

**Svetové rekordy v behu na 100 m:**  
Usain Bolt (JAM): 9,58 s  
Florence Griffithová-Joynerová (USA): 10,49 s

# BEH NA KRÁTKU VZDIALENOSŤ švihový beh

**Slovenské rekordy v behu na 100 m:**  
Ján Volko, 10,13 s  
Viktória Forster: 11,26 s

## CHARAKTERISTIKA

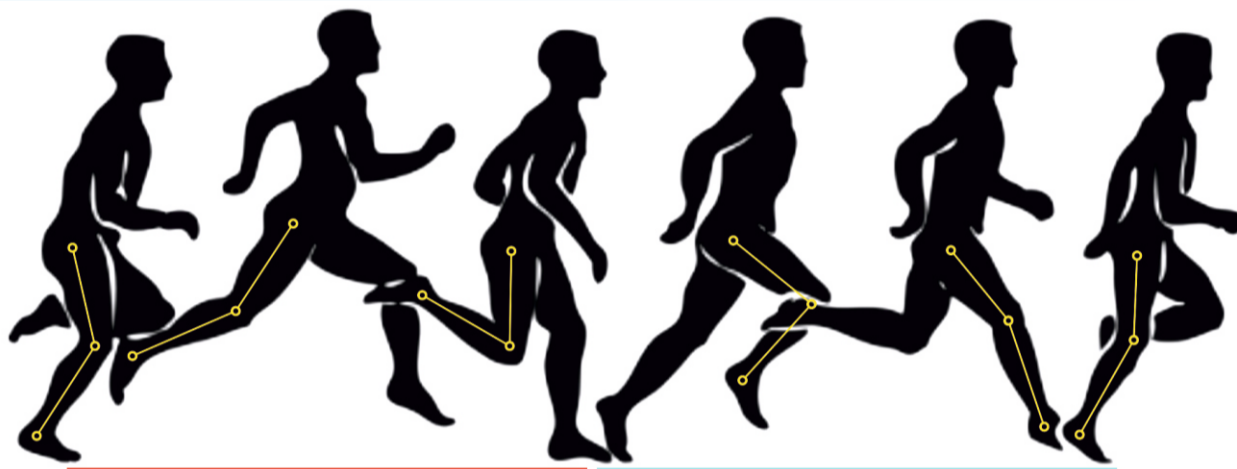
Švihový beh je technická zručnosť, ktorá sa využíva v individuálnych a štafetových behoch na krátke vzdialenosti. Cieľom švihovej techniky behu na krátke vzdialenosti je udržať rýchlosť získanú štartovým rozbehom, šliapavým behom.

## TECHNIKA

Švihový beh sa vyznačuje niekoľkými charakteristikami: odrazom z prednej časti chodidla, napnutím v členkovom kĺbe, vysokým zdvihnutím kolena švihovej dolnej končatiny, rozšvihom paží, miernym predklonom trupu, bežeckým likom, aktívnym lukom, aktívnym dokročením švihovej dolnej končatiny.

**Beh v zákrute:** odstredivú silu bežec kompenzuje bočným naklonením do vnútra zákruty v závislosti od polomeru zákruty, rýchlosti bežca a výšky bežca. V zákrute sa krok mierne skrakuje a beží sa bližšie pri ľavom okraji dráhy.

**Dobeh do cieľa:** je vyvrcholením snaženia bežca o čo najlepší výkon. Vykonáva sa v posledných 2 – 3 krokoch. Najčastejšie využívané spôsoby: miernym predklonením trupu alebo prebehnutím cieľovej čiary bez vykonania dodatočných pohybov so zvýšenou aktivitou pohybov. Dobeh do cieľa nesmie byť skokom, lebo letová fáza je pomalšia, ako normálny bežecký krok.



**Technika švihového behu**

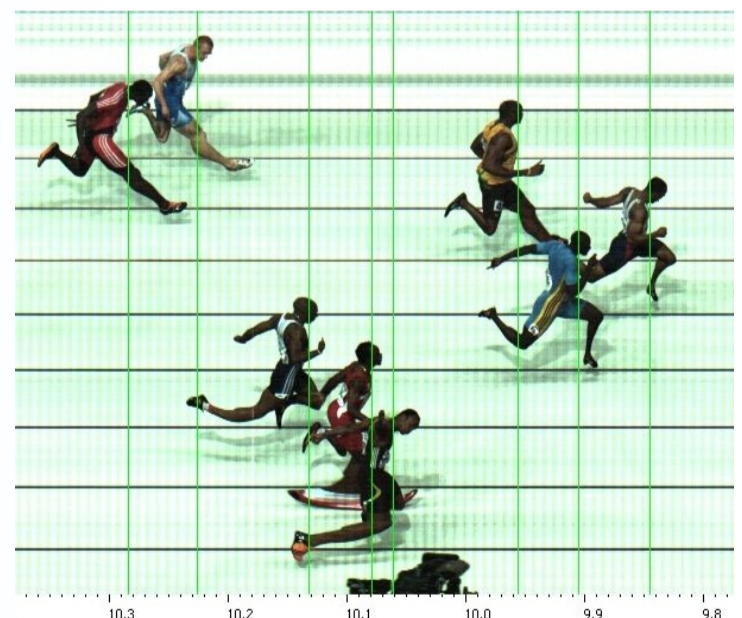
## CHYBY V TECHNIKE

- 1. Chyby v práci paží** - nedostatočný rozsah; pohyb paží do strán; pohyb vystretými pažami.
- 2. Chyby v práci dolných končatín** - krátky bežecký krok; beh po päťach; nedostatočné dvíhanie kolien; odraz z pokrčeného kolena; veľký uhol v kolennom kĺbe švihovej dolnej končatiny.
- 3. Chyby v práci trupu, hlavy** – záklon trupu; záklon hlavy; vytáčanie trupu, hlavy do strán.

## METODIKA NÁCVIKU

- 1. Pohybové hry:** naháňačky s rôznymi obmenami; rôzne štafetové behy.
- 2. Návnik pohybu paží a dolných končatín:** pohyby paží v stoj; pohyby paží v sede; pohyby paží v pokluse; pohyby dolnými končatinami v ľahu na chrbte; pohyby dolnými končatinami vo vzpore na bradlách; pohyby dolnými končatinami vo vise na hrazde; pohyby dolnými končatinami vo vise na rebrinách.
- 3. Beh na techniku:** rovinky na 30 – 50 m s 50 – 70 % úsilím.
- 4. Špeciálne bežecké cvičenia:** nízky poklus, polovysoký poklus, vysoký poklus, predkopávanie – beh na vystretých dolných končatinách, zakopávanie, koleso, striedavé predkopávanie.
- 5. Beh so zmenami rýchlosti:** stupňovaný beh; rozložený beh na úsekoch do 50 m, so zmenami rýchlosti plynulo; s krátkymi zmenami úsilia.
- 6. Beh so zmenami techniky:** beh maximálnou frekvenciou krokov; beh s vysokým dvíhaním kolien; beh s vyznačením dĺžky krokov; beh s výraznejším odrazom jednej dolnej končatiny.
- 7. Beh v zákrute:** beh na 30 - 50 m v zákrute s rôznym polomerom zákruty.
- 8. Komplexný beh:** beh na 30 m z polovysokého štartu; beh na 50 m z polovysokého štartu; beh na 60 m z polovysokého štartu.

*Poznámka: Základnou úlohou je naučiť deti behať technicky správne v pridelenej dráhe na rovine a v zákrute.*



**Cieľová fotografia v behu na 100 m**

## MERANIE VÝKONU

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

*Poznámka: pri meraní výkonu je rozhodujúca poloha trupu (hrudník, plece), nie hlavy, paže a pod.*

*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.*