

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	7
<b>Charakteristika atletiky</b> .....	9
Postavení a význam atletiky .....	9
Atletika na základních školách .....	11
Rozdělení a charakteristika atletických disciplín.....	17
<b>Základní atletická pravidla</b> .....	27
Všeobecná pravidla .....	27
Soutěže na dráze .....	30
Soutěže v poli.....	38
Chodecké soutěže .....	50
Soutěže mimo dráhu .....	51
Soutěže v hale .....	53
Specifika rozhodování žákovských soutěží .....	55
<b>Základní charakteristika tréninku a související poznatky</b> .....	56
Anatomické a fyziologické základy tréninku .....	58
Periodizace ontogenického vývoje.....	62
Pohybové schopnosti.....	66
Struktura sportovního výkonu.....	70
Biomechanika .....	73





<b>Technika a nácvik atletických disciplín</b> .....	77
Běžecské disciplíny .....	78
Skoky .....	102
Vrh a hody .....	123
Atletické víceboje .....	146
<b>Roční tréninkový cyklus</b> .....	149
Stavba ročního tréninkového cyklu .....	149
Vyhodnocování tréninkového zatížení v průběhu RTC.....	152
Regenerace v průběhu ročního tréninkového cyklu .....	154
Specifika ročního tréninkového cyklu mládeže .....	155
<b>Zásobník cvičení, her a tréninkových prostředků</b> .....	158
Běžecská cvičení .....	158
Skokanská cvičení .....	172
Vrhačská cvičení .....	178
Rozvoj pohybových schopností .....	184
<b>Seznam literatury</b> .....	189

