

BĚHU ANALÝZA *BĚHU* ANA

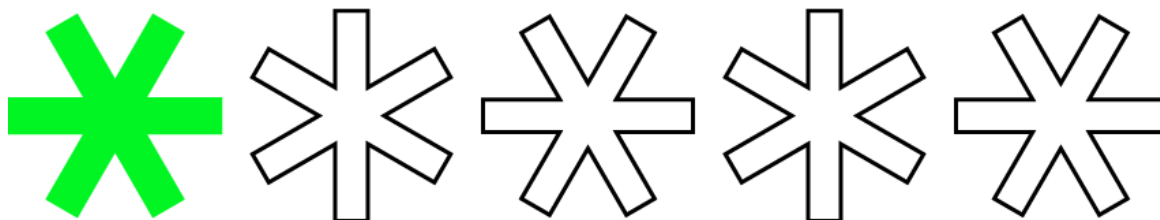
BĚHU ANALÝZA **BĚHU** ANA

BĚHU ANALÝZA *BĚHU* ANA

BĚHU ANALÝZA **BĚHU** ANA

BĚHU ANALÝZA *BĚHU* ANA

BĚHU ANALÝZA **BĚHU** ANA



KARLE STAČÍ TROCHU A BUDEŠ TOP BĚŽEC

Jméno

Karel Otevřený

Analýza v minulosti

Ne

Datum natočení

19. 5. 2023

Analýzu vytvořit

Mgr. Radim Kůta

Analýzu konzultoval

Mgr. Daniel Musil



Odkaz na video
















[Zde](#)

VYSVĚTLIVKY A HODNOCENÍ

- **** Technika je na dobré úrovni a pravděpodobně nebude způsobovat zdravotní komplikace. Její zlepšení i tak povede k zvýšení výkonnosti.
- *** Na technice je nutné pracovat, aby nezpůsobila zdravotní komplikace. Její zlepšení povede ke značnému zlepšení výkonnosti.
- * Technika má zásadní chyby, které ohrožují zdraví a významně snižují výkonnost. Její zlepšení významně sníží riziko zranění.

KLÍČOVÉ BODY TECHNIKY










Klíčové body jsou momenty, ve kterých se nejčastěji vyskytují technické chyby. Chybu značíme touto ikonou . Pokud je vaše technika v pořádku, hodnotíme kladně . Pokud se chyba týká jen jedné nohy/paže přidáváme (P) nebo (L). Někdy techniku z přiložených záběrů nelze hodnotit. Symbol pro tuto situaci je (?). Každý klíčový bod je zároveň interaktivní odkaz s více informacemi.

	Klíčové bod	Chyba
HLAVA	Hlava je při běhu v záklonu	
	Hlava je při běhu v předklonu	
	Hlava je v předsunutém držení	
	Hlava je nestabilní „Kynklání“	
PAŽE	Paže švihají přes osu (nebo jen jedna)	
	Paže švihají v malém rozsahu	
	Paže švihají příliš ve velkém rozsahu	
	Paže jsou příliš od těla	
	Špatná koordinace rukou a nohou	
	Pohyb vychází z loktů a ne z ramenou	
	Paže jsou příliš v napětí/v křečích	
TRUP	Dochází k předklonu (zlomení v trupu)	
	Dochází k záklonu trupu	
	Náklon těla není optimální	
	Dochází k výraznému přerotování osy ramenní	

KLÍČOVÉ BODY TECHNIKY

	Klíčový bod	Chyba
PÁNEV	Dochází k „ustřelení“ pánve	✘
	Dochází k podsazení pánve (sezení)	✔
	Negativní pohyb páteře při dokroku	(?)
	Vysazení pánve ("prohnutá bedra")	✔
NOHY	Koleno před tělem klesá rychle k zemi	✘
	Bérec švihové nohy se otevírá brzy	✘
	Ohyb nohy je výraznější jen v koleni	✔
	Noha zůstává dlouho za tělem	✘
	Nedojde ke složení nohy	✘
	Odráz není dokončen	✔
	Dochází ke snížení na jedné noze	✘
	Natažená noha při dokroku	✔
	Švih nohy je veden dovnitř	✔
	Při dokroku se koleno propadá dovnitř	✔

KLÍČOVÉ BODY TECHNIKY

	Klíčový bod	Chyba
CHODIDLO	Dokrok je výrazně před tělem	
	Dokrok je provedený na patu	
	Chodidlo je před dokrokem natažené	
	Při dokončení odrazu se kotník povolí	
	Při dokroku se kotník zbortí	
CELKOVÉ HODNOCENÍ	Skákání	
	Tuhost/Neuvolněný běh	
	Krátký krok	
	Dlouhý krok	

HLAVNÍ CHYBA



✘ Náklon těla není optimální

Postavení tvého těla není ideální. Necháváš boky za rameny. Na tuto chybu se navazují další chyby, kterých se dopouštíš. Noha zůstává dlouho za tělem a pak brzy padá před tělem na patu.

✔ Optimální náklon

Trup by měl být držen vzpřímeně aby došlo k jednoduššímu a rychlejšímu přenosu nohy. Díky tomu nezůstane noha dlouho za tělem a snadněji s ní otočíš před tělem.

POSTUP PŘI OPRAVĚ TECHNIKY BĚHU

1. Nastavte svou mysl, že trénink nových dovedností může trvat, ale vy to dokážete
2. Přečtěte si analýzu a podívejte se na video vaší techniky (odkaz na začátku)
3. Trénujte technická a kondiční cvičení
4. Za 2 - 3 měsíce se natočte a zkontrolujte váš progress
5. Absolvujte individuální trénink se zaměřením na techniku běhu s trenérem umimbehat.cz, odstranění chyby bude mnohem rychlejší, trénink můžete objednat na info@umimbehat.cz

TECHNICKÁ CVIČENÍ

Srovnání před během (vzpažit)

chůze na 30 m ve vzpažení

Hip Lock

ZDE

Rovinky na 60 - 80 m kde se snažíš narovnat

ZDE

Otočení nohy na místě

ZDE

Sprinterské zakopávání

ZDE

Imitace švihové nohy

ZDE

Dávkování technická cvičení

Začátečníci:	10 až 20 m ve 2 až 3 sérií nebo 10x až 20x
Pokročilí:	20 až 30 m ve 3 až 4 sérií nebo 20x až 30x
Výkonnostní:	30 až 40 m ve 4 až 5 sérií nebo 30x a více
Odpočinek:	Mezi cviky mezichůze nebo 10-20s

Pro trénink si vyberte 3-4 cviky a ty trénujte. Až se je naučíte, trénujte další. Pokud zvládnete všechna cvičení, trénujte je na delší vzdálenosti.

KONDIČNÍ CVIČENÍ

Abduktory ve stoji (posilovací,
expander)

[ZDE](#)

Abduktory v leže

[ZDE](#)

Most na obou s válcem

[ZDE](#)

Most zvedámí nohou

[ZDE](#)

Most pumpa jednou nohou

[ZDE](#)

Dávkování kondiční cvičení

Začátečníci:

6x až 8x ve 2 až 3 sérií nebo 20s až 30s

Pokročilí:

8x až 10x ve 3 až 4 sérií nebo 30s až 40s

Výkonnostní:

10x a více ve 4 až 5 sérií nebo 40s až 60s

Odpočinek:

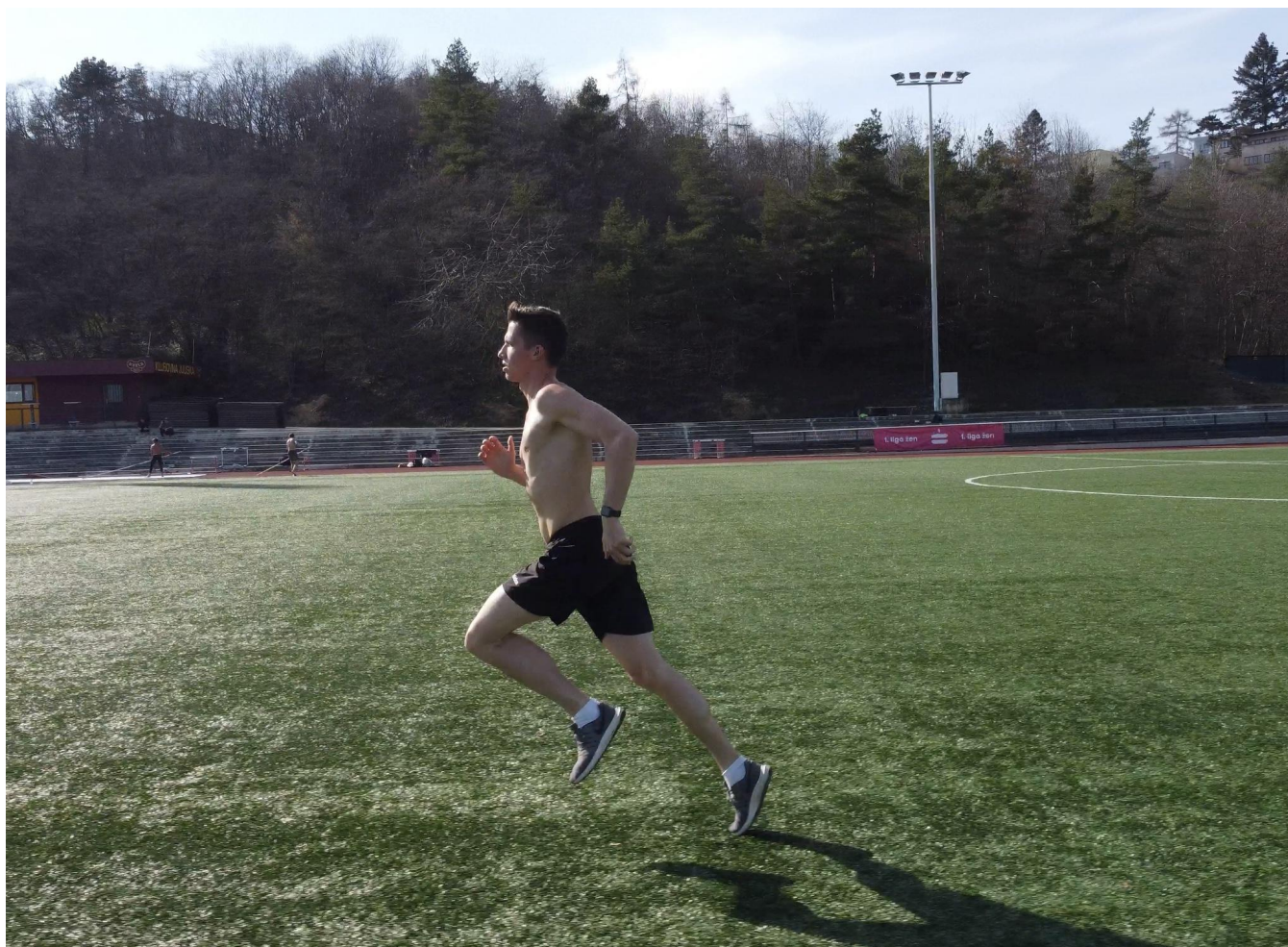
Mezi cviky 10-20s, mezi sériemi 20s-60s

RADY OD TRENÉRA

- Karle tvá technika potřebuje zásadní opravu
- Je to tím, že se nenarovnáš
-
-
-
-
-
-

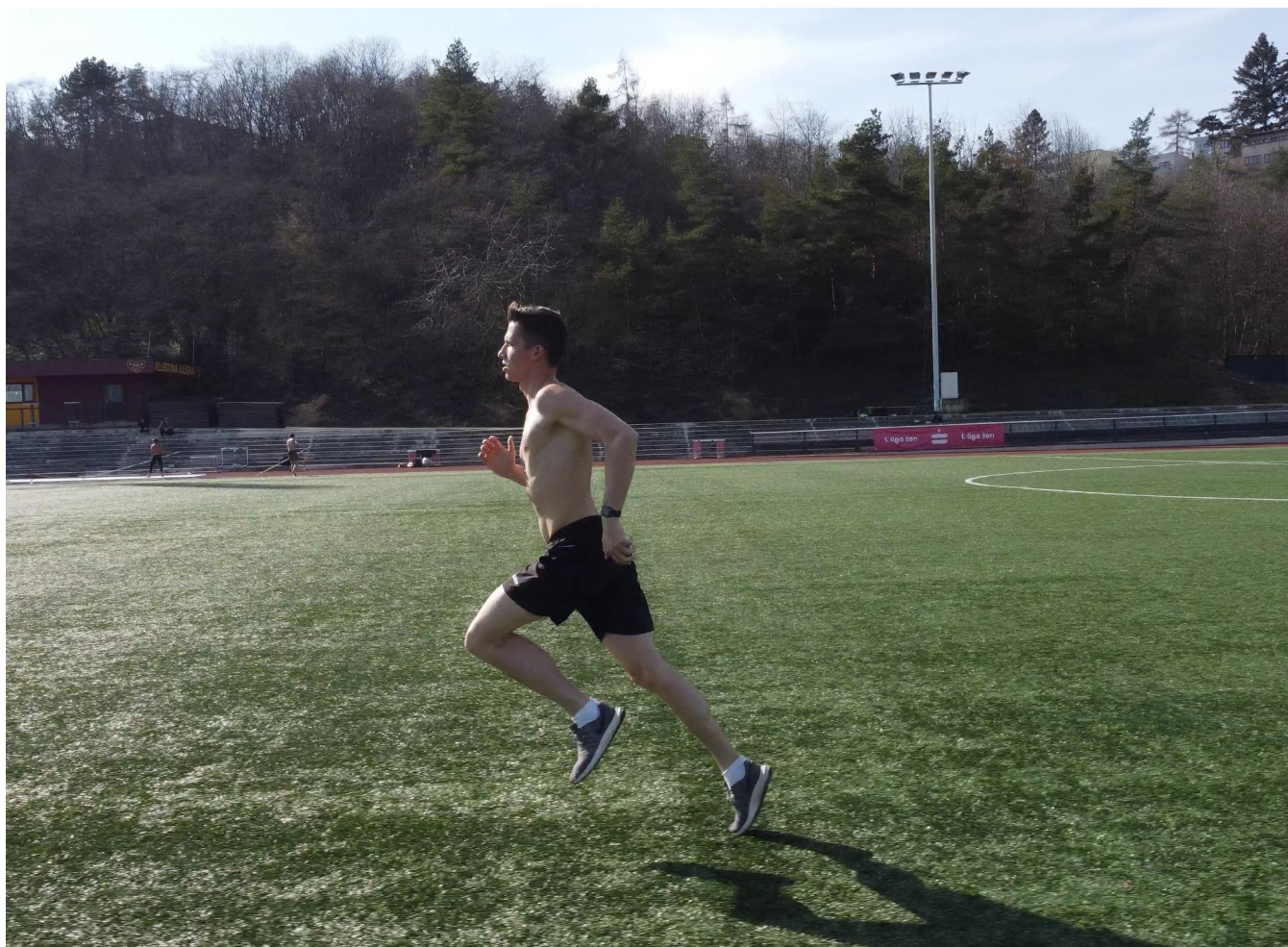
Kdybys měl/a jakékoliv otázky během své cesty za lepší technikou běhu, stačí nám napsat na info@umimbehat.cz.

DALŠÍ CHYBY V TECHNICE BĚHU



✘ 1. CHYBA

DALŠÍ CHYBY V TECHNICE BĚHU



✘ 2. CHYBA

DOPORUČENÍ K TECHNICKÝM A KONDIČNÍM CVIČENÍM

Dbejte na správnou techniku provedení. Před cvičením se zahřejte a rozcvičte.

Dávkujte podle vašeho pocitu. Není jasně dané pravidlo, kolik sérií nebo opakování máte jít. Musíte sami pozorovat, jak se cítíte. My doporučujeme zařadit minimálně 2-3 série s 3-4 vybranými cviky v jedné tréninkové jednotce.

Technická cvičení zařazujte buďto ve vyhrazeném tréninku min. 2x týdně nebo vždy na úvod tréninkové jednotky.

Kondiční cvičení doporučujeme zařazovat ve vyhrazeném tréninku nebo po tréninku.

SPRÁVNÁ TECHNIKA U CVIČENÍ

- Udržujte rovná záda
- Nezaklánějte a nepředklánějte hlavu, držte ji v prodloužení trupu
- Ramena stahujte vždy dolů
- U stabilizačních cvičení nekompenzujte stabilizaci kyčle úklony trupem („nenaklánět se do stran“)

ATLETICKÉ ROVINKY

Provádějte atletické rovinky téměř v každém běžeckém tréninku. Např. 4×80m s mezichůzí v nadzávodním (to znamená svižně) tempu. U rovinek myslete na korekční rady z této analýzy. Jako basketbalista, když střílí na koš aby zlepšil svou střelbu, tak vy rovinkujte abyste zlepšili svou techniku.

VYSVĚTLIVKY

Odrazová noha

Švihová noha

Oporová fáze

Bérec

Letová fáze

Zelená čára

Červená čára

Žlutá čára

Bílá čára

Noha, která je za tělem, z které se odrážíte

Noha, která dokončila odraz a je ve vzduchu

Moment v běhu, kdy jste celou vahou na 1 noze

Lýtko, holeň

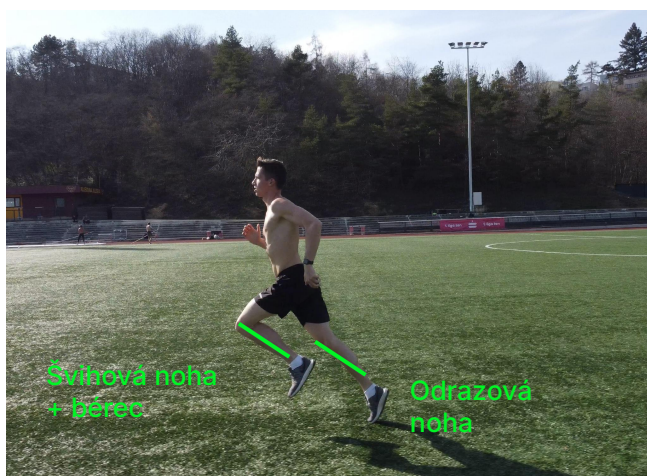
Obě dvě nohy jsou ve vzduchu

Správné provedení

Špatné provedení

Správná pozice podle našeho hodnocení

Zaměření pozornosti na některý bod



Technika běhu



Oporová fáze

UMIM

**BEHAT
.CZ**

info@umimbehata.cz, +420 721 605 970