



# ATLETIKA

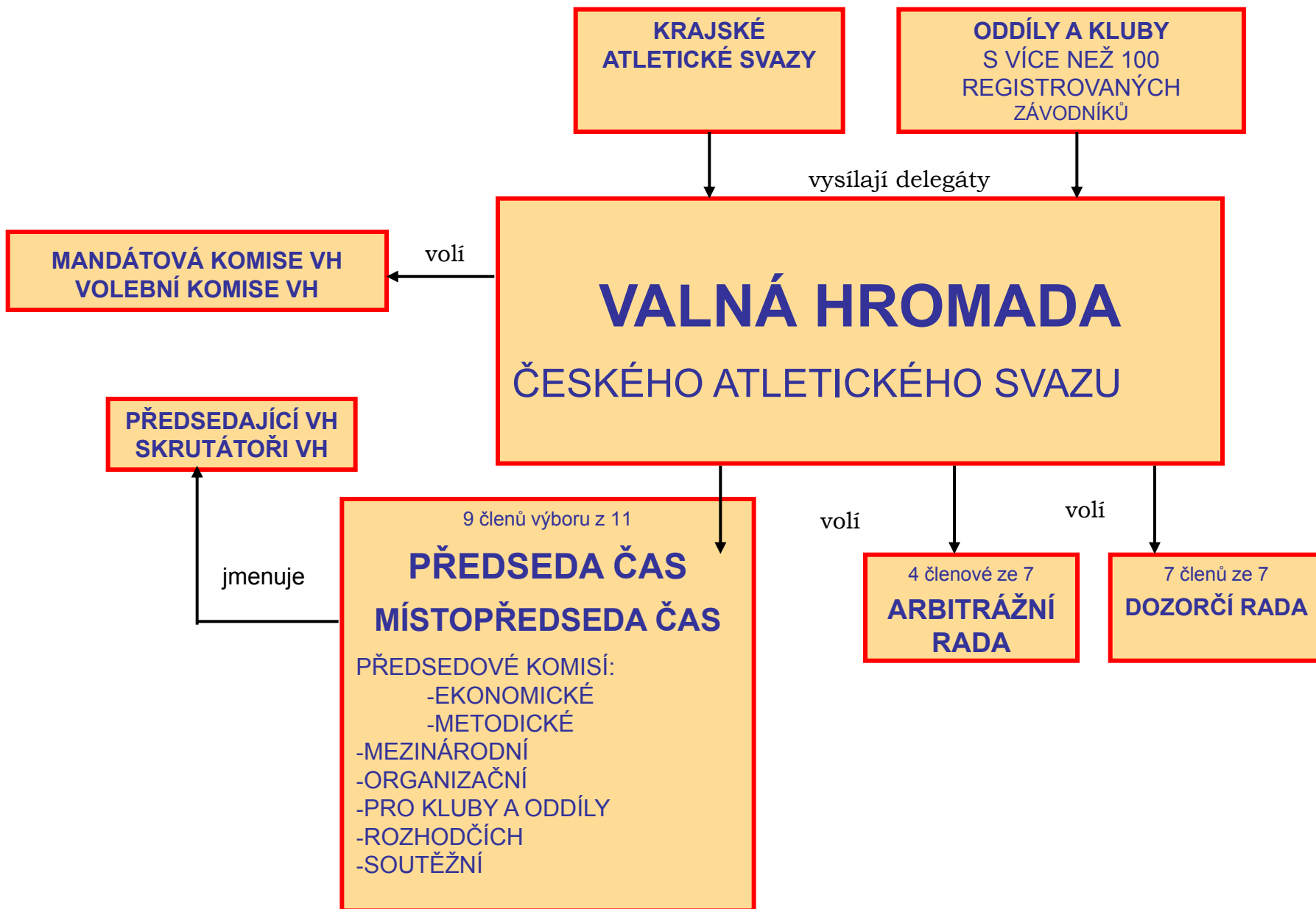
přednáška

# Požadavky na ukončení studia atletiky

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

# Historie atletiky

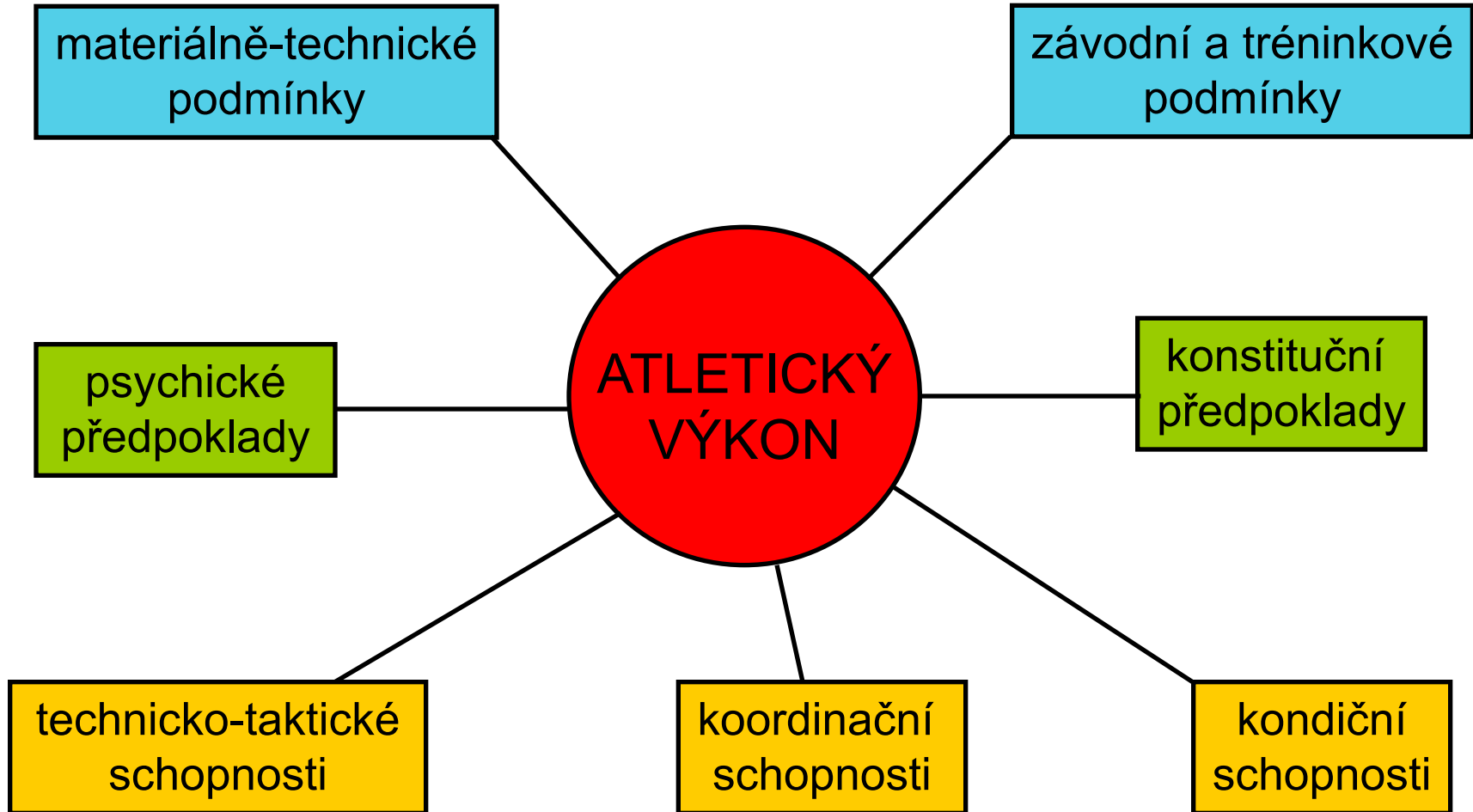
- **776 př.n.l.** Starodobé OH - Olympia - Pentatlon běh, dálka, disk, oštěp a zápas
- **1896** Novodobé OH Řecko - Athény - Janda-Suk, Zátopek, Zátopková, Fikotová, Húbnerová, Daněk, Pribilinec, Změlík, Železný, Dvořák, Šebrle, Špotáková
- **1983** MS Helsinky Kratochvílová, Fibingerová, Bugár atd.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



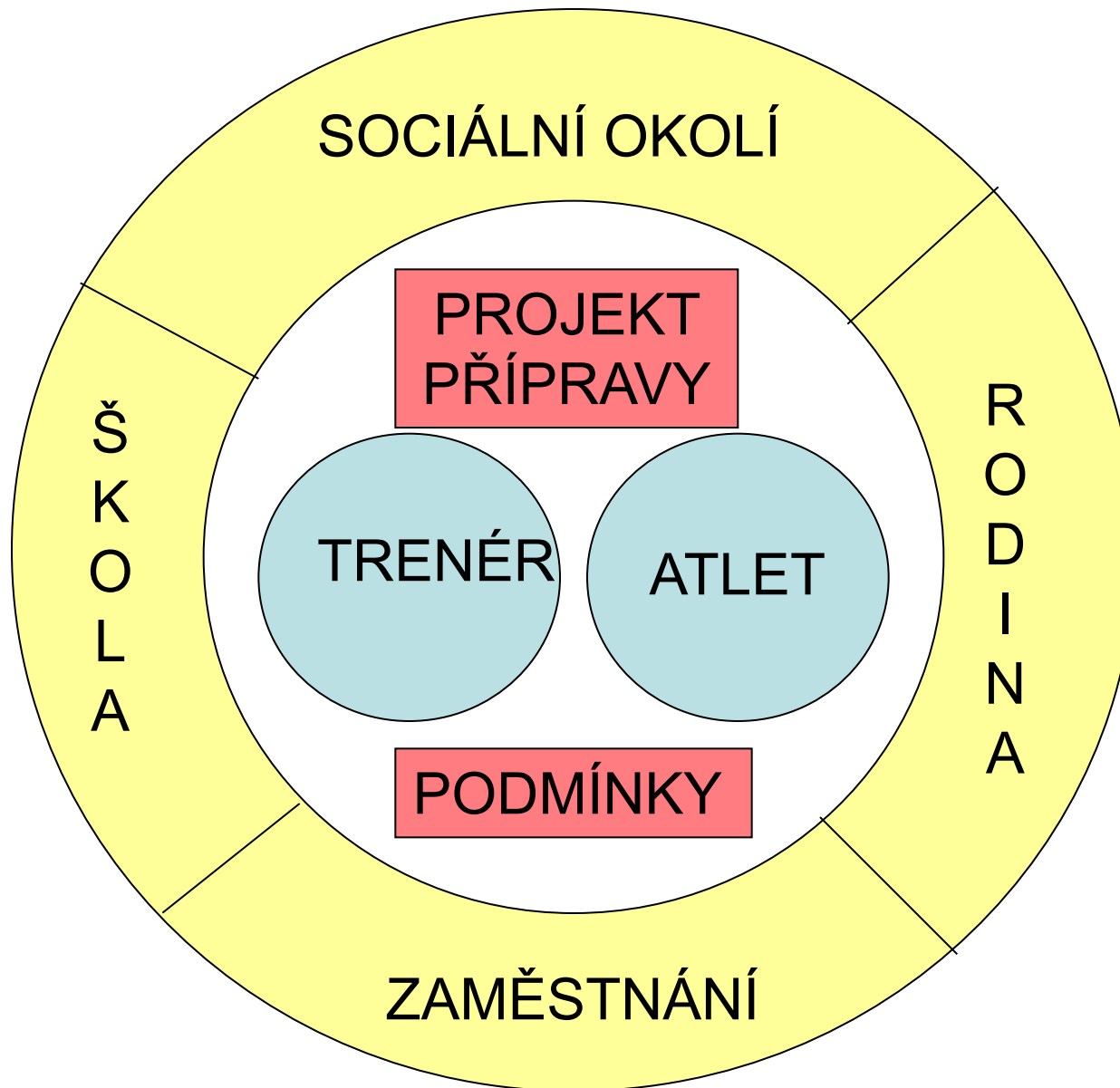
# Organizační struktura ČAS



# 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
- Vilímová a kol.: Didaktika Atletických disciplín, MU Brno, 1997
- Pravidla atletiky, 2012
- <http://www.fsps.muni.cz/impact/atletika-3/>
- <http://www.fsps.muni.cz/impact/atletika-2/>
- <http://www.fsps.muni.cz/impact/didaktika-atletiky/>