

Podmienky na udelenie kreditov

Názov predmetu	Základy atletických lokomócií
Typ predmetu	Povinný predmet
Počet kreditov	2
Stupeň štúdia	1.
Vyučujúci, kontakt	doc. PaedDr. Anton Lednický, PhD.; anton.lednický@uniba.sk Mgr. Monika Písečná, PhD.; monika.pisecna@uniba.sk Mgr. Peter Mitašík, PhD.; peter.mitasik@uniba.sk

Celkové hodnotenie:

100 – 92 bodov = A

91 – 84 bodov = B

83 – 76 bodov = C

75 – 68 bodov = D

67 – 60 bodov = E

59 – menej bodov = FX

Pozn.: Pridelené body študenta z jednotlivých pohybových kreditových požiadaviek a písomného testu sa sčítavajú do celkového hodnotenia predmetu. Na základe súčtu bodov bude študentovi pridelené hodnotenie z predmetu podľa stupnice celkového hodnotenia.

Podmienky na absolvovanie predmetu a udelenie kreditov:

- aktívna účasť študenta na hodinách (min. 80% účasť)
- študent splní písomný test (získa min. 24 bodov z max. počtu 40 bodov)
- študent splní pohybové kreditové požiadavky na minimálny počet bodov z každej disciplíny

Písomný test:

minimálny počet bodov **24** – maximálny počet bodov **40**

Kredity sa udelia študentovi, ktorý:

- splnil aspoň 80% aktívnu účasť na cvičeniach,
- splnil písomnú skúšku aspoň na 24 bodov (maximum 40 bodov),
- splnil pohybové kreditové požiadavky aspoň na minimálny počet bodov – 5-6 bodov (maximum 8-10 bodov) vid' tabuľka 1:
 - výkon v behu na 100 m, minimum 5 bodov (maximum 10 bodov) (udelenie bodov vid' tabuľka 2),
 - výkon v behu na 800 m / 1500 m, minimum 5 bodov (maximum 10 bodov) (udelenie bodov vid' tabuľka 3),
 - technická ukážka z bežeckej ABC, minimum 6 bodov (maximum 8 bodov),
 - technická ukážka z behu cez prekážky, minimum 5 bodov (maximum 8 bodov),
 - technická ukážka hodu kriketovou loptičkou a prekonanie určitej vzdialenosti (muži 40 m, ženy 20 m), minimum 5 bodov (maximum 8 bodov),
 - technická ukážka z 50 m skokového behu, minimum 5 bodov (maximum 8 bodov),
 - technická ukážka z nízkeho štartu, minimum 5 bodov (maximum 8 bodov).

Tabuľka 1 Pohybové kreditové požiadavky

Disciplína	Hodnotenie
	min. – max. (počet bodov)
100 m	5 – 10 (výkon podľa tabuľky)
800 m (Ž) – 1500 m (M)	5 – 10 (výkon podľa tabuľky)
Bežecká ABC	6 – 8 (ukážka techniky)
Beh cez prekážky	5 – 8 (ukážka techniky)
Hod kriketovou loptičkou	5 – 8 (ukážka techniky)
50 m skokový beh	5 – 8 (ukážka techniky)
nízky štart	5 – 8 (ukážka techniky)

Tabuľka 2 Hodnotenie výkonu v behu na 100 m

Beh na 100 m [s]						
	5 b	6 b	7 b	8 b	9 b	10 b
M	13,8	13,5	13,2	12,9	12,7	12,5
Ž	16,5	16,2	15,9	15,6	15,3	15,1

Tabuľka 3 Hodnotenie výkonu v behu na 1500 m / 800 m

Beh na 1500 m [min.]						
	5 b	6 b	7 b	8 b	9 b	10 b
M	6:20	6:10	6:00	5:50	5:40	5:35
Beh na 800 m [min.]						
	5 b	6 b	7 b	8 b	9 b	10 b
Ž	3:40	3:30	3:20	3:10	3:05	3:00

Beh na 100 m – študent prekoná vzdialenosť na 100 m na zvukový signál z nízkeho štartu.

Beh na 800 m / 1500 m – študent prekoná vzdialenosť na 800 m (ženy) / 1500 m (muži) na zvukový signál z vysokého štartu.

Bežecká ABC – študent plynulo za sebou vykoná ukážku techniky jednotlivých cvičení z bežeckej ABC. Cvičenia: nízky poklus, stredný poklus, vysoký poklus, predkopávanie, zakopávanie a koleso (študent na 15 metrovom úseku vykoná 1 zo 6 cvičení a plynulo pokračuje ďalším cvičením).

Beh cez prekážky – študent vykoná ukážku 3-krokového rytmu behu cez nízke prekážky (výška prekážok: 40 cm; vzdialenosť prekážok pre ženy – 7 m, pre mužov – 8,5 m).

Hod kriketovou loptičkou – študent vykoná ukážku techniky hodu kriketovou loptičkou a prekoná určenú vzdialenosť (muži 40 m, ženy 20 m).

50 m skokový beh – študent vykoná ukážku techniky skokového behu na vzdialenosti 50 m (počet odrazov za určený čas).

Nízky štart – študent vykoná ukážku techniky nízkeho štartu (na povel) s výbehom na 20 m.

Osnova predmetu:

Téma 1

Tézy: Oboznámenie sa s obsahom vyučovania predmetu základy atletických lokomócií. Teória pohybovej činnosti a nácvik zručnosti bežeckých cvičení a techniky behu. Bežecké cvičenia, teória a nácvik nízkeho, stredného a vysokého poklusu, zakopávania, predkopávanie vystretou nohou pokrčmo. Akcentom na rýchlosť, frekvenciu, rozsah pohybu, dvojité prácu v členkovom kĺbe, aktívne dokročenie. Voľné rovinky s dôrazom na vysoké kolená a aktívne členky. Frekvenčný rebrík.

Téma 2

Tézy: Zdokonaľovanie bežeckých cvičení – nízky, stredný, vysoký poklus, zakopávanie, predkopávanie, beh bočný, klus poskočný (súpažmo, striedavo pažne), preskoky križmo, úskoky a kombinácie jednotlivých cvičení. Frekvenčné bežecké cvičenia pomocou frek. rebríka, plastové klobúčiky, nízkych prekážok. Postupné predlžovanie vzdialeností na rozbalenie kroku (možné varianty variability natáhovania a skracovania medzier).

Téma 3

Tézy: Bežecké cvičenia vykonávané na úseku 30 m súvisle s medziklusom. Nácvik a zdokonaľovanie nízkeho štartu na 5, 10, 15, 20, 30 m. Zdokonaľovanie bežeckej techniky úsekmi s maximálnou rýchlosťou 5x20 m. Rozvoj akceleračnej a frekvenčnej rýchlosti. Nácvik šliapavého a švihového behu. Nízky štart – kontrola techniky.

Téma 4

Tézy: Bežecké úseky s akcentom na jednotlivé prvky techniky (aktívne dokročenie, vysoké kolená, vysoké členky, ostré koleno), postavenie trupu, práca paží. Nácvik bežeckých úsekov so zmenami intenzity, stupňované, rovnomerné, rozložené, maximálne rýchle úseky. Štafetové hry na rozvoj rýchlostných schopností. Nácvik rytmických cvičení cez nízke prekážky.

Téma 5

Tézy: Zdokonaľovanie bežeckých cvičení – nízky, stredný, vysoký poklus, zakopávanie, predkopávanie, kombinácie jednotlivých cvičení. Atletické prostriedky na rozvoj reakčnej a akceleračnej rýchlosti, štarty z rôznych polôh (vysoký, polovysoký, padavý). Štarty vykonávame s rozličnou dĺžkou kroku. Bežecké úseky s akceleráciou a deceleráciou a so zmenami smeru.

Téma 6

Tézy: Kontrola výkonnosti v behu na 100 m. Kontrola výkonnosti v behu na 800 m žien a 1500 m mužov. Regeneračný beh v trvaní 20 – 30 min., strečingové cvičenia.

Téma 7

Tézy: Cvičenia rytmického charakteru (na mieste, v pokluse). Zdokonaľovanie rytmických cvičení cez nízke prekážky. Nácvik behu cez prekážky (nácvik švihovej a odrazovej dolnej končatiny). Nácvik 3-krokového rytmu v behu cez prekážky.

Téma 8

Tézy: Príklady využitia horizontálnych a vertikálnych odrazových cvičení s využitím nízkych prekážok. Zdokonaľovanie behu cez prekážky na 60 m.

Zdokonaľovanie práce švihovej a odrazovej dolnej končatiny. Využitie 3-krokového rytmu behu cez prekážky. Zdokonaľovanie bežeckej techniky. Kontrola behu cez prekážky.

Téma 9

Tézy: Příklady horizontálních a vertikálních odrazových cvičení na rozvoj výbušnej sily dolných končatín. Nácvik techniky skokového behu. Skokový beh na 30 m – kontrola.

Téma 10

Tézy: Bežecské a odrazové cvičenia na miernom svahu. Zdokonaľovanie techniky skokového behu na 50 m. Příklady odhodových cvičení. Nácvik vrhačskej ABC. Nácvik techniky hodu kriketovou loptičkou.

Téma 11

Tézy: Odrazové a odhodové cvičenia. Zdokonaľovanie techniky hodu kriketovou loptičkou. Hod kriketovou loptičkou – kontrola.

Téma 12

Tézy: Kontrola techniky jednotlivých kreditových požiadaviek.

Téma 13

Tézy: Plnenie kreditových požiadaviek.

Odporúčaná literatúra:

KAMPMILLER, T. a kol. 2007. *Teória a didaktika atletiky I. Vysokoškolské skriptá. 3. vyd. Bratislava : Univerzita Komenského, 2007. ISBN 978-80-223-2289-8* KAMPMILLER, T. a kol. 2000. *Atletika II. Vysokoškolské skriptá. Bratislava : Univerzita Komenského, 2000, 95 s. ISBN 80-223-1413-7* KUCHEN, A. a kol. 1987. *Teória a didaktika atletiky. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1987, 379 s.*

ČILLÍK, I. a kol. 2013. *Teória a didaktika atletiky. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied , 2013, 237 s. ISBN 978-80-557-0554-5*

SEDLÁČEK, J. a I. CIHOVÁ. 2009. *Športová metrológia. Učebnica pre študentov FTVŠ UK v Bratislave. Bratislava: ICM AGENCY, 2009, 124 s. ISBN 978-80- 89257-15-7*

ŠIMONEK J., a L. DOLEŽALOVÁ a A. LEDNICKÝ. 2007. *Bratislava: SVS TVS, 2007. ISBN 978-80-89075-32-4*

MORAVEC R. a T. KAMPMILLER a J. SEDLÁČEK a kol. 1996. *EUROFIT. Bratislava: SVS TVS. ISBN 80-967487-1-8*

Prezentácia – „Skokový beh“. V študijných materiáloch – web FTVŠ UK BA, Pedagogické a vedecké pracoviská, Katedra atletiky, Študijné materiály.

<https://fsport.uniba.sk/pedagogicke-a-vedecke-pracoviska/katedra-atletiky/studijne-materialy/>