

ÚVOD .....	3
1 ORGANIZÁCIA A FORMY ATLETIKY .....	5
1.1 Telesná výchova na základných a stredných školách /I. Varga/	5
1.2 Druhy atletiky podľa zamerania /J. Šimonek/ .....	11
1.3 Organizačná štruktúra starostlivosti o talentovanú mládež /J. Košťial/ .....	13
1.4 Náplň činnosti atletického krúžku a oddielu /I. Varga/ .....	15
2 ATLETIKA NA ZÁKLADNÝCH A STREDNÝCH ŠKOLÁCH .....	18
2.1 Atletika v osnovách školskej telesnej výchovy .....	18
2.1.1 Atletika na základných školách /I. Varga/ .....	18
2.1.2 Atletika na gymnáziách /I. Varga/ .....	20
2.2 Základné prvky vyučovacieho procesu v atletike /I. Varga/ ...	22
2.3 Nové prístupy k zefektívneniu vyučovacieho procesu v atletike /I. Varga/ .....	24
2.4 Kontrola, testovanie a klasifikácia atletickej výkonnosti /E. Plšíková/ .....	31
2.5 Atletické súťaže v školskej a mimoškolskej telesnej výchove /E. Plšíková/ .....	33
2.6 Organizácia atletických podujatí /B. Rusina/ .....	34
2.7 Výstavba a údržba školských atletických zariadení /B. Rusina/ .....	37
3 ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA DETÍ A MLÁDEŽE V ATLETIKE /J. Košťial/ .....	42
3.1 Výber talentovanej mládeže /J. Šimonek/ .....	43
3.2 Dlhodobá športová príprava /J. Košťial/ .....	46
3.3 Rozvoj pohybových schopností .....	49
3.3.1 Rýchlostné schopnosti /J. Košťial/ .....	49
3.3.2 Vytrvalostné schopnosti /A. Lednický/ .....	52
3.3.3 Silové schopnosti /J. Šimonek/ .....	55
3.3.4 Koordinačné schopnosti /J. Šimonek/ .....	58
3.4 Využitie hrových a súťaživých metód /I. Varga/ .....	63
3.5 Výchovné pôsobenie /T. Kampmiller/ .....	67



4	TRÉNINGOVÝ PROCES .....	70
4.1	Štruktúra športového výkonu /J. Košťial/ .....	70
4.2	Tréningové zaťaženie /I. Varga/ .....	72
4.3	Diagnostika tréňovanosti /motorické testy//J.Sedláček/ ...	77
4.4	Osobitosti športovej prípravy detí a mládeže v atletike /T. Kampmiller/ .....	82
4.5	Plánovanie, evidencia, kontrola a vyhodnocovanie tréningové- ho procesu /J. Košťial/ .....	84
5	VÝSKUM V ŠKOLSKEJ A MLÁDEŽNÍCKEJ ATLETIKE .....	90
5.1	Metodologické základy vedeckého výskumu /T. Kampmiller/ ..	90
5.2	Projekt výskumu /I. Varga/ .....	94
5.3	Osnova správy z výskumného sledovania /T. Kampmiller/ ....	96
5.4	Interpretácia výsledkov výskumu /T. Kampmiller/ .....	98
5.5	Atletická literatúra /J. Šimonek/ .....	103
	LITERATÚRA .....	106