

Úvod	4
1. Význam a miesto atletiky v telesnej výchove na základnej a strednej škole (PaedDr. J. Šimonek)	5
2. Atletika v učebných osnovách telesnej výchovy pre II. stupeň základných škôl a pre stredné školy (PaedDr. J. Šimonek)	6
3. Osobitosti vyučovania atletiky na II. stupni ZŠ a na SŠ (PaedDr. J. Šimonek)	12
3.1. Druhy atletiky podľa zamerania (Doc. PhDr. J. Šimonek, CSc.)	16
4. Vekové a pohlavné osobitosti detí a mládeže (PaedDr. J. Šimonek)	18
4.1. Charakteristika obdobia 10-14 rokov	18
4.2. Charakteristika obdobia 15-18 rokov	20
5. Teoretické základy štruktúry pohybovej činnosti v atletických disciplínach (Doc. PhDr. B. Rusina, CSc.)	25
6. Metodika osvojovania a zdokonaľovania techniky atletických disciplín (PaedDr. J. Šimonek)	34
6.1. Metodika osvojovania techniky behu	34
6.1.1. Charakteristika behu	34
6.1.2. Technika behu	34
6.1.3. Metodický postup výcviku	34
6.1.4. Rozbor metodického postupu	35
6.1.5. Organizácia výcviku	38
6.2. Metodika výcviku techniky nízkeho štartu	39
6.2.1. Charakteristika nízkeho štartu	39
6.2.2. Metodický postup výcviku	39
6.3. Metodika výcviku techniky štafetového behu	43
6.3.1. Charakteristika štafetového behu	43
6.3.2. Technika štafetového behu 4x100 m	43
6.3.3. Metodické poznámky	44
6.4. Metodika výcviku techniky prekážkového behu	45
6.4.1. Charakteristika behu cez prekážky	45
6.4.2. Popis techniky	45
6.4.3. Metodický postup výcviku	45
6.5. Metodika výcviku techniky skoku do diaľky	46
6.5.1. Charakteristika skoku do diaľky	46
6.5.2. Popis techniky	47
6.5.3. Metodický postup výcviku	48
6.6. Metodika výcviku techniky skoku do výšky	49
6.6.1. Charakteristika skoku do výšky	49
6.6.2. Technika skoku do výšky prevažením obkročmo	49
6.6.3. Metodický postup výcviku	50
6.6.4. Technika skoku do výšky spôsobom flop	51
6.6.5. Metodický postup výcviku	52
6.7. Metodika výcviku techniky vrhu guľou	53
6.7.1. Charakteristika vrhu guľou	53

6.7.2. Technika vrhu guľou	54
6.7.3. Metodický postup výcviku	54
6.8. Metodika výcviku techniky hodů diskom	55
6.8.1. Charakteristika hodů diskom	55
6.8.2. Technika hodů diskom	56
6.8.3. Metodický postup výcviku	56
6.9. Metodika výcviku techniky hodů oštepom	58
6.9.1. Charakteristika hodů oštepom	58
6.9.2. Technika hodů oštepom	59
6.9.3. Metodický postup výcviku	60
6.10. Metodika výcviku techniky hodů loptičkou (granátom)	61
6.10.1. Charakteristika disciplíny	61
6.10.2. Technika hodů loptičkou (granátom)	61
6.10.3. Metodický postup v začiatočnom výcviku	62
7. Osobitosti rozvoja pohybových schopností (kondičných a koordinačných) detí a mládeže (Doc. PhDr. J. Šimonek, CSc.)	64
8. Využitie pohybových hier vo vyučovaní atletiky (Doc. PhDr. J. Šimonek, CSc.)	75
9. Výňatky z pravidiel rozhodovania atletických disciplín (PaedDr. J. Šimonek)	78
Literatúra	81