

Svetové rekordy 4x100 m:

Muži: Jamajka: 36,84 s

Ženy: USA: 40,82 s

ŠTAFETOVÝ BEH

Slovenské rekordy 4x100 m:

Muži: Slovensko 39,81 s

Ženy: Slovensko 45,06 s

CHARAKTERISTIKA

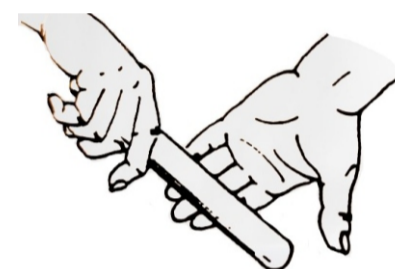
Štafetový beh je kolektívna disciplína šprintérsko-technického charakteru. V žiackej kategórii medzi štafetové behy patria disciplíny 4 x 60 m, 4 x 300 m, príp. v školských pretekoch sa behajú štafety podľa dĺžky okruhu atletického ihriska, napr. 4 x 1 kolo (150 m, 200 m...).

TECHNIKA

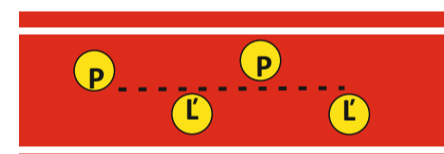
Odobzdávka štafetového kolíka sa vždy vykonáva z pravej ruky do ľavej, príp. z ľavej ruky do pravej. Preto žiaci stoja v tzv. **šachovnicovom postavení**. V základnej škole využívame dva spôsoby štafetovej odobzdávky: odobzdávka predpažením 1. stupeň, 2. stupeň pri behu na 4x300 m a obdobných štafetách; odobzdávka dolným oblúkom 2. stupeň.

1. Odobzdávka predpažením: bežec odobzdávajúci štafetový kolík predpaží pravú pažu so štafetovým kolíkom, ktorý smeruje hore, preberajúci bežec stojí bokom a pozerá sa vzad, vybieha, keď sa priblíži odobzdávajúci bežec a štafetový kolík prevezme do ľavej ruky. Následne si ho preloží do pravej ruky (okrem bežca na poslednom úseku).

2. Odobzdávka dolným oblúkom: keď sa bežec so štafetovým kolíkom dostane na tzv. výbehovú značku, bežec preberajúci štafetový kolík sa rýchlo rozbehne. Po priblížení sa odobzdávajúceho bežca k preberajúceho bežcovi na vzdialenosť 2 – 3 m, zakričí (hop, alebo iný krátky a jasný signál), preberajúci bežec zapaží šikmo dole vystretú ľavú pažu (ruka je v predĺžení predlaktia a palec je odtiahnutý v rovine kolmej na dlaň). Po zapažení preberajúceho bežca, odobzdávajúci bežec odobzdá kolík dolným oblúkom do nastavenej ľavej ruky preberajúceho bežca (vzdialenosť bežcov je 1 – 1,5 m). Preberajúci bežec uchopí kolík a preloží si ho do pravej ruky.



Odobzdávka spodným oblúkom



Odobzdávka vo štvorici
-----dráha kolíka

CHYBY V TECHNIKE

- Odobzdávajúci bežec** - nedrží kolík na dolnom okraji kolíka; nemá vystretú pažu pri odobzdaní; nepredpaží; spomalí rýchlosť pri odobzdávke; odobzdávka dolným oblúkom – príliš skoro alebo neskoro dá signál preberajúceho bežcovi; skoro predpaží ešte pred zapažením preberajúceho bežca.
- Preberajúci bežec** - prebratie kolíka do súhlasnej paže s odobzdávajúcim bežcom; vybehne príliš skoro alebo neskoro; predčasný pohyb paže k prevzatiu, resp. beh so zapaženou pažou; pokrčená paža pri prevzati; zlá poloha ruky a palca pri prevzati; nedostatočné uchopenie kolíka pri prevzati; pri odobzdávke dolným oblúkom - po vybehnutí k prevzatiu kolíka otáčanie hlavy dozadu k odobzdávajúceho bežcovi.

METODIKA NÁCVIKU

- Štafetové hry:** kyvadlová štafeta; člnková štafeta; štafeta po obvode štvorca, trojuholníka, štafeta do polkruhu, štafeta do kruhu; štafeta s výberom vzdialenosti; štafeta čísel; štafeta s prenášaním predmetu; štafeta s rôznymi úlohami. Okrem štafetového kolíka sa používajú iné pomôcky, napr. ringo krúžok, loptičky, lopty.
- Nácvik držania štafetového kolíka:** klus s kolíkom v ruke; rozcvičenie s kolíkom v ruke; špeciálne bežecké cvičenia s kolíkom v ruke; rovinky s kolíkom v ruke.
- Nácvik činnosti odobzdávajúceho a preberajúceho bežca:** nácvik zaujatia polohy na odobzdanie; odobzdávka kolíka na mieste, v pokluse, v behu.
- Nácvik štafetovej odobzdávky:** štafetová odobzdávka vo dvojiciach: na mieste, v pokluse, v behu miernym, submaximálnym úsilím.
- Komplexný nácvik štafetovej odobzdávky v odobzdávacom území:** stanovenie výbehovej značky; odobzdávka maximálnym úsilím vo dvojiciach na rovinke, v zákrute, odobzdávky vo štvoriciach.

Poznámka: Žiaci si vzájomne striedajú úlohy odobzdávajúceho a preberajúceho bežca. V mladších kategóriách sa osvedčil nácvik odobzdávky vždy z pravej do ľavej ruky, teda s preložením si kolíka.

MERANIE VÝKONU

Ručne stopkami s presnosťou na 0,1 s. Pri digitálnych stopkách sa nameraný čas zaokrúhľuje vždy smerom nahor.