

II. TVS KS Atletika III 08-09

PATL061

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

Katedra atletiky FTVS UK

Září 2008



Povinně volitelné a volitelné předměty

PATL068 Atletika ZP zimní 6h Seg

PATL078 Spec I-běhy zimní Kor

PATL 042 Atletika-žactvo letní Vin

PATL064 Atletické soutěže a jejich rozhodování – letní Kol

PATL065 Kondiční atletika letní Kap

PATL066 Kondiční atletika ZP letní Seg

PATL058 Atletický trénink – kurz -letní

PATL058 Atletický trénink – kurz -letní

Termíny:

8. – 12. 6. 2009

22. – 26. 6. 2009

24. – 28. 8. 2009



Atletika III

Předmět je povinný pro studenty jednooborového i dvouoborového studia TVS. Předmět je možné zapsat po splnění předmětu ATLETIKA I. Předmět zahrnuje techniku, didaktiku a základy tréninku vrhačských disciplín. Studující se seznamují s tréninkovými prostředky a metodami rozvoje silových schopností. Získají znalosti atletických pravidel v rozsahu potřebném pro organizaci a rozhodování školních soutěží ve vrhačských a silových disciplínách.

Zápočtové požadavky

Modelový výkon:	M		Ž	
	věk. kat./II. věk. kat.		I. věk. kat./II. věk. kat	
hod míčkem(150 g)			32 m /28 m	
(350 g)	48 m /44 m		25 m /22 m	
hod oštěpem	30 / 27 m		20 m / 18 m	
vrh koulí (7,26 kg)	8,20 m /8,20 m	(4 kg)	7,00 m /6,80	
(5 kg)	10,00 m/10,00 m	(3 kg)	8,00 m /7,80 m	
hod diskem 1,0 kg -			18 m / 18 m	
2,0 kg	22 / 22 m		-	
trh 45 kg			25 kg	

✦ **Technika:** hod míčkem, hod oštěpem, imitace impulsního přeskočků, vrh koulí, imitace sunu, hod diskem, imitace otočky, hod plným míčem s poutkem z jedné otočky, trh.

✦ **Didaktika:** písemná příprava na atletické rozcvičení, didaktický výstup: vedení atletického rozcvičení

✦ **Test:** technika, didaktika, trénink a pravidla vrhačských disciplín

Program výuky

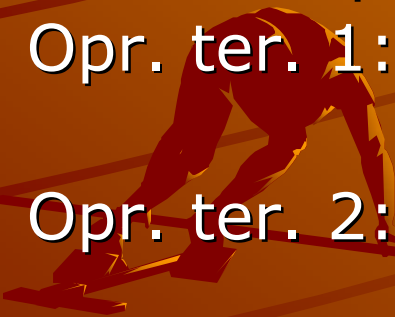
- 22. 9. přednáška
- 25. 9. cvičení 1 9,15 sk. 1 (muži), 11,00 sk.2 (ženy)
- 16. 9. cvičení 2 13,30 sk. 1(muži), 15,15 sk.2 (ženy)

Termín zápočtu: 17. 10. 08 13,00 test 14,00 praxe

Opr. ter. 1: pá 22. 5. Ž (Kol,Jeb) 15,00 T 16,00 P

pá 29. 5. M(Krá,Seg) 15,00 T 16,00 P

Opr. ter. 2: pá 28. 8. 15,00 test 16,00 praxe



Charakteristika vrhačských disciplín

- Atletické vrhy se řadí mezi disciplíny rychlostně-silového typu. Náčiní pro vrh koulí a hod kladivem je nejtěžší. Z toho plyne, že právě v těchto disciplínách jsou relativně nejvyšší nároky na silový potenciál vrhače. Proti tomu, u typicky svihových disciplín hodu míčkem či oštěpem, jsou nejvyšší nároky na pohybovou rychlost.
- Podle pohybového průběhu se vrhy a hody dělí na posuvné (přímočaré) a otáčivé (rotační, křivočaré).

Charakteristika vrhačského výkonu

- Dominantním znakem špičkových výkonů ve vrhačských disciplínách je vysoká pohybová rychlost vrhače a především jeho náčiní v rozhodující fázi hodů. Výsledná rychlost je sumou zrychlování pohybu jednotlivých segmentů vrhačova těla.
- Pohyb se prudce zrychluje ve směru vzhůru v pořadí dolní končetiny - trup - paže. V průběhu odhodové fáze jsou tedy nejdříve zapojovány do vrcholícího pohybu segmenty nejtěžší a nejsilnější s relativně nejpomalejšími svaly. Naposledy se zapojuje paže jako segment nejlehčí a nejrychlejší.

Vrh koulí



Vrh koulí



Metodika nácviku vrhu koulí zádovým způsobem

- ◆ Držení koule, speciální rozcvičení s koulí
- ◆ Přípravné odhody
- ◆ Vrh z místa z různých základních postojů
- ◆ Nácvik sunu mimo kruh, imitační cvičení
- ◆ Vrh se sunem mimo kruh a z kruhu

Držení koule, speciální rozcvičení s koulí



Vrh z místa z nároku do odvrhového postavení



Hod míčkem



Metodika nácviku hodů míčkem ze tříkrokového rytmu

- ◆ Držení a běh s míčkem
- ◆ Hod z místa z různých poloh, postojů
- ◆ Hod ze tří kroků v čelním postavení v nápřahu
- ◆ Hod z impulzního kroku s přenášením míčku do nápřahu
- ◆ Hod z celého rozběhu

Hod oštěpem



Metodika nácviiku nácviiku hodu oštěpem

- Držení oštěpu
- Chůze a běh s oštěpem
- Hod z místa z různých základních postavení
- Hod z jednoho a ze dvou kroků z nápřahu
- Hod z chůze z nápřahu
- Hod z impulzního kroku
- Přenášení oštěpu do nápřahu (z místa a ze čtyřkrokového rytmu)
- Hod z celého rozběhu

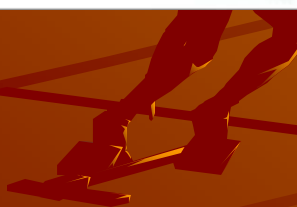
Hod diskem



Metodika nácviiku

- ◆ Držení a vypuštění disku
- ◆ Hody z místa
- ◆ Cvičení pro pohyb v otočce
- ◆ Odhody s otočkou ze zjednodušených výchozích postavení
- ◆ Celkové provedení hodu s otočkou se střídavým úsilím a modifikací techniky


Hod kladivem




Metodický postup

- ✦ držení náčiní – úchop a základní postoj
- ✦ nášvihy bez odhodu
- ✦ hody z místa
- ✦ otočka bez odhodu
- ✦ hody s jednou otočkou
- ✦ více přerušovaných otoček s nášvihy (tzv. „maďary“)
- ✦ hody s více otočkami

Pravidla vrhačských disciplín

- ✦ **Všeobecná ustanovení Sektory, pokusy, měření, značky**
 - ✦ **Vrh koulí**
 - ✦ **Hod diskem**
 - ✦ **Hod kladivem**
 - ✦ **Hod oštěpem**
 - ✦ **Hod míčkem**
 - ✦ **Hod břemenem**
- 

Struktura vrhačských výkonů

- ◆ Kondiční faktory (silové schopnosti a jejich rozvoj)
 - ◆ Faktory techniky
 - ◆ Somatické faktory
 - ◆ Osobnostní faktory
 - ◆ Faktory taktiky
- 

Trénink

- ◆ Etapy vrhačského tréninku
- ◆ Struktura vrhačského tréninku
- ◆ Roční trénink a jeho periodizace
- ◆ Rozvoj svalové síly vrhačů
 1. Všeobecný silový trénink.
 2. Trénink maximální svalové síly.
 3. Trénink speciálních silových schopností.

Cviky komplexní působnosti:

- trh a nadhoz (cviky klasického dvojboje)
- trh z visu (od stehen)
- vysoký trhový výtah do výponu, širší úchop přemístění na prsa
- přemístění z visu (od stehen) na prsa (úchop nadhmatem, podhmatem)
- vysoký výtah do výponu s přemístěním na prsa, střední úchop
- výraz za hlavou výraz za hlavou s dřepem (s podřepem)
- výraz za hlavou s impulsem z dřepu (z podřepu)
- výraz nebo tah vpředu (od prsou) s dřepem (s podřepem)
- rotace s činkou za hlavou kombinovaná s výskokem a obratem o 180o

Cviky na posílení dolních končetin:

- ◆ dřep s činkou za hlavou
- ◆ dřep s činkou na prsou dřep na jedné noze s činkou za hlavou
- ◆ podřep s činkou za hlavou
- ◆ výpony s činkou za hlavou
- ◆ výpady s činkou za hlavou nebo na prsou
- ◆ stříhy s činkou za hlavou
- ◆ chůze s opakovanými výpady s činkou za hlavou
- ◆ poskoky, výskoky, chůze, klus s činkou za hlavou
- ◆ tlak nohama proti zátěži v lehu vzadu (leg press)
- ◆ tlak nohama proti zátěži v lehu na šikmé lavici
- ◆ výstupy na lavici s činkou za hlavou
- ◆ výskoky ze dřepu (z podřepu) s činkou za hlavou
- ◆ výpony v sedu s činkou za hlavou (kotníky)
- ◆ ohýbání nohou v kolenou proti odporu (leg curls)
- ◆ roznožování, unožování proti odporu - posilování vnitřní strany stehen a hýžděových svalů

Cviky na posílení trupu:

- ◆ pozved z podložky
- ◆ předklon-vzprím, úklony s činkou za hlavou
- ◆ otáčení trupu s činkou za hlavou ve stoji rozkročném
- ◆ úklony s činkou ve vzpažení
- ◆ rotační zdvihy osy činky se zátěží na horním konci (rotační pohyby o velké amplitudě se provádějí z podřepu rozkročného úklonem k ose se zdvihem do stoje (bondary). Spodní konec osy je zaklesnut např. v rohu místnosti. Rotační pohyby imitují odhod kladiva)
- ◆ otáčení trupu v sedu roznožném na lavici s činkou za hlavou
- ◆ nášvihy obouruč s kotoučem činky ve stoji rozkročném s otáčením trupu (úchop podhmatem, nebo střídavě)
- ◆ otáčení trupu v sedu na lavici s činkou za hlavou (rotaci doprovází protipohyb protilehlé nohy do přednožení,
- ◆ otáčení trupu v sedu na bedně s činkou za hlavou nebo s kotoučem na prsou, trup v mírném záklonu, nohy zaklesnuty za žebřiny)

Cviky na posílení pletence pažního:

- ✦ tlak obouruč (benč) na vodorovné lavici (úchop široký nebo střední)
- ✦ tlak jednoruč střídavě na šikmé lavici (činky jednoručky)
- ✦ tah za hlavou ve stoji, v sedu, v kleku
- ✦ tah vpředu (od prsou) ve stoji
- ✦ zdvih činky z pokrčených paží za hlavou (tricepsový zdvih) - ve stoji, v sedu
- ✦ upažování obouruč s jednoručkami nebo s koutouči ve stoji, v sedu
- ✦ zkřížování paží s jednoručkami nebo s koutouči z upažení v lehu vzadu na lavici. malé a velké kruhy s jednoručkami nebo s kotouči ve stoji rozkročném, v sedu roznožném, v lehu vzadu na lavici
- ✦ střídavé výtahy jednoruček, kotoučů podél těla ve stoji rozkročném, lokty směřují vzhůru
- ✦ zdvih činky z visu (od stehen) předpažením do vzpažení
přitahování činky ze země před prsa v předklonu ve stoji rozkročném (obr. 12/10)
- ✦ pérování s jednoručkami nebo s koutouči ve skrčení upažmo v lehu vzadu na lavici (lokty k zemi)
- ✦ pádlování s osou činky

Literatura

- ◆ **DOSTÁL, E., VELEBIL, V. a kol.: Didaktika školní atletiky. Praha : SPN, 1991.**
- ◆ **VINDUŠKOVÁ, J.(editor) a kol. Repetitorium specializace**
<http://www.ftvs.cuni.cz/Katedry/ka/Repetitorium%20-%20Specializace%20atletika.doc>
- ◆ **Vindušková a kol. Základy atletiky**
<http://www.ftvs.cuni.cz/Katedry/ka/Zaklady%20atletikyl.doc>
- ◆ **ŠIMON, J., aj. Trénink vrhů a hodů IN VINDUŠKOVÁ, J. (editor) aj. Abeceda atletického trenéra. 1. vyd. Edice Atletika. Praha : Olympia, 2003. s. 221 – 268**
- ◆ **SEGEŤOVÁ, J. aj. Vrhý – hody (videokazeta). Praha : CASRI-ČAS-FTVS UK, 2003. 78 min**