

OBSAH

ÚVOD	7
1 VÝZNAM, SYSTEMATIKA, VÝVOJ A DRUHY ATLETIKY (Čillík)	9
1.1 Význam atletiky	9
1.2 Systematika atletiky	9
1.3 Vývoj atletiky	11
1.4 Druhy atletiky	13
2 ZÁKLADY DIDAKTIKY ATLETICKÝCH DISCIPLÍN	15
2.1 Atletika v osnovách školskej telesnej výchovy (Rošková)	15
2.1.1 <i>Atletika na I. stupni základných škôl (Rozim)</i>	16
2.1.2 <i>Atletika na II. stupni základných škôl (Rošková)</i>	26
2.1.3 <i>Atletika na stredných školách (Rošková)</i>	28
2.2 Charakteristika a osobitosti vývoja detí a mládeže od 6 rokov (Rošková, Rozim)	29
2.2.1 <i>Charakteristika vekového obdobia 6-10 ročných žiakov (Rozim)</i>	29
2.2.2 <i>Charakteristika vekového obdobia 10-15 ročných žiakov (Rošková)</i>	32
2.2.3 <i>Charakteristika vekového obdobia 15-19 ročnej mládeže (Rošková)</i>	34
2.3 Motorické učenie (Čillík, Rošková)	35
2.4 Vyučovacie metódy (Čillík)	37
2.5 Nácvik techniky atletických disciplín (Čillík)	39
2.6 Didaktické štýly a ich využitie v atletike (Čillík)	41
3 ZÁKLADY TECHNIKY ATLETICKÝCH DISCIPLÍN (Čillík)	45
4 BEHY	49
4.1 Behy na krátke vzdialenosti (Rošková)	49
4.1.1 <i>História behov na krátke vzdialenosti</i>	49
4.1.2 <i>Charakteristika behov na krátke vzdialenosti</i>	51
4.1.3 <i>Technika behu na krátke vzdialenosti</i>	53
4.1.4 <i>Metodika nácviku nízkeho štartu</i>	56
4.1.5 <i>Metodika nácviku švihového behu</i>	57
4.1.6 <i>Pravidlá behov na krátke vzdialenosti</i>	62
4.2 Behy na stredné a dlhé vzdialenosti (Čillík, Pupiš)	64
4.2.1 <i>História behov na stredné a dlhé vzdialenosti</i>	64
4.2.2 <i>Charakteristika behov na stredné a dlhé vzdialenosti</i>	65
4.2.3 <i>Technika behu na stredné a dlhé vzdialenosti</i>	68
4.2.4 <i>Metodika nácviku behov na stredné a dlhé vzdialenosti</i>	68
4.2.5 <i>Pravidlá behov na stredné a dlhé vzdialenosti</i>	69
4.3 Štafetové behy (Rošková)	70
4.3.1 <i>História štafetových behov</i>	70
4.3.2 <i>Charakteristika štafetových behov</i>	71
4.3.3 <i>Technika štafetového behu</i>	71
4.3.4 <i>Metodika nácviku štafetového behu</i>	73
4.3.5 <i>Pravidlá štafetových behov</i>	75
4.4 Prekážkové behy (Čillík)	76
4.4.1 <i>História prekážkových behov</i>	76

4.4.2 Charakteristika prekážkových behov	78
4.4.3 Technika prekážkového behu	78
4.4.4 Technika behu na 100 m prekážok žien	81
4.4.5 Technika behu na 400 m prekážok	81
4.4.6 Metodika nácviku prekážkového behu	83
4.4.7 Pravidlá prekážkového behu	86
5 ATLETICKÁ CHÔDZA (Pupiš)	88
5.1 História atletickej chôdze	88
5.2 Charakteristika atletickej chôdze	89
5.3 Technika atletickej chôdze	90
5.4 Metodika nácviku atletickej chôdze	90
5.5 Pravidlá atletickej chôdze	92
6 SKOKY	94
6.1 Skok do diaľky (Čillík)	94
6.1.1 História skoku do diaľky	94
6.1.2 Charakteristika skoku do diaľky	95
6.1.3 Technika skoku do diaľky	96
6.1.4 Metodika nácviku skoku do diaľky	99
6.1.5 Pravidlá skoku do diaľky	103
6.2 Skok do výšky (Rozim)	104
6.2.1 História skoku do výšky	104
6.2.2 Charakteristika skoku do výšky	105
6.2.3 Technika skoku do výšky	106
6.2.4 Metodika nácviku skoku do výšky	108
6.2.5 Pravidlá skoku do výšky	112
6.3 Skok o žrdi (Krška)	113
6.3.1 História skoku o žrdi	113
6.3.2 Charakteristika skoku o žrdi	114
6.3.3 Technika skoku o žrdi	116
6.3.4 Metodika nácviku skoku o žrdi	119
6.3.4.1 Metodika nácviku skoku o žrdi detí	123
6.3.5 Pravidlá skoku o žrdi	127
6.4 Trojskok (Čillík)	128
6.4.1 História trojskoku	128
6.4.2 Charakteristika trojskoku	129
6.4.3 Technika trojskoku	129
6.4.4 Metodika nácviku trojskoku	132
6.4.5 Pravidlá trojskoku	135
7 VRH A HODY	137
7.1 Vrh guľou (Rošková)	137
7.1.1 História vrhu guľou	137
7.1.2 Charakteristika vrhu guľou	138
7.1.3 Technika vrhu guľou	138
7.1.3.1 Technika vrhu guľou poskokom	139

7.1.3.2 Technika vrhu guľou otočkou	140
7.1.4 Metodika nácviku vrhu guľou	141
7.1.5 Pravidlá vrhu guľou	144
7.2 Hod oštepom (Čillík)	145
7.2.1 História hodu oštepom	145
7.2.2 Charakteristika hodu oštepom	146
7.2.3 Technika hodu oštepom	147
7.2.4 Metodika nácviku hodu oštepom	149
7.2.5 Pravidlá hodu oštepom	153
7.3 Hod kriketovou loptičkou (Čillík)	153
7.3.1 Charakteristika hodu kriketovou loptičkou	153
7.3.2 Technika hodu kriketovou loptičkou	153
7.3.3 Metodika nácviku hodu kriketovou loptičkou	154
7.3.4 Pravidlá hodu kriketovou loptičkou	155
7.4 Hod diskom (Čillík)	155
7.4.1 História hodu diskom	155
7.4.2 Charakteristika hodu diskom	156
7.4.3 Technika hodu diskom	157
7.4.4 Metodika nácviku hodu diskom	159
7.4.5 Pravidlá hodu diskom	164
7.5 Hod kladivom (Čillík)	164
7.5.1 História hodu kladivom	164
7.5.2 Charakteristika hodu kladivom	165
7.5.3 Technika hodu kladivom	166
7.5.4 Metodika nácviku hodu kladivom	167
7.5.5 Pravidlá hodu kladivom	170
8 VIACBOJE (Čillík)	172
8.1 História viacbojov	172
8.2 Charakteristika viacbojov	173
8.3 Technika disciplín viacboja	174
8.4 Metodika nácviku disciplín viacboja	175
8.5 Pravidlá viacbojov	175
9 ZÁKLADY ATLETICKÉHO TRÉNINGU (Čillík, Pupiš)	176
9.1 Charakteristika atletického tréningu	176
9.2 Zložky atletického tréningu	178
9.3 Etapy atletického tréningu	182
9.4 Riadenie atletického tréningu	189
10 ORGANIZÁCIA ATLETIKY A ATLETICKÝCH PRETEKOV (Čillík)	197
10.1 Organizácia atletiky	197
10.2 Organizácia atletických pretekov	198
11 ATLETICKÉ REKORDY (Pupiš)	200
11.1 Slovenské rekordy	200
11.2 Svetové rekordy	202

12. TECHNOLÓGIA ATLETIKY (Čillík, Rozim)	204
12.1 Zásady navrhovania atletických objektov	204
12.2 Atletická bežecká trať na štadióne	205
12.3 Stavebná úprava atletických objektov	207

LITERATÚRA	213
PRÍLOHY	218