

Atletika

Atletické disciplíny

Cvičení, převzatá v novém věku ze starořecké atletiky, se rozdělila na dvě sportovní odvětví:

- **lehká atletika** (dnešní vnímání slova atletika, obsahuje běhy, skoky, vrhy a hody, chůzi a víceboje)
- **těžká atletika** (obsahuje zápas a vzpírání)

Chůze



- Chůze na dráze se pořádá na 2000m, 3000m, 5000m, 10000m.
- Chůze na silnici se pořádá na 5 km, 10 km, 20 km, 50 km

http://www.sternberk.eu/index_web.php?jazyk=cz&sekce=urad&kategorie_1=informace&kategorie_2=novinky-web&kategorie_3=&kategorie_4=&id_dokumentu=3897

Běh na krátké vzdálenosti



Běh na krátké vzdálenosti (též sprint) je lehkootletická disciplína. Běhá se na 50, 60, 100, 200 a 400 m. Startuje se ze startovních bloků (není podmínkou). Startovní povely: na místa, připravte se, pozor, výstřel. Až do výstřelu musí být všichni závodníci v klidu. Předčasné vyběhnutí nebo zavinění předčasného vyběhnutí se trestá diskvalifikací.

<http://www.flickrriver.com/photos/tags/sprinters/interesting/>

Běh na střední tratě

- Běhá se vzdálenost 800m a 1500m



http://www.atletickytrenink.cz/Stredni_trate/vykon_stred_trate.php

Běhy na dlouhé tratě



- Běh na dráze
3000m, 5000m,
10000m.
- Běh do vrchu
- Silniční běh
- Půlmaraton
- Maraton

<http://www.behej.com/clanek/2411-veletrzni-beh-brnem-v-brne-kralovali-polsti-bezci>

Štafetový běh



Štafetový běh (též běh rozestavný) je lehkotletická disciplína. Běhá se na 4 x 100, 4 x 200, 4 x 400, 4 x 800, 4 x 1500 (pouze muži) m a v šestičlenných týmech na silnici. Pro start a měření času platí totéž co u sprintu. Štafeta mužů na 4 x 400 m na MS v atletice 2007 v Ósace.

Štafetový kolík je vyroben z libovolného tuhého materiálu. Jeho délka je 30 cm, průměr 4 cm, hmotnost nejméně 50 g. Kolík musí být předán v předávkovém území dlouhém 20 m (10 m na obě strany od mety). Při závodech do 4 x 200 m včetně se přebírající závodník smí rozběhnout ještě 10 m před začátkem předávkového území. Kolík nesmí být hozen, ale předán z ruky do ruky. Je-li kolík kdekoli na trati upuštěn, musí jej sebrat závodník, který ho upustil.

http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Osaka07_D8A_M4-400_Exchange.jpg

Překážkový běh



Překážkový běh je lehkootletická disciplína. Běhá se na 50, 60, 100 (pouze ženy), 110 (pouze muži), 400 a 3000 m. Závody do 400 m včetně se běhají v oddělených drahách. Pro startovní povely, měření času a diskvalifikaci platí totéž co pro hladké běhy příslušné délky.

Překážky pro závody do 400 m včetně jsou konstruovány tak, aby je bylo možno porazit ve směru běhu (silou 3,6 až 4,0 N).

Závodník musí překonat všechny překážky. Za poražení jedné či více překážek není diskvalifikován, nesmí je však porazit úmyslně nebo rukou.

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/56/Hurdling.jpg>

Skok do dálky



Skok do dálky (skok daleký) je jednou ze sportovních disciplín řazených do lehké atletiky. Jeho cílem je překonání co největší horizontální vzdálenosti jediným skokem (s rozběhem).

Skokani se nejprve rozběhnou po rovné dráze, na jejímž konci je umístěno odrazové břevno, které vyznačuje začátek měřené vzdálenosti. Toto břevno nesmí atlet přešlápnout (proto za ním bývá umístěna plastelína, ve které při případném přešlapu zůstane otisk), ale z něj (či před ním) se odrazí a doskočí co nejdále za něj, kde je umístěno měkké doskočiště z písku do kterého dopadne. Hodnocenou délkou pak je vzdálenost od bližší hrany odrazového prkna směrem k doskočišti a nejbližší stopě směrem k odrazu, kterou skokan v písku zanechal. Obvykle se skokani snaží rozběhnout co nejrychleji, kromě samotné rychlosti je však důležitá také technika skoku. Jen málokdy jsou nejlepší dálkaři také nejlepšími sprintery a naopak (mezi výjimky patřil třeba Jesse Owens nebo později Carl Lewis).

<http://sull.tv/2011/what-makes-a-sport/>

Skok do výšky



http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Yelena_Slesarenko_failing_2007.jpg

Skok do výšky (skok vysoký) je disciplína v lehké atletice. Závodníci přeskakují horizontální laťku umístěnou na stojanu, který umožňuje přesně změřit v jaké výšce je tyč položena s tím, že závodníci se odrážejí vždy pouze jednou nohou (není tedy přípustné provádět přes laťku salta, přemety či jiné akrobatické prvky).

Skok o tyči



Skok o tyči je sportovní odvětví řazené do lehké atletiky. Cílem je překonání vodorovně umístěné laťky s pomocí dlouhé tyče: jedná se ve své podstatě o upravenou gymnastickou disciplínu, kdy atlet (gymnasta) po rozběhu opře tyč do skříňky v zemi pod laťkou (atleti jí říkají „šuplík“), tyč se následně ohne a atlet, který se drží druhého konce tyče, je vymrštěn do výšky, kde musí překonat laťku, aniž by ji shodil. Poté dopadne do měkkého doskočiště. Atleti mají na každé výšce tři pokusy, ale po prvním nezdařeném si další mohou ušetřit na další postupnou výšku, ale na ni mají pouze dva pokusy.

Trojskok



Trojskok je sportovní disciplína řazená do lehké atletiky. Jedná se o obdobu skoku do dálky, ale trojskokanům jsou povoleny tři odrazy namísto jednoho. Po rozběhu se atlet odrazí z odrazové desky, dopadne na stejnou nohu, dalším krokem přeskočí na druhou nohu a posledním odrazem doskočí do pískoviště (posloupnost je tedy levá–levá–pravá, nebo pravá–pravá–levá); tyto fáze se někdy označují jako poskok, krok a skok.[1] V závěrečné fázi skoku trojskokané máchají rukama, což jim umožňuje delší dolet a udržení rovnováhy.

Hod oštěpem



<http://www.joesaman.estranky.cz/clanky/ostep.html>

Hod oštěpem je atletická disciplína. Má svůj původ ve vojenském výcviku starých Řeků, byla i součástí starověkého olympijského pětiboje. Existují tři různé styly držení oštěpu. Většina nejlepších oštěpařů používá *finský styl*. Náradí se drží mezi palcem a třemi posledními prsty, zatímco ukazováček je vespod. Aby hod platil, musí oštěp letět do kruhové výseče vymezené bílými čarami. Musí rovněž dopadnout hrotem napřed, není však nutné, aby se zabodl do země (ale musí zanechat stopu).

Hod kladivem



Hod kladivem je atletická disciplína, ve které se sportovci snaží odhodit tzv. kladivo do co největší vzdálenosti. Sportovní náčiní označované jako kladivo nemá podobu běžného kladiva, jedná se o kovovou kouli připevněnou silným kovovým drátem k držadlu. Při hodu se atlet-kladivář nejprve postaví do vyznačeného zpevněného kruhu o průměru 2,14 m, zády k výseči, uchopí držadlo oběma rukama a roztočí ho kolem těla. Poté se třikrát nebo čtyřikrát otočí kolem své osy a ve vhodný okamžik náradí vypustí. To posléze dopadne do kruhové výseče a vzdálenost od kruhu k prvnímu dotyku kladiva se zemí se hodnotí.

http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Hammerthrow_wire.jpg

Hod diskem



<http://atletika.erasport.cz/c-11317-situace-v-hodu-diskem-se-zacina-zamotavat-jan-marcell-bude-mit-na-ms-tezkou-ulohu.html>

Hod diskem je sportovní atletická disciplína, ve které je cílem sportovce odhodit malý těžký disk do co největší vzdálenosti. Před hodem se diskář postaví do vyznačeného zpevněného kruhu, ve kterém se s roztaženými pažemi roztočí, aby tím získal vyšší kinetickou energii. V pravou chvíli při otočce vypustí disk, který za letu naplocho rotuje a přistane do vyznačené výseče. Hodnocena je vzdálenost prvního dotyku disku se zemí od kruhu.

Vrh koulí



Vrh koulí je atletická disciplína s velmi starobylými kořeny. Cílem je vrhnout těžkou kouli co nejdále, atleti nesmějí koulí házet. Aby vyvinuli co nejvíce pohybové energie, postaví se do zadní poloviny vrhačského kruhu o průměru 2,135 m zády k výseči, kam dopadá koule. Přiloží náradí ke krku a obrátí se čelem k výseči.

Někteří atleti při vrhu používají techniku podobnou diskařské otočce. Pokud ji zvládnou, koule většinou letí dál než při klasické technice „sunu“. Koule, kterou vrhají muži, váží 7,26 kg a má průměr 13 cm, ženy používají lehčí a menší kouli, ta váží 4 kg a má průměr 11 cm.

Víceboje

Podle věkové kategorie se pořádají:

Pětiboje (60m př., míček, 60m, dálka, 800m)

Sedmiboje

Devítiboje

Desítiboje

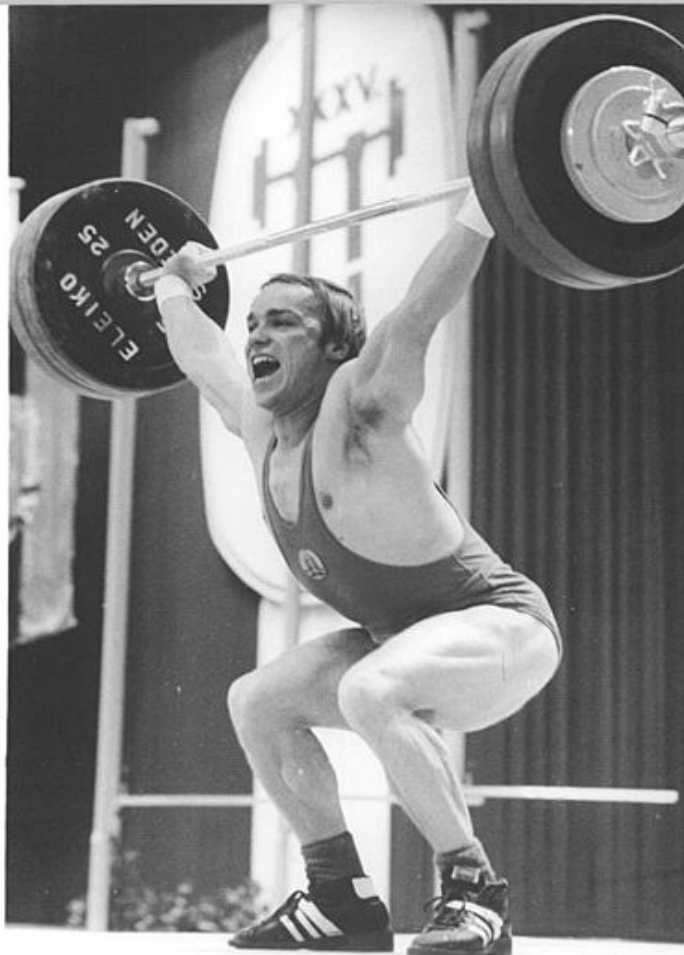
Těžká atletika



http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:WrestlingUSAF_Flag.jpg

Zápas je individuální úpolový sport, který ať už v rituálních, či bojových formách provází lidstvo od počátku civilizace a se kterým se můžeme setkat ve světě v mnoha podobách. Cílem zápasu je vyřadit protivníka z dalšího boje, což je většinou reprezentováno donucením protivníka dotknout se určitou částí těla kolbiště, či vytlačení z něj. Mluvíme-li o zápasu pak nejčastěji o zápase řecko-římském a volném stylu. Tyto formy zápasu jsou součástí olympijského programu, stejně jako japonské Judo.

Těžká atletika



Bundesarchiv, Bild 183-W1107-0054
Foto: Mittelstaed, Rainer / 7. November 1970

Vzpírání je olympijská sportovní disciplína, při které se vzpěrač snaží kombinací síly a rychlosti zdvihnout nad hlavu co nejtěžší zátěž. Mezinárodní organizací zastřešující soutěže ve vzpírání je Mezinárodní vzpěračská federace (IWF) se sídlem v maďarské Budapešti.

Přehled použité literatury:

- 1) <http://www.wikipedie.cz>
- 2) <http://www.google.cz>

Mgr. David Draxler





03.09.2011

9.ročník ZŠ a MŠ Nučice

Atletika

Atletické disciplíny

Metodický list:

-  seznámení žáků s obsahem učiva
-  učitel vlastními slovy vysvětluje jednotlivé pojmy
-  učitel zapojuje děti do diskuze o atletice
-  učitel nechá hádat děti jednotlivé disciplíny

Atletika

Atletické disciplíny

Klepněte pro vložení titulu

Cvičení, převzatá v novém věku ze starořecké atletiky, se rozdělila na dvě sportovní odvětví:

- **lehká atletika** (dnešní vnímání slova atletika, obsahuje běhy, skoky, vrhy a hody, chůzi a víceboje)
- **těžká atletika** (obsahuje zápas a vzpírání)

Chůze



http://www.stemberk.eu/index_web.php?jazyk=cz&sekce=urad&kategorie_1=informace&kategorie_2=novinky-web&kategorie_3=&kategorie_4=&id_dokumentu=3897

- Chůze na dráze se pořádá na 2000m, 3000m, 5000m, 10000m.
- Chůze na silnici se pořádá na 5 km, 10 km, 20 km, 50 km

Běh na krátké vzdálenosti



<http://www.flickrriver.com/photos/tags/sprinters/interesting/>

Běh na krátké vzdálenosti (též sprint) je lehkotletická disciplína. Běhá se na 50, 60, 100, 200 a 400 m. Startuje se ze startovních bloků (není podmínkou). Startovní povely: na místa, připravte se, pozor, výstřel. Až do výstřelu musí být všichni závodníci v klidu. Předčasné vyběhnutí nebo zavinění předčasného vyběhnutí se trestá diskvalifikací.

Běh na střední tratě

- Běhá se vzdálenost 800m a 1500m



http://www.atletickytrenink.cz/Stredni_trate/vykon_stred_trate.php

Běhy na dlouhé tratě



<http://www.behej.com/clanek/2411-veletrzni-beh-brnem-v-brne-kralovali-polsti-bezci>

- Běh na dráze
3000m, 5000m,
10000m.
- Běh do vrchu
- Silniční běh
- Půlmaraton
- Maraton

Štafetový běh



Štafetový běh (též běh rozestavný) je lehkootletická disciplína. Běhá se na 4 x 100, 4 x 200, 4 x 400, 4 x 800, 4 x 1500 (pouze muži) m a v šestičlenných týmech na silnici. Pro start a měření času platí totéž co u sprintu.

Štafeta mužů na 4 x 400 m na MS v atletice 2007 v Ósace.

Štafetový kolík je vyroben z libovolného tuhého materiálu. Jeho délka je 30 cm, průměr 4 cm, hmotnost nejméně 50 g. Kolík musí být předán v předávkovém území dlouhém 20 m (10 m na obě strany od mety). Při závodech do 4 x 200 m včetně se přebírající závodník smí rozběhnout ještě 10 m před začátkem předávkového území. Kolík nesmí být hozen, ale předán z ruky do ruky. Je-li kolík kdekoli na trati upuštěn, musí jej sebrat závodník, který ho upustil.

http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Osaka07_D8A_M4-400_Exchange.jpg

Překážkový běh



<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/56/Hurdling.jpg>

Překážkový běh je lehkotletická disciplína. Běhá se na 50, 60, 100 (pouze ženy), 110 (pouze muži), 400 a 3000 m. Závody do 400 m včetně se běhají v oddělených drahách. Pro startovní povely, měření času a diskvalifikaci platí totéž co pro hladké běhy příslušné délky.

Překážky pro závody do 400 m včetně jsou konstruovány tak, aby je bylo možno porazit ve směru běhu (silou 3,6 až 4,0 N).

Závodník musí překonat všechny překážky. Za poražení jedné či více překážek není diskvalifikován, nesmí je však porazit úmyslně nebo rukou.

Skok do dálky



<http://sull.tv/2011/what-makes-a-sport/>

Skok do dálky (skok daleký) je jednou ze sportovních disciplín řazených do lehké atletiky. Jeho cílem je překonání co největší horizontální vzdálenosti jediným skokem (s rozběhem).

Skokani se nejprve rozběhnou po rovné dráze, na jejímž konci je umístěno odrazové břevno, které vyznačuje začátek měřené vzdálenosti. Toto břevno nesmí atlet přešlápnout (proto za ním bývá umístěna plastelína, ve které při případném přešlapu zůstane otisk), ale z něj (či před ním) se odrazí a doskočí co nejdále za něj, kde je umístěno měkké doskočiště z písku do kterého dopadne. Hodnocenou délkou pak je vzdálenost od bližší hrany odrazového prkna směrem k doskočišti a nejbližší stopě směrem k odrazu, kterou skokan v písku zanechal. Obvykle se skokani snaží rozběhnout co nejrychleji, kromě samotné rychlosti je však důležitá také technika skoku. Jen málokdy jsou nejlepší dálkaři také nejlepšími sprintery a naopak (mezi výjimky patřil třeba Jesse Owens nebo později Carl Lewis).

Skok do výšky



http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Yelena_Slesarenko_failing_2007.jpg

Skok do výšky (skok vysoký) je disciplína v lehké atletice. Závodníci přeskakují horizontální laťku umístěnou na stojanu, který umožňuje přesně změřit v jaké výšce je tyč položena s tím, že závodníci se odrážejí vždy pouze jednou nohou (není tedy přípustné provádět přes laťku salta, přemety či jiné akrobatické prvky).

Skok o tyči



http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Stabhochsprung_Aufrollen.jpg

Skok o tyči je sportovní odvětví řazené do lehké atletiky. Cílem je překonání vodorovně umístěné laťky s pomocí dlouhé tyče: jedná se ve své podstatě o upravenou gymnastickou disciplínu, kdy atlet (gymnasta) po rozběhu opře tyč do skříňky v zemi pod laťkou (atleti jí říkají „šuplík“), tyč se následně ohne a atlet, který se drží druhého konce tyče, je vymrštěn do výšky, kde musí překonat laťku, aniž by ji shodil. Poté dopadne do měkkého doskočiště. Atleti mají na každé výšce tři pokusy, ale po prvním nezdařeném si další mohou ušetřit na další postupnou výšku, ale na ni mají pouze dva pokusy.

Trojskok



Trojskok je sportovní disciplína řazená do lehké atletiky. Jedná se o období skoku do dálky, ale trojskokanům jsou povoleny tři odrazy namísto jednoho. Po rozběhu se atlet odrazí z odrazové desky, dopadne na stejnou nohu, dalším krokem přeskóčí na druhou nohu a posledním odrazem doskočí do pískoviště (posloupnost je tedy levá–levá–pravá, nebo pravá–pravá–levá); tyto fáze se někdy označují jako poskok, krok a skok.[1] V závěrečné fázi skoku trojskokané máchají rukama, což jim umožňuje delší dolet a udržení rovnováhy.

Hod oštěpem



<http://www.joesaman.estranky.cz/clanky/ostep.html>

Hod oštěpem je atletická disciplína. Má svůj původ ve vojenském výcviku starých Řeků, byla i součástí starověkého olympijského pětiboje. Existují tři různé styly držení oštěpu. Většina nejlepších oštěpařů používá *finský styl*. Náradí se drží mezi palcem a třemi posledními prsty, zatímco ukazováček je vespod. Aby hod platil, musí oštěp letět do kruhové výseče vymezené bílými čarami. Musí rovněž dopadnout hrotem napřed, není však nutné, aby se zabodl do země (ale musí zanechat stopu).

Hod kladivem



http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Hammerthrow_wire.jpg

Hod kladivem je atletická disciplína, ve které se sportovci snaží odhodit tzv. kladivo do co největší vzdálenosti. Sportovní náčiní označované jako kladivo nemá podobu běžného kladiva, jedná se o kovovou kouli připevněnou silným kovovým drátem k držadlu. Při hodu se atlet-kladivář nejprve postaví do vyznačeného zpevněného kruhu o průměru 2,14 m, zády k výseči, uchopí držadlo oběma rukama a roztočí ho kolem těla. Poté se třikrát nebo čtyřikrát otočí kolem své osy a ve vhodný okamžik náradí vypustí. To posléze dopadne do kruhové výseče a vzdálenost od kruhu k prvnímu dotyku kladiva se zemí se hodnotí.

Hod diskem



<http://atletika.erasport.cz/c-11317-situace-v-hodu-diskem-se-zacina-zamotavat-jan-marcell-bude-mit-na-ms-tezkou-ulohu.html>

Hod diskem je sportovní atletická disciplína, ve které je cílem sportovce odhodit malý těžký disk do co největší vzdálenosti. Před hodem se diskař postaví do vyznačeného zpevněného kruhu, ve kterém se s roztaženými pažemi roztočí, aby tím získal vyšší kinetickou energii. V pravou chvíli při otočce vypustí disk, který za letu naplocho rotuje a přistane do vyznačené výseče. Hodnocena je vzdálenost prvního dotyku disku se zemí od kruhu.

Vrh koulí



Vrh koulí je atletická disciplína s velmi starobylými kořeny. Cílem je vrhnout těžkou kouli co nejdále, atleti nesmějí kouli házet. Aby vyvinuli co nejvíce pohybové energie, postaví se do zadní poloviny vrhačského kruhu o průměru 2,135 m zády k výseči, kam dopadá koule. Přiloží nářadí ke krku a obrátí se čelem k výseči.

Někteří atleti při vrhu používají techniku podobnou diskařské otočce. Pokud ji zvládnou, koule většinou letí dál než při klasické technice „sunu“. Koule, kterou vrhají muži, váží 7,26 kg a má průměr 13 cm, ženy používají lehčí a menší kouli, ta váží 4 kg a má průměr 11 cm.

Víceboje

Podle věkové kategorie se pořádají:
Pětiboje (60m př., míček, 60m, dálka, 800m)
Sedmiboje
Devítiboje
Desítiboje

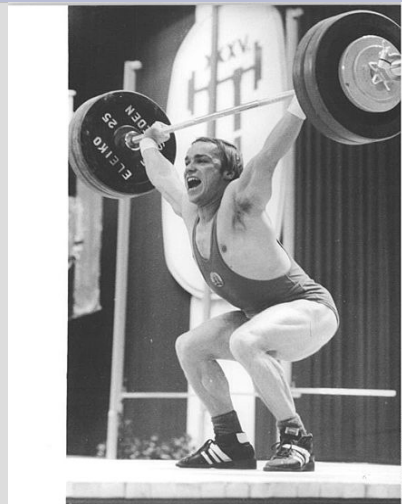
Těžká atletika



http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:WrestlingUSAF_Flag.jpg

Zápas je individuální úpolový sport, který ať už v rituálních, či bojových formách provází lidstvo od počátku civilizace a se kterým se můžeme setkat ve světě v mnoha podobách. Cílem zápasu je vyřadit protivníka z dalšího boje, což je většinou reprezentováno donucením protivníka dotknout se určitou částí těla kolbiště, či vytlačení z něj. Mluvíme-li o zápasu pak nejčastěji o zápase řecko-římském a volném stylu. Tyto formy zápasu jsou součástí olympijského programu, stejně jako japonské Judo.

Těžká atletika



Fotografie ze WWW.UTKOS.
Pro Wikimedia Commons, 7. November 1979

Vzpírání je olympijská sportovní disciplína, při které se vzpěrač snaží kombinací síly a rychlosti zdvihnout nad hlavu co nejtěžší zátěž. Mezinárodní organizací zastřešující soutěže ve vzpírání je Mezinárodní vzpěračská federace (IWF) se sídlem v maďarské Budapešti.

http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Bundesarchiv_Bild_183-W1107-0054,_Peter_Wenzel.jpg

Přehled použité literatury:
1) <http://www.wikipedie.cz>
2) <http://www.google.cz>

Mgr. David Draxler
03.09.2011
9.ročník ZŠ a MŠ Nučice
Atletika
Atletické disciplíny

Metodický list:

- seznámení žáků s obsahem učiva
- učitel vlastními slovy vysvětluje jednotlivé pojmy
- učitel zapojuje děti do diskuze o atletice
- učitel nechá hádat děti jednotlivé disciplíny