

OBSAH

ÚVOD	6
1 VÝZNAM, SYSTEMATIKA, VÝVOJ A DRUHY ATLETIKY (Čillík)	7
1.1 Význam atletiky	7
1.2 Systematika atletiky	7
1.3 Vývoj atletiky	9
1.4 Druhy atletiky	11
2 ZÁKLADY DIDAKTIKY ATLETICKÝCH DISCIPLÍN	13
2.1 Atletika v osnovách školskej telesnej výchovy (Rošková)	13
2.1.1 <i>Atletika na I. stupni základných škôl (Rozim)</i>	13
2.1.2 <i>Atletika na II. stupni základných škôl (Rošková)</i>	15
2.1.3 <i>Atletika na stredných školách (Rošková)</i>	16
2.2 Charakteristika a osobitosti vývoja detí a mládeže od 6 rokov (Rošková, Rozim)	18
2.2.1 <i>Charakteristika vekového obdobia 6-10 ročných žiakov (Rozim)</i>	18
2.2.2 <i>Charakteristika vekového obdobia 10-15 ročných žiakov (Rošková)</i>	21
2.2.3 <i>Charakteristika vekového obdobia 15-19 ročnej mládeže (Rošková)</i>	22
2.3 Motorické učenie (Čillík, Rošková)	23
2.4 Vyučovacie metódy (Čillík)	26
2.5 Nácvik techniky atletických disciplín (Čillík)	28
2.6 Didaktické štýly a ich využitie v atletike (Čillík)	29
3 ZÁKLADY TECHNIKY ATLETICKÝCH DISCIPLÍN (Čillík)	34
4. BEHY	38
4.1 Behy na krátke vzdialenosti (Čillík, Rošková)	38
4.1.1 <i>História behov na krátke vzdialenosti</i>	38
4.1.2 <i>Charakteristika behov na krátke vzdialenosti</i>	40
4.1.3 <i>Technika behu na krátke vzdialenosti</i>	41
4.1.4 <i>Metodika nácviku nízkeho štartu</i>	45
4.1.5 <i>Metodika nácviku švihového behu</i>	46
4.1.6 <i>Pravidlá behov na krátke vzdialenosti</i>	50
4.2 Behy na stredné a dlhé vzdialenosti (Čillík, Pupiš)	52
4.2.1 <i>História behov na stredné a dlhé vzdialenosti</i>	52
4.2.2 <i>Charakteristika behov na stredné a dlhé vzdialenosti</i>	53
4.2.3 <i>Technika behu na stredné a dlhé vzdialenosti</i>	56
4.2.4 <i>Metodika nácviku behov na stredné a dlhé vzdialenosti</i>	56
4.2.5 <i>Pravidlá behov na stredné a dlhé vzdialenosti</i>	57
4.3 Štafetové behy (Čillík, Rošková)	58
4.3.1 <i>História štafetových behov</i>	58
4.3.2 <i>Charakteristika štafetových behov</i>	59
4.3.3 <i>Technika štafetového behu</i>	59
4.3.4 <i>Metodika nácviku štafetového behu</i>	61
4.3.5 <i>Pravidlá štafetových behov</i>	63
4.4 Prekážkové behy (Čillík)	63
4.4.1 <i>História prekážkových behov</i>	63

4.4.2	Charakteristika prekážkových behov	65
4.4.3	Technika prekážkového behu	66
4.4.4	Technika behu na 100 m prekážok žien	68
4.4.5	Technika behu na 400 m prekážok	69
4.4.6	Metodika nácviku prekážkového behu	70
4.4.7	Pravidlá prekážkového behu	73
5	ATLETICKÁ CHÔDZA (Pupiš)	75
5.1	História atletickej chôdze	75
5.2	Charakteristika atletickej chôdze	76
5.3	Technika atletickej chôdze	76
5.4	Metodika nácviku atletickej chôdze	77
5.5	Pravidlá atletickej chôdze	79
6	SKOKY	80
6.1	Skok do diaľky (Čillík)	80
6.1.1	História skoku do diaľky	80
6.1.2	Charakteristika skoku do diaľky	81
6.1.3	Technika skoku do diaľky	82
6.1.4	Metodika nácviku skoku do diaľky	85
6.1.5	Pravidlá skoku do diaľky	89
6.2	Skok do výšky (Rozim)	90
6.2.1	História skoku do výšky	90
6.2.2	Charakteristika skoku do výšky	91
6.2.3	Technika skoku do výšky	91
6.2.4	Metodika nácviku skoku do výšky	94
6.2.5	Pravidlá skoku do výšky	97
6.3	Skok o žrdi (Krška)	99
6.3.1	História skoku o žrdi	99
6.3.2	Charakteristika skoku o žrdi	100
6.3.3	Technika skoku o žrdi	101
6.3.4	Metodika nácviku skoku o žrdi	105
6.3.4.1	Metodika nácviku skoku o žrdi detí	109
6.3.5	Pravidlá skoku o žrdi	113
6.4	Trojskok (Čillík)	114
6.4.1	História trojskoku	114
6.4.2	Charakteristika trojskoku	114
6.4.3	Technika trojskoku	115
6.4.4	Metodika nácviku trojskoku	117
6.4.5	Pravidlá trojskoku	121
7.	VRH A HODY	122
7.1	Vrh guľou (Čillík, Rošková)	122
7.1.1	História vrhu guľou	122
7.1.2	Charakteristika vrhu guľou	123
7.1.3	Technika vrhu guľou	123
7.1.3.1	Technika vrhu guľou poskokom	124
7.1.3.2	Technika vrhu guľou otočkou	125

7.1.4 Metodika nácviku vrhu guľou	126
7.1.5 Pravidlá vrhu guľou	129
7.2 Hod oštepom (Čillík)	130
7.2.1 História hodu oštepom	130
7.2.2 Charakteristika hodu oštepom	131
7.2.3 Technika hodu oštepom	132
7.2.4 Metodika nácviku hodu oštepom	134
7.2.5 Pravidlá hodu oštepom	137
7.3 Hod kriketovou loptičkou (Čillík)	138
7.3.1 Charakteristika hodu kriketovou loptičkou	138
7.3.2 Technika hodu kriketovou loptičkou	138
7.3.3 Metodika nácviku hodu kriketovou loptičkou	139
7.3.4 Pravidlá hodu kriketovou loptičkou	140
7.4 Hod diskom (Čillík)	140
7.4.1 História hodu diskom	140
7.4.2 Charakteristika hodu diskom	141
7.4.3 Technika hodu diskom	141
7.4.4 Metodika nácviku hodu diskom	144
7.4.5 Pravidlá hodu diskom	148
7.5 Hod kladivom (Čillík)	149
7.5.1 História hodu kladivom	149
7.5.2 Charakteristika hodu kladivom	150
7.5.3 Technika hodu kladivom	150
7.5.4 Metodika nácviku hodu kladivom	152
7.5.5 Pravidlá hodu kladivom	155
8 VIACBOJE (Čillík)	156
8.1 História viacbojov	156
8.2 Charakteristika viacbojov	157
8.3 Technika disciplín viacboja	158
8.4 Metodika nácviku disciplín viacboja	159
8.5 Pravidlá viacbojov	159
9 ORGANIZÁCIA ATLETIKY A ATLETICKÝCH PRETEKOV (Čillík)	160
9.1 Organizácia atletiky	160
9.2 Organizácia atletických pretekov	161
10 ATLETICKÉ REKORDY (Pupiš)	163
10.1 Slovenské rekordy	163
10.2 Svetové rekordy	165
11. TECHNOLÓGIA ATLETIKY (Čillík, Rozim)	167
11.1 Zásady navrhovania atletických objektov	167
11.2 Atletická bežecká trať na štadióne	168
11.3 Stavebná úprava atletických objektov	170
LITERATÚRA	176
PRÍLOHY	180