



ERUDITIO
MORES
FUTURUM

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici
Fakulta humanitných vied

Ivan ČILLÍK a kolektív
TEÓRIA A DIDAKTIKA ATLETIKY



**Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici
Fakulta humanitných vied**

Ivan Čillík a kolektív

TEÓRIA A DIDAKTIKA ATLETIKY

(vysokoškolská učebnica)



**Banská Bystrica
2013**

Autori:

prof. PaedDr. Ivan Čillík, CSc.
PaedDr. Martin Pupiš, PhD.
Mgr. Miroslava Rošková, PhD.
PaedDr. Robert Rozim, PhD.
PaedDr. Peter Krška, PhD.

Recenzenti:

prof. PaedDr. Tomáš Kampmiller, CSc.
doc. PaedDr. Jaroslav Broďáni, PhD.
ass. prof. Jože Štihec, PhD.

Vydal:

Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici – Belianum
Fakulta humanitných vied

ISBN 978-80-557-0554-5

OBSAH

ÚVOD	7
1 VÝZNAM, SYSTEMATIKA, VÝVOJ A DRUHY ATLETIKY (Čillík)	9
1.1 Význam atletiky	9
1.2 Systematika atletiky	9
1.3 Vývoj atletiky	11
1.4 Druhy atletiky	13
2 ZÁKLADY DIDAKTIKY ATLETICKÝCH DISCIPLÍN	15
2.1 Atletika v osnovách školskej telesnej výchovy (Rošková)	15
2.1.1 <i>Atletika na I. stupni základných škôl</i> (Rozim)	16
2.1.2 <i>Atletika na II. stupni základných škôl</i> (Rošková)	26
2.1.3 <i>Atletika na stredných školách</i> (Rošková)	28
2.2 Charakteristika a osobitosti vývoja detí a mládeže od 6 rokov (Rošková, Rozim)	29
2.2.1 <i>Charakteristika vekového obdobia 6-10 ročných žiakov</i> (Rozim)	29
2.2.2 <i>Charakteristika vekového obdobia 10-15 ročných žiakov</i> (Rošková)	32
2.2.3 <i>Charakteristika vekového obdobia 15-19 ročnej mládeže</i> (Rošková)	34
2.3 Motorické učenie (Čillík, Rošková)	35
2.4 Vyučovacie metódy (Čillík)	37
2.5 Návik techniky atletických disciplín (Čillík)	39
2.6 Didaktické štýly a ich využitie v atletike (Čillík)	41
3 ZÁKLADY TECHNIKY ATLETICKÝCH DISCIPLÍN (Čillík)	45
4 BEHY	49
4.1 Behy na krátke vzdialenosti (Rošková)	49
4.1.1 <i>História behov na krátke vzdialenosti</i>	49
4.1.2 <i>Charakteristika behov na krátke vzdialenosti</i>	51
4.1.3 <i>Technika behu na krátke vzdialenosti</i>	53
4.1.4 <i>Metodika nácviku nízkeho štartu</i>	56
4.1.5 <i>Metodika nácviku švihového behu</i>	57
4.1.6 <i>Pravidlá behov na krátke vzdialenosti</i>	62
4.2 Behy na stredné a dlhé vzdialenosti (Čillík, Pupiš)	64
4.2.1 <i>História behov na stredné a dlhé vzdialenosti</i>	64
4.2.2 <i>Charakteristika behov na stredné a dlhé vzdialenosti</i>	65
4.2.3 <i>Technika behu na stredné a dlhé vzdialenosti</i>	68
4.2.4 <i>Metodika nácviku behov na stredné a dlhé vzdialenosti</i>	68
4.2.5 <i>Pravidlá behov na stredné a dlhé vzdialenosti</i>	69
4.3 Štafetové behy (Rošková)	70
4.3.1 <i>História štafetových behov</i>	70
4.3.2 <i>Charakteristika štafetových behov</i>	71
4.3.3 <i>Technika štafetového behu</i>	71
4.3.4 <i>Metodika nácviku štafetového behu</i>	73
4.3.5 <i>Pravidlá štafetových behov</i>	75
4.4 Prekážkové behy (Čillík)	76
4.4.1 <i>História prekážkových behov</i>	76

4.4.2	Charakteristika prekážkových behov	78
4.4.3	Technika prekážkového behu	78
4.4.4	Technika behu na 100 m prekážok žien	81
4.4.5	Technika behu na 400 m prekážok	81
4.4.6	Metodika nácviku prekážkového behu	83
4.4.7	Pravidlá prekážkového behu	86
5	ATLETICKÁ CHÔDZA (Pupiš)	88
5.1	História atletickej chôdze	88
5.2	Charakteristika atletickej chôdze	89
5.3	Technika atletickej chôdze	90
5.4	Metodika nácviku atletickej chôdze	90
5.5	Pravidlá atletickej chôdze	92
6	SKOKY	94
6.1	Skok do diaľky (Čillík)	94
6.1.1	História skoku do diaľky	94
6.1.2	Charakteristika skoku do diaľky	95
6.1.3	Technika skoku do diaľky	96
6.1.4	Metodika nácviku skoku do diaľky	99
6.1.5	Pravidlá skoku do diaľky	103
6.2	Skok do výšky (Rozim)	104
6.2.1	História skoku do výšky	104
6.2.2	Charakteristika skoku do výšky	105
6.2.3	Technika skoku do výšky	106
6.2.4	Metodika nácviku skoku do výšky	108
6.2.5	Pravidlá skoku do výšky	112
6.3	Skok o žrdi (Krška)	113
6.3.1	História skoku o žrdi	113
6.3.2	Charakteristika skoku o žrdi	114
6.3.3	Technika skoku o žrdi	116
6.3.4	Metodika nácviku skoku o žrdi	119
6.3.4.1	Metodika nácviku skoku o žrdi detí	123
6.3.5	Pravidlá skoku o žrdi	127
6.4	Trojskok (Čillík)	128
6.4.1	História trojskoku	128
6.4.2	Charakteristika trojskoku	129
6.4.3	Technika trojskoku	129
6.4.4	Metodika nácviku trojskoku	132
6.4.5	Pravidlá trojskoku	135
7	VRH A HODY	137
7.1	Vrh guľou (Rošková)	137
7.1.1	História vrhu guľou	137
7.1.2	Charakteristika vrhu guľou	138
7.1.3	Technika vrhu guľou	138
7.1.3.1	Technika vrhu guľou poskokom	139

7.1.3.2	<i>Technika vrhu guľou otočkou</i>	140
7.1.4	<i>Metodika nácviku vrhu guľou</i>	141
7.1.5	<i>Pravidlá vrhu guľou</i>	144
7.2	<i>Hod oštepom (Čillík)</i>	145
7.2.1	<i>História hodu oštepom</i>	145
7.2.2	<i>Charakteristika hodu oštepom</i>	146
7.2.3	<i>Technika hodu oštepom</i>	147
7.2.4	<i>Metodika nácviku hodu oštepom</i>	149
7.2.5	<i>Pravidlá hodu oštepom</i>	153
7.3	<i>Hod kriketovou loptičkou (Čillík)</i>	153
7.3.1	<i>Charakteristika hodu kriketovou loptičkou</i>	153
7.3.2	<i>Technika hodu kriketovou loptičkou</i>	153
7.3.3	<i>Metodika nácviku hodu kriketovou loptičkou</i>	154
7.3.4	<i>Pravidlá hodu kriketovou loptičkou</i>	155
7.4	<i>Hod diskom (Čillík)</i>	155
7.4.1	<i>História hodu diskom</i>	155
7.4.2	<i>Charakteristika hodu diskom</i>	156
7.4.3	<i>Technika hodu diskom</i>	157
7.4.4	<i>Metodika nácviku hodu diskom</i>	159
7.4.5	<i>Pravidlá hodu diskom</i>	164
7.5	<i>Hod kladivom (Čillík)</i>	164
7.5.1	<i>História hodu kladivom</i>	164
7.5.2	<i>Charakteristika hodu kladivom</i>	165
7.5.3	<i>Technika hodu kladivom</i>	166
7.5.4	<i>Metodika nácviku hodu kladivom</i>	167
7.5.5	<i>Pravidlá hodu kladivom</i>	170
8	<i>VIACBOJE (Čillík)</i>	172
8.1	<i>História viacbojov</i>	172
8.2	<i>Charakteristika viacbojov</i>	173
8.3	<i>Technika disciplín viacboja</i>	174
8.4	<i>Metodika nácviku disciplín viacboja</i>	175
8.5	<i>Pravidlá viacbojov</i>	175
9	<i>ZÁKLADY ATLETICKÉHO TRÉNINGU (Čillík, Pupiš)</i>	176
9.1	<i>Charakteristika atletického tréningu</i>	176
9.2	<i>Zložky atletického tréningu</i>	178
9.3	<i>Etapy atletického tréningu</i>	182
9.4	<i>Riadenie atletického tréningu</i>	189
10	<i>ORGANIZÁCIA ATLETIKY A ATLETICKÝCH PRETEKOV (Čillík)</i>	197
10.1	<i>Organizácia atletiky</i>	197
10.2	<i>Organizácia atletických pretekov</i>	198
11	<i>ATLETICKÉ REKORDY (Pupiš)</i>	200
11.1	<i>Slovenské rekordy</i>	200
11.2	<i>Svetové rekordy</i>	202

12. TECHNOLÓGIA ATLETIKY (Čillík, Rozim)	204
12.1 Zásady navrhovania atletických objektov	204
12.2 Atletická bežecká trať na štadióne	205
12.3 Stavebná úprava atletických objektov	207
LITERATÚRA	213
PRÍLOHY	218

ÚVOD

Atletika zaujíma dôležité miesto v športe ako športové odvetvie, v športovom tréningu v rôznych druhoch športu ako aj v školskom zákone v predmete telesná výchova (ISCED I.), Telesná a športová výchova (ISCED II. a ISCED III.). Obsah atletických disciplín vychádza z prirodzených lokomócií človeka - beh, skok, hod, chôdza. Pre pestrosť a všestrannosť pohybových činností atletiku považujeme za jeden zo základných činiteľov všestranného pohybového rozvoja detí, mládeže a dospelých. Prostriedkami atletiky rozvíjame základné pohybové schopnosti - kondičné a koordinačné, ako aj funkčné možnosti organizmu. Atletika sa pre svoj všestranný vplyv na organizmus človeka, počet a rozmanitosť disciplín, nazýva aj kráľovná športov.

Prirodzené lokomócie, predovšetkým beh a chôdza, tvoria veľkú časť atletických disciplín, prostredníctvom ktorých môžeme kompenzovať negatívne civilizačné vplyvy súčasného života. Atletickými prostriedkami pestujeme u žiakov predovšetkým samostatnosť, sebaovládanie, cieľavedomosť a húževnatosť. Zručnosti a schopnosti získané atletikou nachádzajú veľké uplatnenie v iných športových odvetviach.

Školská telesná výchova využíva výchovné, zdravotné a vzdelávacie hodnoty atletiky. Deti a mládež od útleho veku využívajú atletické prvky vo svojich hrách. Charakter atletických prostriedkov ich predurčuje aby sa uplatnili v školskej, ale aj v mimoškolskej telesnej a športovej výchove a v športovom tréningu.

Obsah učebnice **Atletika** sa zameriava predovšetkým na didaktické aspekty pri vyučovaní atletiky a na jednotlivé atletické disciplíny – históriu, charakteristiku, techniku, metodiku a pravidlá. Učebnica obsahuje problematiku športového tréningu v atletike len všeobecne, lebo tréning v jednotlivých disciplínach je veľmi špecifický a neustále sa vyvíja.

Vysokoškolská učebnica atletiky neobsahuje problematiku atletiky a atletických disciplín komplexne. Učebnicu predkladáme predovšetkým študentom a učiteľom telesnej výchovy, trénerom, vedúcim atletických kružkov, všetkým, ktorí majú záujem o atletiku v rovine teoretickej, či praktickej, na rôznej úrovni – amatérskej, výkonnostnej alebo profesionálnej. Má slúžiť ako východisko pre pedagogickú prax a súťaženie na školách, v mimoškolských športových aktivitách a v atletickom hnutí. Textová časť je doplnená o prílohy, v ktorých sú znázornené kinogramy a detaily techniky atletických disciplín.

Predložené dielo je výsledkom kolektívu autorov Katedry telesnej výchovy a športu Fakulty humanitných vied UMB v Banskej Bystrici v zložení prof. PaedDr. Ivan Čillík, CSc., PaedDr. Martin Pupiš, PhD., Mgr. Miroslava Rošková, PhD., PaedDr. Robert Rozim, PhD. Kolektív je doplnený o PaedDr. Petra Kršku, PhD., absolventa FHV UMB, špecialistu na skok o žrdi. Pri tvorbe učebnice sme využili aj cenné rady a pripomienky atletického odborníka Mgr. Petra Lichtnera ako aj oponentov prof. PaedDr. Tomáša Kampmilleru, CSc., doc. PaedDr.

Jaroslava Broďániho, PhD. a ass. prof. Jože Štiheca, PhD., ktorí sa tiež významnou mierou pričinili o skvalitnenie učebnice. Všetkým patrí za to naše úprimné poďakovanie.

Učebnica bola napísaná s podporou grantovej úlohy VEGA 1/1158/12 a s podporou Fakulty humanitných vied UMB v Banskej Bystrici.

Autori