



ATLETIKA

Ročníková práce

Školní rok 2024/2025

Školní rok: 2024/2025

Autor: Alena Sotolářová IX.A

Konzultant: Mgr. Silvie Hejčová

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem moji ročníkovou práci zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury.

V Němčicích dne 26.5 2025

Alena Sotolářová

.....

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat paní učitelce Silvii Hejčové za ochotu při konzultacích a paní učitelce Sabině Králové za pomoc s vypracováním resumé.

Obsah

Úvod.....	5
Historie atletiky.....	6
Atletické disciplíny.....	6
Světová špička mezi atlety.....	8
Česká legenda.....	9
Paraatletika.....	10
Některé paraatletické disciplíny.....	10
Zakázané látky.....	11
Využívané doplňky stravy.....	11
Já a atletika.....	12
AK Ludvíka Daňka Blansko.....	13
Závěr.....	14
Resume.....	15

Úvod

Zvolila jsem si téma atletika, protože se atletice osobně věnuji od jedenácti let. Ráda ji sleduji v televizi a také často jezdím jako fanoušek na velké soutěže. Atletika je alespoň za mě nádherný a velmi oblíbený sport. Je také velmi dostupný a já jsem členem atletického klubu Ludvíka Daňka v Blansku, který je úspěšný a navštěvuje ho velký počet začínajících i pokročilých atletů. V této ročníkové práci se společně podíváme na významné atlety, kteří jsou mojí velkou inspirací. A přiblížíme si tento sport jako takový. Ukážeme si některé disciplíny a pravidla vrcholového sportu. Také tu zmíním moje zkušenosti, tréninky a podělím se s vámi o mé sny do budoucna.

Historie atletiky

Samotný název atletika pochází z řeckého slova “ áthleon”. Nė nadarmo se tomuto sportu začalo říkat “královna sportů”, zahrnuje totiž základní lidské pohyby jako skok, hod, běh, vrh a chůzi. Poprvé se atletika objevila již ve starověkém Řecku na prvních olympijských hrách kolem roku 776 př.n.l. Roku 1896 se oficiálně stala součástí novodobých olympijských her.

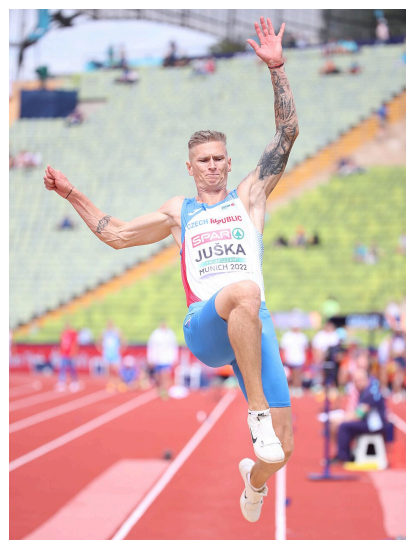
Atletické disciplíny

Běhy

Běhy jsou základní disciplína, která se dělí na sprinty a dlouhé tratě. Mezi sprinty patří například 100 m, 200 m, 400 m a testují především rychlost a výbušnost jednotlivých sportovců. Naopak dlouhé tratě mezi které patří 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000m nebo samostatná disciplína jako je maratonský běh se zaměřují na vytrvalost a velkou psychickou odolnost každého jedince.

Skoky

Skoky patří mezi jedny z velmi technických disciplín a je tu vyžadováno velmi zpevněné tělo atleta. Třeba u skoku do dálky záleží také na přesném naměřeném odrazu a následném dopadu do písku, naopak u skoku o tyč je zapotřebí tyč která pomáhá ke zdolání větší výšky. Skok do výšky je velmi náročný a proto je důležité ho skákat uvolněně a mít dobrou techniku u přeskoku přes laťku. Mezi nejtěžší skokanskou disciplínu patří trojskok, protože zahrnuje odraz, krok a doskok což činí tři skoky.



Obr. 1 Skok do dálky - Radek Juška

Hody a vrhy:

Někteří lidé si myslí že u vrhů a hodů jako je například vrh koulí, hod diskem, hod oštěpem nebo hod kladivem nejsou potřeba rychlé nohy. To je ale omyl jelikož právě nohy vytvářejí celý pohyb a silné ruce a správná technika už pouze dodá správný odhod a větší vzdálenost. Nebo také vítr hraje někdy velkou roli ať už negativní nebo pozitivní např. u hodu diskem je k nejlepšímu výkonu zapotřebí vítr v proti směru odhodu.

Ostatní disciplíny:

Mezi další disciplíny patří moje oblíbené překážky které se běhají na 100, 400 a dokonce i na 1500 metrů, u této disciplíny je jiný druh překážek než u krátkých běhů a je tu zapojen také vodní příkop. Mezi další a dle mého názoru méně známou disciplínou je chůze, různě dlouhých tratí. Tato chůze se od normální lidské velmi liší a velmi namáhaná místa jsou kyčle a kolena. Nesmíme zapomínat na štafety, které také patří do oficiálních olympijských disciplín. Běží se na 100 nebo 400 metrů a rozhoduje tu rychlost a souhra členů.



Obr. 2 štafeta

Světová špička mezi atlety

Femke Bol:

Tato atletka v roce 2023 pokořila 41 let drží rekord Jarmily Kratochvílové na 400 m, který činil 49,59s a to novým rekordem, který činí 49,26s. v pouhých 23 letech.



Obr. 3 Femke Bol

Jakob Ingebrigtsen:

Jakob Ingebrigtsen, norský 24 letý atlet drží 4 světové rekordy a to na 1500 m, 2000 m, 3000 m a na 1 míli. Získal také 2x titul mistra světa a 2x se stal olympijským vítězem.



Obr. 4 Jakob Ingebrigtsen

Sha'Carri Richardson:

Americká sprinterka Sha'Carri Richardson má na svém kontě jedno olympijské zlato a dva vítězné světové šampionáty. Tato 25 letá sprinterka je považována za 3. nejrychlejší ženu Ameriky. A její osobní rekord na 100 m je 10,65s.



Obr. 5 Sha'Carri Richardson

Armand Duplantis:

Historicky nejlepší atlet ve skoku o tyč je jednoznačně Mondo Duplantis. Tento neuvěřitelný švédský muž překonal hranici 6 metrů více než 100x a to jako první v historii. Jeho osobní rekord činí 627 cm.



Obr. 6. Armand Duplantis

Česká legenda

Emil Zátopek:

Emil Zátopek, který žil v letech 1922-2000, se stal legendou a člověkem známým po celém světě. Tento vyjímečný atlet z Kopřivnice se proslavil na dlouhých tratích a to na 5 000 m, 10 000 m a na maratonu. V těchto bězích dokázal jako prozatím jediný muž v historii získat tak zvaný “zlatý hattrick” neboli vyhrát tři zlaté medaile na Olympijských hrách a to konkrétně v roce 1952 v Helsinkách. Vítězný maraton běžel poprvé v kariéře a hned uběhl těchto 42 kilometrů za neuvěřitelné 2 hodiny a 23 minut. Emil Zátopek představoval a i v dnešní době stále představuje neskutečnou inspiraci pro všechny běžce. Dokázal trénovat a především běhat v neuvěřitelných podmínkách a nebál se běžet i na hranici fyzických možností a díky tomu je jeden z nejuznávanějších běžců v historii lidstva. I přes všechnu slávu je velký ukazatel skromnosti.



Obr. 7 Emil Zátopek

Paraatletika

Pro koho je určena:

Paraatletika, jak už z názvu napovídá, je určena pro lidi s postižením a to ať zrakovým, fyzickým nebo intelektuálním. Podobně jako například v plavání se tu řadí atleti do skupin podle závažnosti handicapu, aby vždy bylo v soutěži dodržováno fair play. Je však velmi časté, že se závodů, především běhů, zúčastní také atleti bez jakéhokoliv postižení a to jako tzv. vodící běžci, kteří pomáhají nevidomým orientovat se v dráze a umožňují handicapovaným běžet rychle a především bezpečně.

Některé paraatletické disciplíny

Skoky:

Skoky, jako například skok do výšky nebo do dálky mají stejný princip jako u atletů bez handicapu. Někoho by však mohlo překvapit, že atleti s handicapem na noze nebo s amputovanou nohou mají povoleno odrážet se z protézy, která je speciálně navržena na co nejlepší a nejefektivnější odraz a rychlost jednotlivého ateta.

Běh:

Běhy v paraatletice jsou stejně jako v klasické atletice různě dlouhé, avšak jsou velmi specifické. U nevidomých běžců je zapotřebí již zmiňovaný vodící běžec, ale i lidem s nevratným poškozením nohou, tedy atletům na vozíčku, je umožněn běh. V těchto bězích atleti rukami popohání svůj speciálně navržený vozík a tímto způsobem jsou schopni závodit v rámci pravidel i na velkých soutěžích jako jsou třeba paralympijské hry.

Zakázané látky

Stejně jako v jiných sportech, tak i v atletice, se každý sportovec po dobrém umístění nebo po nominaci na velké soutěže, musí nechat podrobit dopingové zkoušce, kterou musí projít, aby mu bylo uznáno vítězství nebo jakýkoliv rekord. Dopingové látky se však dělí na několik skupin. Jedna ze dvou hlavních, je skupina zakázaných látek mimo i v soutěži. Tyto látky, jako je například různé druhy steroidů mají dlouhodobý vliv na organismus a je přísně zakázáno je používat ve sportu obecně. Druhá skupina tzv. látky povolené, pouze mimo soutěž, jsou látky, které mají krátkodobý vliv a proto je pouze zakázáno být pod vlivem těchto látek v soutěži, mezi které mimo jiné patří i heroin.

Využívané doplňky stravy

Atleti, ale i sportovci obecně mají velkou zátěž na své tělo a proto je pro ně velmi důležité dodávat svému tělu potřebné látky a vitamíny jako například hodně oblíbený hořčík, vápník či vitamín B. Každý sportovec také doplňuje bílkoviny a to proteinem a většina atletů pravidelně konzumuje také kreatin, který zvyšuje výkonnost. Před tréninkem je důležité doplnit elektrolyty, které se při těžkém tréninku rychle ztrácejí a to například iontovým nápojem. Hlavní roli hraje především zdravá a vyvážená strava, která je v atletice přísně hlídána.



Obr 8. doplňky stravy

Já a atletika

Moje začátky a tréninky:

S atletikou jsem začala v jedenácti letech a to v atletickém klubu Ludvíka Daňka Blansko, jehož členem jsem stále. Začala jsem chodit pouze pro zábavu bez závodů a náročnějších tréninků. Postupně jsem byla zařazena do závodní atletiky a začala jsem se svými prvními závody a zkušenostmi. Také jsem začala chodit pravidelně na tréninky a to 3x týdně. A postupně jsem se zlepšovala a dostala jsem se dál a dál a to i díky mé trenérce Martině Hlaváčkové.

Dosavadní úspěchy:

Nejvíce jsem si ze všech disciplín oblíbila překážky a v této disciplíně mám také největší úspěchy. V loňském roce 2024 jsem splnila limit na mistrovství české republiky na 200 m překážek, kde jsem skončila na 16. místě. Tento rok jsem v hale v Praze získala krásné 7. místo v republice na 100 m překážek a 12. místo na 150 m sprint. Podařilo se mi získat několik titulů mistra jihomoravského kraje a mistra Moravy a Slezska. Pravidelně závodím i za družstvo nebo se účastním sedmiboje a i v těchto disciplínách sbírám medailová umístění. Nemohu zapomenout na naše skvělé štafety, kde s naší klubovou štafetou sbíráme jednu medaili za druhou. Nejdůležitější však je celý kolektiv skvělých lidí, bez kterých bych nic z výše uvedeného nedokázala.



Obr 9. moje úspěchy

AK Ludvíka Daňka Blansko

Historie tohoto klubu sahá až do roku 1929. Za tuto dobu se vystřídal hned několik názvů. Aktuální název je “Atletický klub Ludvíka Daňka Blansko”. Tento název je odkazem na blanenského rodáka Ludvíka Daňka, který se stal v roce 1972 olympijským vítězem v hodu diskem. Na jeho počest nosíme na svých dresech hodnotu nejdelšího hodu, kterého dosáhl a činí 67 m a 18 cm. Nyní má tento klub více než 150 aktivních členů a to od přípravy po dospělé. Trénují se tu všechny běžecké i technické disciplíny a k tomu také napomáhá nově opravený stadion na sportovním ostrově Ludvíka Daňka v Blansku na ulici Mlýnská. Atleti tohoto klubu se pravidelně účastní mistrovství Moravy a Slezska a jak už bylo zmíněno také mistrovství republiky. Samozřejmě jsou tímto atletickým klubem pořádány závody jako například Pohár rozhlasu, Štafetový pohár nebo Čokoládová tretra. Pro atlety klubu se pravidelně pořádají příměstské tábory a soustředění. Atletický klub se neustále rozrůstá a jsou vítáni všichni začínající sportovci.



Obr 10. já a trenérka



Obr 11. kluboví atleti na MČR

Závěr

V mojí ročníkové práci jsem vypsala základní vědomosti o atletice, jako například atletické disciplíny, něco o paraatletice či vrcholovém sportu a nemohla jsem také zapomenout na vlastní zkušenosti a svoje úspěchy v tomto sportu. Ačkoliv se s tímto sportem setkávám každý den, vypracování této práce pro mě bylo velmi podnětné a dozvěděla jsem se spoustu nových informací jak už o pravidlech atletiky tak o celkovém vnímání tohoto sportu mezi lidmi.

Resume

In my final thesis, I focused on the topic of athletics. I mentioned athletic disciplines and some of the top athletes. I also pointed out the accessibility of this sport and the benefits it offers. I think that sport is a very important part of our lives and we should not forget about athletics.

Zdroje:

Knihy, encyklopedie, časopisu:

- *ATLETIKA PRO RODINU*, D.Franklová, J.Koutník, Český atletický svaz pro potřebu klubů a oddílů 2022

Internet:

- <https://worldathletics.org/>
- <https://online.atletika.cz/clenska-sekce/atleti/registr-atletu/>
- <https://paralympic.cz/cpv/paralympijske-hry/cpt/sporty/paralympijske-sporty/atletika/>
- <https://www.atletikablansko.cz/>

Obrázky:

- 1.https://commons.wikimedia.org/wiki/File:2022-08-15_European_Championships_2022_%E2%80%93_Men%27s_Long_Jump_by_Sandro_Halank%E2%80%93097.jpg
- 2.https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/0/09/WKBO4025_4x100m_relay_M_heats_%2853173093846%29.jpg/640px-WKBO4025_4x100m_relay_M_heats_%2853173093846%29.jpg
- 3.https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/c3/Femke_Bol_Oregon_2022.jpg/640px-Femke_Bol_Oregon_2022.jpg
- 4.https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/7/7a/Jakob_Ingebrigtsen_at_Doha_2019.jpg/640px-Jakob_Ingebrigtsen_at_Doha_2019.jpg
- 5.https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/d/de/Sha%27Carri_Richardson_Budapest_2023.jpg/640px-Sha%27Carri_Richardson_Budapest_2023.jpg
- 6.https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/a3/WKBO4446_Polevault_M_final_Duplantis_6m10_%2853173294939%29.jpg/640px-WKBO4446_Polevault_M_final_Duplantis_6m10_%2853173294939%29.jpg
- 7.https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/94/Fotothek_df_roe-neg_0006305_003_Emil_Z%C3%A1topek-2.jpg/640px-Fotothek_df_roe-neg_0006305_003_Emil_Z%C3%A1topek-2.jpg

8. vlastní zdroje

9. vlastní zdroje

10. vlastní zdroje

11. vlastní zdroje