

ATLETIKA v programu
prezenčního studia TVS Bc.
2006/2007



PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.
Katedra atletiky FTVS UK Praha

Rozsah studia

- ◆ ATLETIKA I
- ◆ ATLETIKA II
- ◆ ATLETIKA III
- ◆ ATLETIKA IV



Atletika I

Předmět je povinný pro všechny obory a směry studia. V předmětu se studenti seznamují se základy atletického výcviku. Získávají vědomosti o bezpečnosti při atletickém výcviku, o atletickém rozcvičení, o prevenci zdravotních potíží. Předmět zahrnuje techniku a didaktiku základních průpravných cvičení pro běžecké, skokanské a vrhačské disciplíny. Dále jsou studující seznámeni s tréninkovými prostředky a metodami rozvoje obecné vytrvalosti a základními testy skokanské a vrhačské výbušnosti.

Zápočtové požadavky

Modelový výkon:

M

Ž

I. věk. kat. / II. věk. kat.

I. věk. kat. / II. věk. kat.

3 000 m

12:00,0 min / 13:00,00 min

1 500 m

-

6:30,0 / 6:50,0 min

Testování:

hod koulí vzad přes hlavu,

7,26 kg

9,00 m / 8,50 m (5 kg) 7,50 m / 7,00 m

5,00 kg

12,00 m / 11,50 m (3 kg) 9,50 m / 9,00 m

hod plným míčem obouřuč (3 kg) 10,50 m / 9,50 m (2 kg) 8,50 m / 7,50 m

10-skok střídavě:

26 m / 25 m

21,50 m / 20,50 m

5-skok snožmo

2,50 m / 12,00 m

10,50 m / 9,50 m



Zápočtové požadavky

Technika:

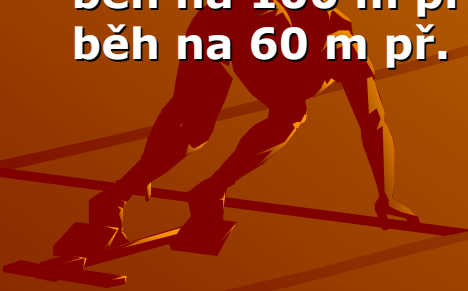
- ✦ Běžecká abeceda: liftink, zakopávání, skipink, kolesko, běžecké odpichy.
- ✦ Skokanská abeceda: poskočný klus, poskočné poskoky, střídavé odrazy, hluboké odrazy snožmo, odrazy po jedné noze
- ✦ Vrhačská abeceda: hod vzad přes hlavu, hod spodem vpřed, hod vrchem vpřed, hod trčením obouruč od prsou, vrh z místa

Atletika II

Předmět je povinný pro studenty jednooborového i dvouoborového studia TVS. Předmět je možné zapsat po slnění předmětu ATLETIKA I. Předmět zahrnuje techniku a didaktiku chůze, hladkých a překážkových sprintů a štafetových běhů. Studující se seznamují s tréninkovými prostředky a metodami rozvoje rychlostních a vytrvalostních schopností. Získají dílčí znalosti atletických pravidel v rozsahu potřebném pro organizaci a rozhodování školních běžeckých soutěží.

Zápočtové požadavky

Modelový výkon	M		Ž	
	I. věk. kat./II. věk. kat.		I. věk. kat./II. věk. kat.	
100 m	13,0 s	/13,2 s	15,5 s	/16,0 s
30 m letmo (náběh 30 m)	3,7 - 3,5 - 3,3 s		4,2 - 4,0 - 3,8 s	
150m PVS	20,0 - 19,5 - 19,0		23,5 - 23,0 - 22,0	
běh na 100 m př. (91,4 cm)	17,5 / 18,0 s		-	
běh na 60 m př. (76,2 cm)	-		11,6 / 12,0 s	



Zápočtové požadavky

- ✦ Technika: chůze, NS, štafetová předávka, dynamická chůze přes překážky středem s jedním mezikrokem, překážkový běh (3 kroky mezi překážkami),
- ✦ Didaktika: písemná příprava na atletické rozcvičení
- ✦ Test: technika, didaktika a pravidla chůze, hladkého a překážkového sprintu a běhů

Atletika III

Předmět je povinný pro studenty jednooborového i dvouoborového studia TVS. Předmět je možné zapsat po splnění předmětu ATLETIKA I. Předmět zahrnuje techniku a 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.

Atletika IV

Předmět je povinný pro všechny směry studia TVS.

Předmět je možné zapsat po splnění předmětů ATLETIKA I – III. Předmět zahrnuje techniku a didaktiku skokanských disciplín a vícebojů.

Studující se seznamují s tréninkovými prostředky a metodami rozvoje koordinačních schopností, nácviku a zdokonalování atletických dovedností.

Získají dílčí znalosti atletických pravidel v rozsahu potřebném pro organizaci a rozhodování školních soutěží ve skokanských disciplínách a vícebojích.

Získají znalosti o počátečním výcviku a tréninku dětí a mládeže ve skokanských disciplínách a vícebojích.

Povinně volitelné a volitelné předměty

- ◆ Aplikovaná atletika
- ◆ Aplikovaná kondiční atletika
- ◆ Atletické soutěže a jejich rozhodování
- ◆ Atletické posilování
- ◆ Kondiční atletika
- ◆ Kondiční atletický kurz (1.ročník)
- ◆ Atletický trénink – kurz (2.,3. ročník)

Povinně volitelné a volitelné předměty

- ✦ Úvod do specializace (žactvo)
- ✦ Specializace atletiky I (sprinty)
- ✦ Specializace atletiky II (vrhy)
- ✦ Specializace atletiky III (běhy, chůze)
- ✦ Specializace atletiky IV (skoky)



Bezpečnost při atletickém výcviku

- Organizace a prostředí
- Vhodné vybavení
- Atletické rozcvičení



Atletické rozcvičení

- Rozehřátí
- Protažení
- Běžecká a skokanská cvičení
- Rovinky



Atletické docvičení

- ◆ Lehké protažení
- ◆ Kompenzační cvičení
- ◆ Vyklusání

- ◆ Sprcha (ledová a vlažná)
- ◆ Ošetření kůže

- ◆ Strava, pitný režim



Běžecká abeceda

- ◆ Liftink – kotníkový běh
- ◆ Zakopávání
- ◆ Skipink
- ◆ Kolesko
- ◆ Běžecké odpichy



Liftink



Zakopávání



Skipink



Kolesko



Běžecké odpichy



Skokanská abeceda

- Poskočný klus
- Poskočné poskoky
- Střídavé odrazy
- Opakované odrazy po jedné noze
- Hluboké odrazy snožmo - žabáci

Poskočný klus



Poskočné poskoky



Střídavé odrazy



Opakované odrazy po jedné noze



Hluboké odrazy snožmo



Vrhačská abeceda

- Odhod obouřuč vzad přes hlavu
- Odhod obouřuč spodem vpřed
- Odhod obouřuč vrchem vpřed
- Vrh obouřuč trčením od prsou
- Vrh jednoruč trčením od prsou

Odhod obouruč vzad přes hlavu



Odhod obouručč spodem vpřed



Odhod obouruč vrchem vpřed



Vrh obouruč trčením od prsou



Vrh jednoruč trčením od prsou



Skokanská výbušnost

- ✦ Odrázová cvičení:
horizontální, vertikální
násobené, jednorázové
z místa, z nároku, z rozběhu
na rovině, do kopce, do schodů
bez zátěže, se zátěží, po seskoku

Skokanská výbušnost

- ◆ Technika
- ◆ Rychlost
- ◆ Intenzita
- ◆ Počet opakování

Metoda opakování: sady, série...

Skokanská výbušnost

Testy:

- ◆ Skok daleký z místa snožmo
- ◆ Trojskok z místa
- ◆ **10 – skok střídavě**
- ◆ **5 – skok hluboké odrazy snožmo**
- ◆ 5 – skok po odrazové ze 7 krokového rozběhu
- ◆ 50 m skokový běh

Vrhačská výbušnost

Hody a vrhy

- ✦ Z místa, z přípravné fáze
- ✦ Lehčím, těžším náčiním
- ✦ Různým náčiním



Vrhačská výbušnost

- ◆ Technika
- ◆ Rychlost
- ◆ Intenzita
- ◆ Počet opakování

Metoda opakování: sady, série...

Vrhačská výbušnost

Testy

Hod plným míčem obouruč přes hlavu vpřed (autový vhod)

Hod koulí vzad přes hlavu (těžší a lehčí koule)

Hod břemenem

Hod oštěpem ze tří kroků...

Běžecská vytrvalost

Dlouhodobá: O₂ systém

◆ 11-30 min

◆ 30-90 min

◆ Nad 90 min

Střednědobá: 2-11min LA+O₂ systém

Krátkodobá: 20 s – 11 min

Rychlostní: do 20 s



Běžecská vytrvalost

Intensita:

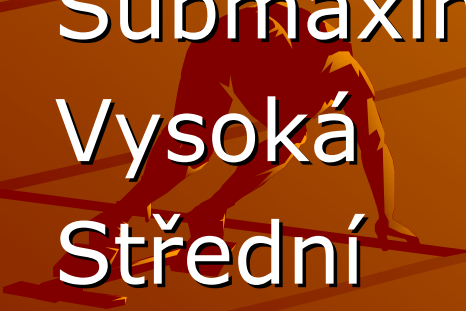
Maximální

Submaximální

Vysoká

Střední

Nízká



Běžecká vytrvalost

Metody

Souvislé (rovnoměrné nebo střídavé)

Přerušované (opakovací, intervalová)

Intervalová (extensivní nebo intenzivní)

12 minutový běh (3000 m)

6 minutový běh (1500 m)



Termíny lekcí

- ◆ Koordinátor: Petr Krátký
- ◆ Pondělí: 9,15 – 10,45 m1,m2,m3,ž1
- ◆ Středa: 13,00 – 14,30 m4, m5, ž2

- ◆ od 2. 10. resp. 4.10 do 30. 10. resp. 1. 11.



Vyučující

- ◆ M1 : Vindušková, Krátký
- ◆ M2 : Korbek, Jebavý
- ◆ M3 : Hojka, Petr
- ◆ M4 : Krátký, Korbek
- ◆ M5 : Kaplan, Hojka
- ◆ Ž1 : Sýkora, Lakatošová
- ◆ Ž2 : Segetová, Lakatošová

Termíny zápočtů Atletika I

- 6. 11. (8. 11.)
- 13. 11. (15. 11.)
- Opravný termín: 16. 11.



Literatura

- ◆ DOSTÁL, E., VELEBIL, V. a kol.: *Didaktika školní atletiky*. Praha : SPN 1991.
- ◆ VINDUŠKOVÁ, J. (editor) aj. *Abeceda atletického trenéra*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha : Olympia, 2003. 284 s. ISBN 80-7033-770-2.
- ◆ ŠIMON, J., aj. *Atletika (Historie. Organizace. Pravidla atletiky. Soutěže. Závod)*. 2. vyd. Praha : Karolinum 1997. 108 s

Další literatura

- ◆ VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN, A., METELKOVÁ, T. *Atletika (Edice metodických listů pro školní a mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15 žáků)*. 1.vyd. Praha : Svoboda, 1998. 64 s. ISBN 80-205-0528-8.
- ◆ KUČERA, V., TRUKSA, Z. *Běhy na střední a dlouhé tratě*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha : Olympia, 2000. 288 s.
- ◆ MILLEROVÁ, V. a kol. *Běhy na krátké tratě*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha : Olympia, 2002. 288 s. ISBN 80-7033-570-X
- ◆ RYBA, J. a kol. *Atletické víceboje*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha : Olympia, 2002. 179 s. ISBN 80-7033-584-X
- ◆ VELEBIL, V. a kol. *Atletické skoky*. 1.vyd. Edice Atletika. Praha : Olympia, 2002. 114 s. ISBN 80-7033-769-9.
- ◆ ŠIMON, J. aj. *Atletické vrhy a hody*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha : Olympia, 2004. 234 s. ISBN 80-7033-815-6
- ◆ KAPLAN, A., BARTŮNĚK, D., NEUMAN, J. *Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. Praha : Portál, 2003. 149 s. ISBN 80-7178-785-X

Video

- ◆ KORBEL, V. aj. *Kondiční příprava*. Video-VHS. Praha : CASRI-CAS-FTVS UK, 2002. 70 min
- ◆ SEGEŤOVÁ, J. aj. *Vrhy – hody* Video-VHS, CD, DVD. Praha : CASRI-CAS-FTVS UK, 2003. 78 min
- ◆ VINDUŠKOVÁ, J., KRÁTKÝ, P. *Skoky*. Video-VHS, CD, DVD. Praha : CASRI-CAS-FTVS UK, 2003. 69 min
- ◆ KUČERA, V., PITÁK, I., LAPKA, M. *Běhy- Chůze*. Video-VHS, CD, DVD. Praha : CASRI, 2005. 52 min
- ◆ MILLEROVÁ, V., HLÍNA, J. aj. *SPRINTY, PŘEKÁŽKY*. Video-VHS, CD, DVD. Praha : CASRI, 2006
- ◆ BACKLEY, S. *Všeobecný kondiční trénink*. DVD. Praha : CASRI, 2004. 50 min
- ◆ TVRZNÍK, A. , ŠKORPIL, M., SOUMAR, L. *Běhání od joggingu po maraton*. Praha : Grada, 2006. DVD 30 min (CASRI)

Děkuji za pozornost

