

# Obsah

Úvod .....	5
<b>1. Charakteristika atletiky .....</b>	<b>7</b>
<b>2. Dělení atletických disciplín .....</b>	<b>7</b>
<b>3. Hladké běhy .....</b>	<b>10</b>
3.1 Charakteristika hladkých běhů .....	10
3.2 Švihový způsob běhu .....	10
3.2.1 Vývoj techniky .....	10
3.2.2 Technika a biomechanika .....	11
3.2.3 Návčik a zdokonalování pohybových dovedností .....	14
3.3 Šlapavý způsob běhu .....	18
3.3.1 Vývoj techniky .....	18
3.3.2 Technika a biomechanika .....	19
3.3.3 Návčik a zdokonalování pohybových dovedností .....	21
3.4 Technologie a základní pravidla .....	25
3.5 Použitá a doporučená literatura .....	27
<b>4. Překážkové běhy .....</b>	<b>29</b>
4.1 Charakteristika překážkových běhů .....	29
4.2 Vývoj techniky .....	29
4.3 Technika a biomechanika .....	30
4.4 Návčik a zdokonalování pohybových dovedností .....	33
4.5 Technologie a základní pravidla .....	41
4.6 Použitá a doporučená literatura .....	43
<b>5. Štafetové běhy .....</b>	<b>44</b>
5.1 Charakteristika překážkových běhů .....	44
5.2 Vývoj techniky .....	44
5.3 Technika .....	44
5.4 Návčik a zdokonalování pohybových dovedností .....	46
5.5 Technologie a základní pravidla .....	51
5.6 Použitá a doporučená literatura .....	53
<b>6. Metody a příklady cvičení pro rozvoj vybraných pohybových schopností u běžeckých disciplín .....</b>	<b>54</b>
6.1 Rozvoj rychlostních schopností .....	54
6.2 Rozvoj silových schopností .....	56
6.3 Rozvoj obratnostních schopností .....	59
6.4 Rozvoj vytrvalostních schopností .....	62
6.5 Použitá a doporučená literatura .....	65
<b>7. Skoky .....</b>	<b>67</b>
7.1 Skok daleký .....	67
7.1.1 Charakteristika skoku dalekého .....	67
7.1.2 Vývoj techniky .....	67
7.1.3 Technika a biomechanika .....	68
7.1.4 Návčik a zdokonalování pohybových dovedností .....	72

7.1.5 Technologie a základní pravidla.....	77
7.1.6 Použitá a doporučená literatura .....	78
7.2 Skok vysoký.....	79
7.2.1 Charakteristika skoku vysokého.....	79
7.2.2 Vývoj techniky .....	79
7.2.3 Technika a biomechanika.....	80
7.2.4 Návčik a zdokonalování pohybových dovedností.....	82
7.2.5 Technologie a základní pravidla.....	85
7.2.6 Použitá a doporučená literatura .....	87
<b>8. Metody a příklady cvičení pro rozvoj vybraných pohybových schopností ve skocích .....</b>	<b>88</b>
8.1 Rozvoj rychlostních schopností.....	88
8.2 Rozvoj silových schopností .....	88
8.3 Rozvoj obratnostních schopností .....	90
8.4 Rozvoj vytrvalostních schopností.....	92
8.5 Použitá a doporučená literatura .....	93
<b>9. Vrh a hody .....</b>	<b>94</b>
9.1 Vrh koulí .....	95
9.1.1 Charakteristika vrhu koulí .....	95
9.1.2 Vývoj techniky .....	95
9.1.3 Technika a biomechanika.....	95
9.1.4 Návčik a zdokonalování pohybových dovedností.....	99
9.1.5 Technologie a základní pravidla.....	104
9.1.6 Použitá a doporučená literatura .....	105
9.2 Hod míčkem a oštěpem.....	107
9.2.1 Charakteristika hodu míčkem a oštěpem.....	107
9.2.2 Vývoj techniky .....	107
9.2.3 Technika a biomechanika.....	108
9.2.4 Návčik a zdokonalování pohybových dovedností.....	112
9.2.5 Technologie a základní pravidla.....	116
9.2.6 Použitá a doporučená literatura .....	117
9.3 Hod diskem .....	119
9.3.1 Charakteristika hodu diskem .....	119
9.3.2 Vývoj techniky .....	119
9.3.3 Technika a biomechanika.....	119
9.3.4 Návčik a zdokonalování pohybových dovedností.....	121
9.3.5 Technologie a základní pravidla.....	123
9.3.6 Použitá a doporučená literatura .....	124
<b>10. Metody a příklady cvičení pro rozvoj vybraných pohybových schopností ve vrzích a hodech.....</b>	<b>125</b>
10.1 Rozvoj rychlostních schopností.....	125
10.2 Rozvoj silových schopností .....	125
10.3 Rozvoj obratnostních schopností.....	128
10.4 Rozvoj vytrvalostních schopností.....	131
10.5 Použitá a doporučená literatura .....	131