

# OBSAH

<b>1 Systematika atletických disciplín</b>	<b>5</b>
<b>2 Základní formy a složky atletického tréninku</b>	<b>6</b>
2.1 Složky atletického tréninku	6
<b>3 Rozvoj kondičních schopností (síla, vytrvalost, rychlost, pohyblivost)</b>	<b>8</b>
3.1 Rozvoj síly	8
3.2 Rozvoj vytrvalosti	13
3.3 Rozvoj rychlosti	17
<b>4 Rozvoj koordinačních schopností (pohyblivost, obratnost)</b>	<b>23</b>
4.1 Pohyblivost	23
4.1.1 Strečink	23
4.1.2 Rozvoj pohyblivosti v jednotlivých atletických disciplínách	26
4.2 Obratnost	27
4.2.1 Struktura obratnostních schopností	27
4.2.2 Prostředky rozvoje obratnostních schopností	29
<b>5 Běžecské disciplíny (šlapavá a švihová technika běhu)</b>	<b>30</b>
5.1 Historie hladkých běhů	30
5.2 Rozbor techniky běhu	31
5.2.1 Šlapavý způsob běhu	31
5.2.2 Švihová technika běhu	33
5.2.3 Rozdíly mezi šlapavým a švihovým způsobem běhu	36
<b>6 Štafetové běhy</b>	<b>37</b>
6.1 Historie štafetových běhů	37
6.2 Technika štafetového běhu	38
<b>7 Překážkové běhy</b>	<b>42</b>
7.1 Historie překážkových běhů	42
7.2 Technika překážkového běhu	44
<b>8 Skok do dálky</b>	<b>47</b>
8.1 Historie skoku do dálky	47
8.2 Biomechanické základy	47
8.3 Technika skoku do dálky	49
<b>9 Skok do výšky</b>	<b>54</b>
9.1 Historie skoku do výšky	54
9.2 Biomechanika skoku do výšky	55
9.3 Technika flop	56
9.4 Technika převalením obkročmo (stredl)	58

10 Vrh koulí	61
10.1 Historie vrhu koulí	61
10.2 Biomechanika vrhu koulí	62
9.3 Technika vrhu koulí	62
9.3.1 Rozbor techniky vrhu zádovou technikou	63
11 Hod oštěpem (granátem, míčkem)	66
11.1 Historie hodu oštěpem	66
11.2 Biomechanika hodu	66
11.3 Technika hodu oštěpem (granátem, míčkem)	68
12 Atletické víceboje	72
12.1 Historie vícebojů	72
12.2 Pojetí vícebojů v současnosti	73
12.3 Hodnocení desetibojařské soutěže	74
12.4 Faktory struktury sportovního výkonu ve vícebojích	75
12.5 Trénink v desetiboji	75
12.6 Hodnocení sedmibojařské soutěže	76
13 Organizační formy vyučování – všeobecně	78
14 Audiovizuální prostředky v hodinách atletiky	85
15 Seznam použité literatury	91