

OBSAH

ÚVOD	7
1. VÝZNAM, DRUHY A SYSTEMATIKA ATLETIKY (Čillík)	8
1.1 Význam atletiky	8
1.2 Systematika atletiky	8
1.3 Druhy atletiky	9
2. ZÁKLADY DIDAKTIKY ATLETICKÝCH DISCIPLÍN	12
2.1 Atletika v osnovách školskej telesnej výchovy (Rošková)	12
2.1.1 Atletika na I. stupni základných škôl (Rošková)	12
2.1.2 Atletika na II. stupni základných škôl (Rošková)	13
2.1.3 Atletika na stredných školách (Rošková)	15
2.3 Motorické učenie (Čillík)	15
2.4 Vyučovacie metódy (Čillík)	17
2.5 Nácvik techniky atletických disciplín (Čillík)	19
2.6 Didaktické štýly a ich využitie v atletike (Čillík)	20
3. ZÁKLADY TECHNIKY ATLETICKÝCH DISCIPLÍN (Čillík)	26
4. BEHY NA KRÁTKE VZDIALENOSTI (Rošková)	31
4.1 Charakteristika	31
4.2 Technika nízkeho štartu	32
4.3 Technika behu na krátke vzdialenosti	33
4.4 Metodika nácviku nízkeho štartu	36
4.5 Metodika nácviku švihového behu	37
4.6 Hlavné chyby a spôsoby ich odstránenia	39
5. BEHY NA STREDNÉ A DLHÉ VZDIALENOSTI (Čillík)	44
5.1 Charakteristika	44
5.2 Technika behu na stredné a dlhé vzdialenosti	45
5.3 Nácvik techniky behu	46
5.4 Hlavné chyby a spôsoby ich odstránenia	47
6. ŠTAFETOVÉ BEHY (Rošková)	48
6.1 Charakteristika	48
6.2. Technika štafetového behu	48
6.3. Metodika nácviku štafetového behu	50
6.4. Hlavné chyby a spôsoby ich odstránenia	52
7. PREKÁŽKOVÉ BEHY (Čillík)	53
7.1. Charakteristika	53
7.2. Technika prekážkového behu	53
7.3. Beh na 100 metrov prekážok žien	57
7.4. Nácvik prekážkového behu	57
7.5. Hlavné chyby a spôsoby ich odstránenia	60

8. ATLETICKÁ CHÔDZA (Čillík)	62
8.1. Charakteristika	62
8.2. Technika atletickej chôdze	62
8.3. Nácvik techniky atletickej chôdze	62
8.4. Hlavné chyby a spôsoby ich odstránenia	64
9. SKOK DO DIAĽKY (Čillík)	65
9.1. Charakteristika	65
9.2. Technika skoku do diaľky	65
9.3. Nácvik skoku do diaľky	71
9.4. Hlavné chyby a spôsoby ich odstránenia	73
10. SKOK DO VÝŠKY (Rošková)	76
10.1. Charakteristika	76
10.2. Technika skoku do výšky	77
10.3. Metodika nácviku skoku do výšky	79
10.4. Hlavné chyby a spôsoby ich odstránenia	81
11. SKOK O ŽRDI (Čillík)	83
11.1. Charakteristika	83
11.2. Technika skoku o žrdi	84
11.3. Nácvik skoku o žrdi	87
11.4. Hlavné chyby a spôsoby ich odstránenia	90
12. TROJSKOK (Čillík)	93
12.1. Charakteristika	93
12.2. Technika trojskoku	93
12.3. Nácvik trojskoku	96
12.4. Hlavné chyby a spôsoby ich odstránenia	99
13. VRH GUĽOU (Rošková)	101
13.1. Charakteristika	101
13.2. Technika vrhu guľou	102
13.3. Nácvik vrhu guľou	103
13.4. Hlavné chyby a spôsoby ich odstránenia	106
14. HODOŠTEPOM (Čillík)	108
14.1. Charakteristika	108
14.2. Technika hodu oštepom	108
14.3. Nácvik hodu oštepom	111
14.4. Hlavné chyby a spôsoby ich odstránenia	113
15. HOD KRIKETOVOU LOPTIČKOU (Čillík)	117
15.1. Charakteristika	117
15.2. Technika hodu kriketovou loptičkou	117
15.3. Nácvik hodu kriketovou loptičkou	118
15.4. Hlavné chyby a spôsoby ich odstránenia	118

15.5. Hod granátom	119
16. HOD DISKOM (Čillík)	120
16.1. Charakteristika	120
16.2. Technika hodu diskom	120
16.3. Nácvik hodu diskom	124
16.4. Hlavné chyby a spôsoby ich odstránenia	127
17. VIACBOJE (Čillík)	130
17.1. Charakteristika	130
17.2. Technika disciplín viacboja	130
17.3. Nácvik techniky disciplín viacboja	131
18. PRAVIDLÁ SÚŤAŽENIA (Čillík, Rošková)	132
18.1. Bežecké súťaže	132
18.2. Chodecké súťaže	136
18.3. Súťaže v poli (technické disciplíny)	137
18.4. Vertikálne skoky	137
18.5. Horizontálne skoky	139
18.6. Vrh a hody	140
18.7. Viacboje	143
LITERATÚRA	145