

# Obsah:

Úvod (J.Luža) .....	5
1. Charakteristika, vývoj a rozdělení atletických disciplín (J.Luža) .....	6
2. Biomechanika atletických disciplín (F.Langer) .....	9
2.1. Základní pojmy .....	9
2.2. Základy biomechaniky sportovní chůze .....	12
2.3. Základy biomechaniky běhů .....	13
2.4. Základy biomechaniky skoků .....	16
2.5. Základy biomechaniky vrhů .....	17
3. Sportovní chůze (F.Langer) .....	20
3.1. Rozbor techniky .....	20
4. Běhy .....	24
4.1. Sprinty (V.Vilímová) .....	24
4.1.1. Technika běhu .....	24
4.1.2. Technika nízkého startu .....	26
4.1.3. Běh po přímé trati .....	28
4.1.4. Běh do zatáčky .....	29
4.1.5. Doběh do cíle .....	29
4.2. Běh na středních a dlouhých tratích (J.Michálek) .....	29
4.2.1. Běh na středních tratích .....	29
4.2.2. Běh na dlouhých tratích .....	30
4.2.3. Technika běhu na středních a dlouhých tratích .....	31
4.3. Překážkové běhy (J.Luža) .....	33
4.3.1. Technika překážkového běhu .....	35
4.4. Štafetové běhy (V.Vilímová) .....	40
5. Hody a vrhy (J.Vyškovský) .....	43
5.1. Vrh koulí .....	43
5.1.1. Technika zádového způsobu .....	44
5.1.2. Vrh koulí s otočkou .....	47
5.2. Hod oštěpem .....	48
5.2.1. Popis techniky hodu oštěpem .....	49
5.2.2. Hod míčkem .....	51
5.3. Hod diskem .....	52
5.3.1. Popis techniky hodu diskem .....	53
5.4. Hod kladivem .....	55
5.4.1. Stručný popis techniky hodu kladivem .....	55
6. Skoky .....	58
6.1. Skok do dálky (F.Langer, J.Luža) .....	58
6.1.1. Technika skoku do dálky .....	59

6.2. Trojskok (J.Luža) .....	65
6.2.1. Popis techniky trojskoku .....	66
6.3. Skok do výšky (F.Langer) .....	67
6.3.1. Technika skoku do výšky způsobem valivým zádovým - flop .....	68
6.4. Skok o tyči (F.Langer) .....	70
6.4.1. Technika skoku o tyči .....	71
7. Víceboje (J.Luža) .....	74
7.1. Rozsah závodění ve vícebojích .....	75
Literatura .....	76