

A photograph of three male athletes competing in a race. The athlete in the foreground is wearing a white singlet with 'TDK' and '437' on it, and sunglasses. The athlete in the middle is wearing a blue singlet with 'TDK' and '390' on it. The athlete in the background is wearing a blue singlet and sunglasses. The background is a blurred crowd of spectators.

ATLETIKA

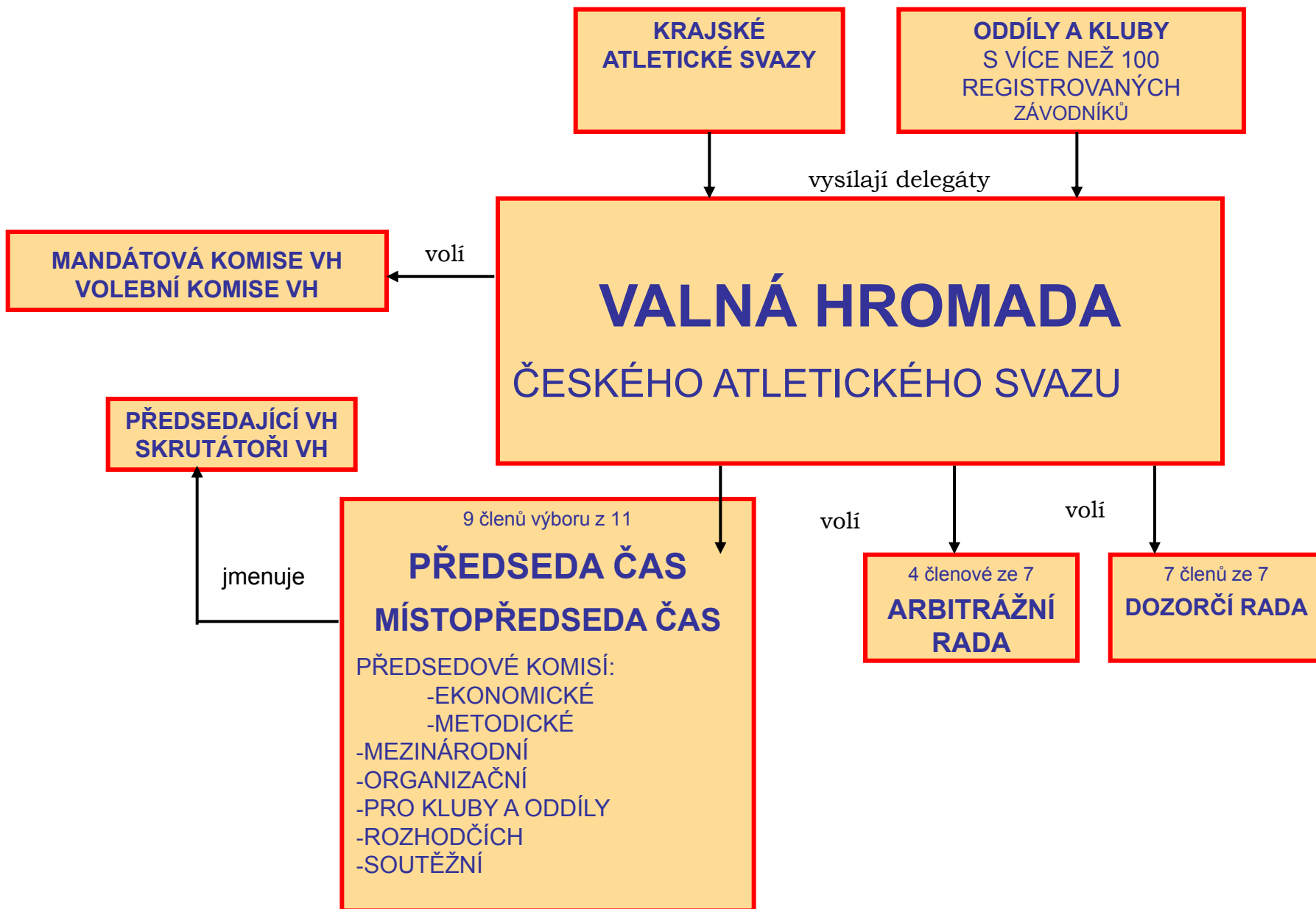
přednáška

Požadavky na ukončení studia atletiky

1. Ústní zkouška
2. Praktické splnění vícebojů a metodických výstupů
3. Splnění všech praktických zápočtů

Historie atletiky

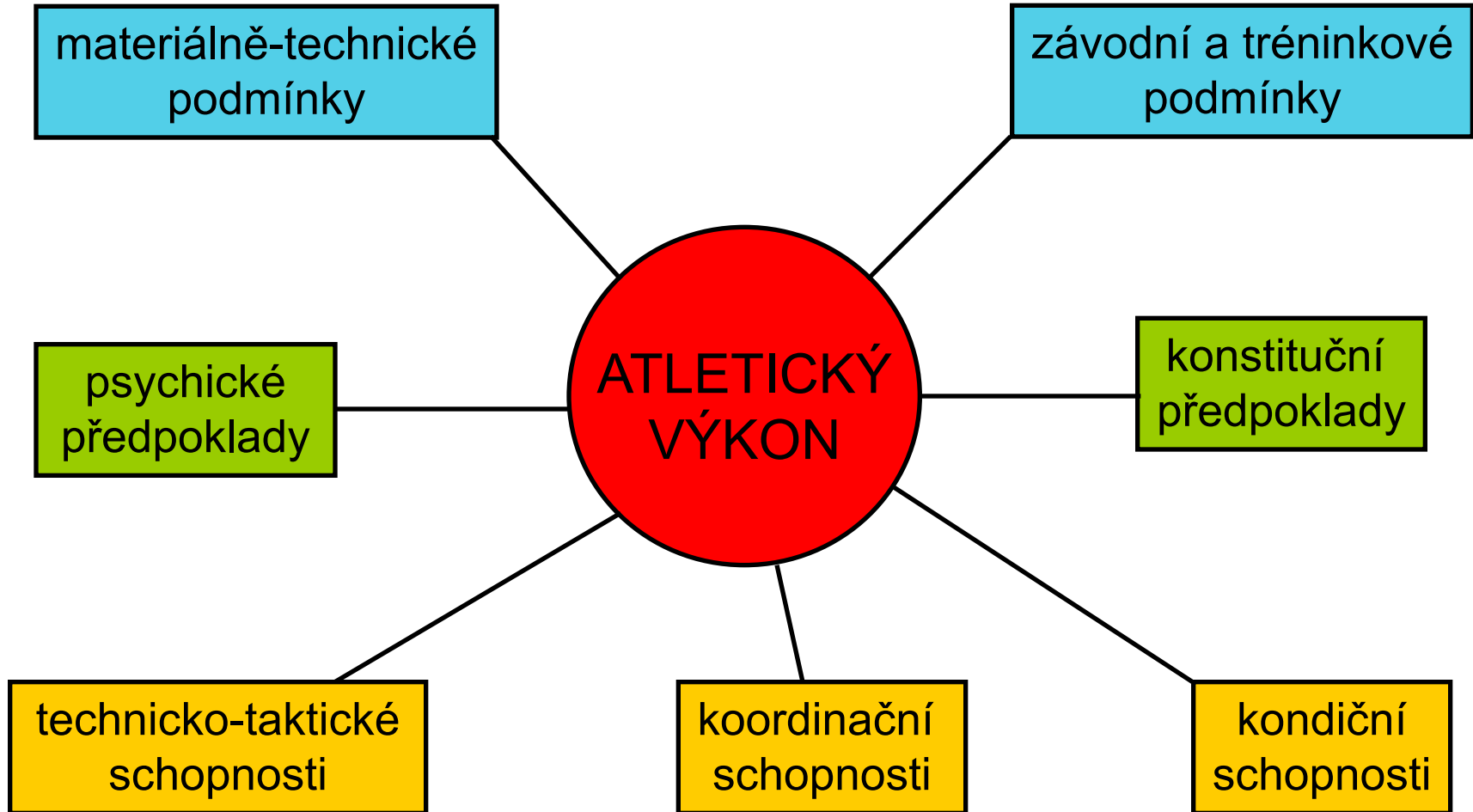
- **776 př.n.l.** Starodobé OH - Olympia - Pentatlon běh, dálka, disk, oštěp a zápas
- **1896** Novodobé OH Řecko - Athény - Janda-Suk, Zátopek, Zátopková, Fikotová, Húbnerová, Daněk, Pribilinec, Změlík, Železný, Dvořák, Šebrle, Špotáková
- **1983** MS Helsinky Kratochvílová, Fibingerová, Bugár atd.
- **1934** ME Turín
- **1897** založen ČAS
- **1968** LOH Mexiko - tartan



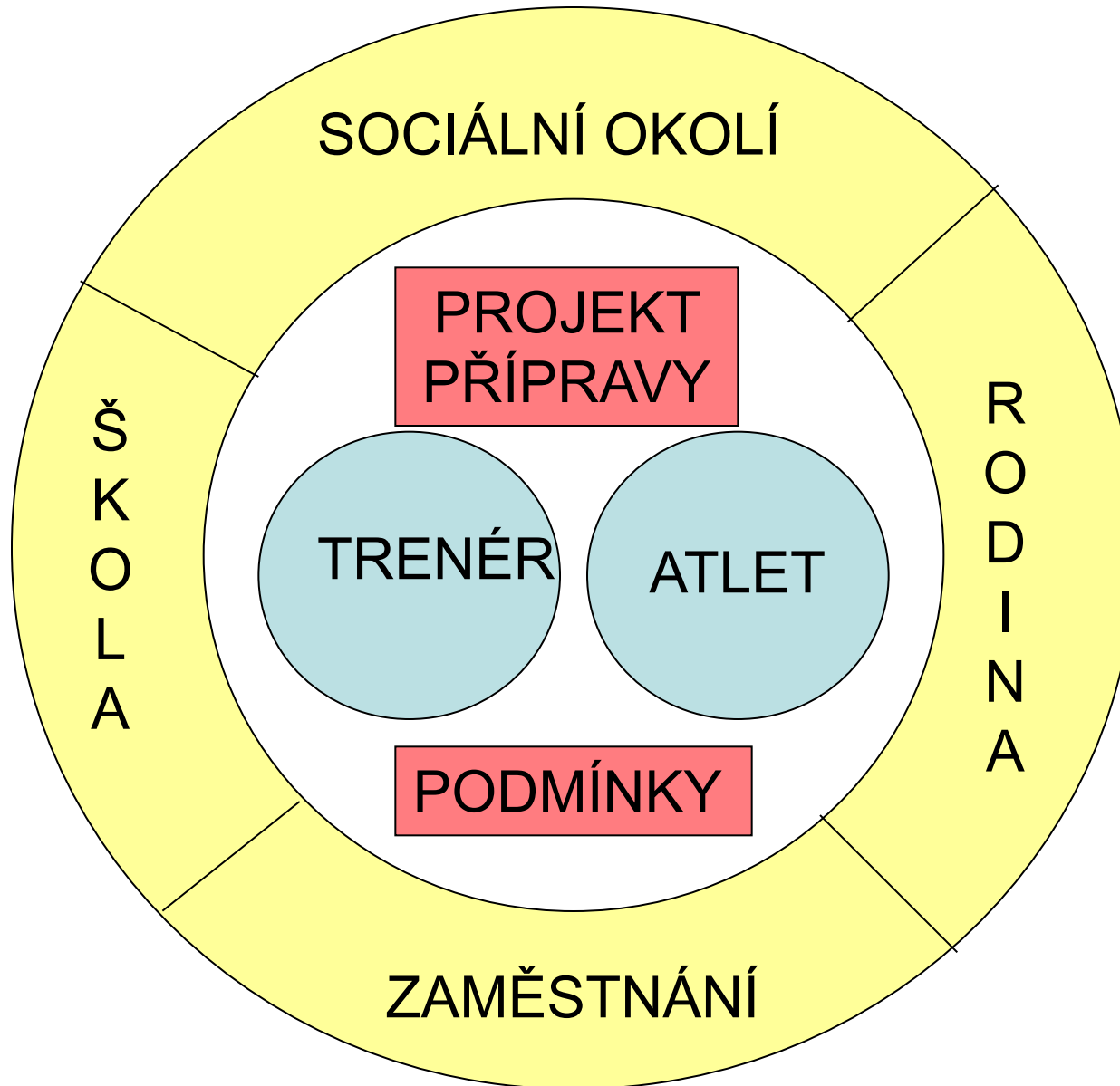
Organizační struktura ČAS



Struktura atletického výkonu



System atletické přípravy



Cíle – výchovné, vzdělávací

Všeobecné

Výběrové

Částečné

Etapové

Materiální prvky

OBSAH:

Kondiční příprava
Technická
Taktická
Psychická
Teoretická

PROSTŘEDKY:

Tréninkové (cvičení-
vlastní, soutěžní,
speciální,
všeobecné)
Regenerace sil,
výživa, pitný režim
Kontroly
trénovanosti

PODMÍNKY:

Materiální,
ekonomické, sociální,
právní, pracovní

Operativní prvky

PRINCIPY: (zásady)

Systematičnosti, posloupnosti, cykličnosti, individualizace,
specifičnosti, názornosti, přiměřenosti
Proporcionality: - Všestranné a specifické přípravy
- Rozvoj faktorů, určujících sportovní výkon

METODY:

- Rozvoj pohybovým schopností:
- Nepřerušovaného zatížení: souvislá, rovnoměrná, střídavá
- Přerušovaného zatížení: opakovaná, intervalová
- Osvojování a zdokonalování dovedností (slovní, ukázkové, ideomotorické, praktické cvičení- opakování komplexní, analyticko-syntetické
- Jiné (vedlejší úlohy, kontrastu, diagnostické metody

FORMY

- Sociálně- interakční (hromadná, skupinová, individuální)
- Tréninková jednotka (základní – v čase soustředění kontrolní)
- Soutěžní- závody, zápasy, doplňková

PERIODIZACE:

- Střídání tr. zatížení a odpočinku
- Charakteru práce a odpočinku (všeob., spec.)
- Druhy a složky tr. zatížení (objem, intenzita, koordinační složitost, psych. náročnost)
- Velikost zatížení (malé, střední, velké)

Literatura

- Kněnický a kol.: Technika atletických disciplín,SPN,1974
- Dostál a kol.: Didaktika školní atletiky,SPN,1991
- Luža a kol.: Technika atletických disciplín,MU Brno,1995
- Vilímová a kol.: Didaktika Atletických disciplín,MU Brno,1997
- Millerová a kol.: Běhy na krátké tratě,Olympia,2001
- Kučera a kol.: Běhy na střední a dlouhé tratě,Olympia,2000
- Velebil a kol.: Atletické skoky,Olympia,2002
- Ryba a kol.: Atletické víceboje,Olympia,2002
- Pravidla atletiky, 2012