

Střední pedagogická škola a Střední zdravotnická škola
svaté Anežky České

Atletika

Ročníkový Projekt

Vedoucí: Mgr. Pavel Dubec

Autoři: Liliana Navrátilová, Veronika Lavrišinová,
Tereza Kindlová, Josef Rigo, Pavel Orlita, Petra
Budišova

Poděkování

Chtěli bychom poděkovat Mgr. Pavlu Dubci za pedagogický dozor a vedení našeho ročníkového projektu a i přes to že nás pan učitel neučil předešlé roky, ani tento tak práce s ním nám hodně dala do budoucna.

Také bychom rádi poděkovali učitelům tělesné výchovy na základní škole Komenského v Odrách za možnost otestovat žáky a získat tak potřebná data k naší ročníkové práci.

Naše poděkování patří také žákům čtvrtých a osmých tříd za jejich trpělivost a snahu, díky které dosáhli skvělých výsledků.

Další poděkování, které bychom rádi zmínili, patří paní učitelce Ing. Kateřině Kameníkové, která nám pomohla s grafickou úpravou a následnou finalizací našeho projektu.

Prohlášení

Prohlašujeme, že projekt je našim původním autorským dílem, které jsme vypracovali kolektivně.

Veškerá literatura, ze které jsme čerpali, bude řádně uvedena v seznamu použité literatury.

V Odrách dne 5. 6. 2023

Petra Budišová

Tereza Kindlová

Veronika Lavrišinová

Liliana Navrátilová

Pavel Orlita

Josef Rigo

Obsah

1	Úvod	5
2	Historie Atletiky	6
2.1	Začátky novodobé atletiky	7
2.2	Rok 1912-1930.....	8
3	Atletika a Světová válka.....	9
3.1.1	Atletika u nás	10
4	Atletické disciplíny.....	11
4.1	Dělení Atletických disciplín.....	12
4.1.1	Chůze	12
4.1.2	Běh.....	12
4.1.3	Skoky.....	15
4.1.4	Hody, Vrhý	16
4.2	Desetiboj.....	17
4.2.1	První den Desetiboje	18
4.2.2	Druhý den Desetiboje.....	19
4.3	Sedmiboj.....	20
4.3.1	První den Sedmiboje.....	21
4.3.2	Druhý den Sedmiboje	22
4.3.3	Tabulka rekordů sedmiboje.....	23
5	Významné osobnosti atletiky	24
5.1	Eliška Klučinova	25
5.1.1	Kariéra	26
5.1.2	Kariéra a osobní život	27
5.2	Výkony Elišky Klučinové.....	27
5.3	Tomáš Dvořák.....	28
5.3.1	Kariéra	29
5.3.2	Kariéra a osobní život	30
5.4	Robert Změlík	32
5.4.1	Kariéra a osobní život	33
5.4.2	Výkony Roberta Změlíka.....	34
6	PRAKTICKÁ ČÁST.....	35
6.1	Výkony dívek 4. ročníků.....	36

6.2	Výkony chlapců 4. ročníků.....	37
6.3	Srovnání chlapců a dívek čtvrtého ročníku	38
6.4	Výkony chlapců z 8. A.....	39
6.5	Srovnání chlapců z osmých tříd.....	40
7	Závěr.....	41
8	Zdroje.....	42
9	Citace.....	43

1 Úvod

Jako téma našeho ročníkového projektu jsme si vybrali atletiku.

Cílem naší ročníkové práce je seznámit vás s historií atletiky, od jejího vzniku až po významné sportovce moderní doby a zjistit jak si vedou s atletickými disciplínami děti.

V první kapitole rozebereme historii atletiky od samotného počátku, a jak to bylo s atletikou v době světových válek

Ve druhé kapitole rozdělíme atletiku do jednotlivých lehkých atletických disciplín

Ve třetí kapitole se podíváme na jednotlivé osobnosti dnešní atletiky a jejich osobní životy a hlavně na jejich výkony.

Čtvrtá kapitola je věnována praktické části, tedy porovnání a srovnání v různých atletických disciplínách. Jako první budou srovnávány výkony žáků čtvrtých tříd, a to z pohledu pohlaví. Dále budou porovnávány výkony žáků osmých tříd, kdy hlavním zájmem bude rozpoznat rozdíly mezi třídou 8. A a 8. B.

2 Historie Atletiky¹

Atletiku řadíme mezi nejstarší sportovní aktivity vůbec. Patří k nejzákladnějším formám prověřování rychlosti, hbitosti, vytrvalosti a síly.

Její počátky můžeme najít už v antickém Řecku před více než 4000 lety, kde byla hlavní náplní olympijských her. Slovo atletika pochází z řeckého slova *áthleon.*, původně atletika znamenala boj.

Kolébku organizované atletiky se stalo antické Řecko, kde byla atletika hlavní náplní antických olympijských her. Starověký pentatlon (pětiboj) obsahoval kromě zápasu i běh, skoky, hod diskem a hod oštěpem.

V době feudalismu se pěstovaly běhy, skoky a hody v rámci lidových her a slavností jako nenáročná zábava bez přesných pravidel.

Obrázek 1 Řecká socha diskaře



¹ Český atletický svaz. *HISTORIE ČESKÉ ATLETIKY*. [cit. 05.05.2023]. [online]. Dostupné z: <https://www.atletika.cz/o-nas/historie/>

2.1 Začátky novodobé atletiky

První zmínky o atletice podobné té, co známe dnes, nalezneme už v 17. století v Anglii, kde se konaly hlavně běhy. Ovšem až v 19. století se začaly utvářet amatérské skupiny, nejprve na školách, poté začaly vznikat sportovní kluby.

Ve 2. polovině 19. století se začíná atletika šířit z Anglie i do Evropy a zámorí, kde se uchytila, a v jednotlivých zemích začaly vznikat atletické federace.

První atletický program pro 1. olympijské hry byl v roce 1896 stanoven mezinárodním olympijským výborem a obsahoval celkem 12 disciplín, ty však byly zpřístupněny pouze pro muže.

Obrázek 2 Hřiště



Obrázek 3 Závodníci



2.2 Rok 1912-1930

V roce 1912 byla založena mezinárodní amatérská atletická federace. Díky tomu jsou prohlášena atletická pravidla za oficiální a atletické rekordy za právoplatné.

Právo účastnit se na atletických závodech měli až do roku 1921 pouze muži, to se ale změnilo založením Mezinárodního ženského sportovního svazu (FSFI).

Díky tomu proběhly v roce 1922 1. ženské světové hry, a to v Paříži, kde hlavní postavení zaujímala právě atletika. Ovšem až v roce 1928 se ženy mohly poprvé účastnit atletických aktivit na dříve zmiňovaných Olympijských hrách.

U nás proběhly první ženské světové hry až v roce 1930 a to v Praze.

Obrázek 4 Atleti skákající přes překážky



3 Atletika a Světová válka

Kvůli světovým válkám byla atletická činnost poměrně omezená, jelikož bylo pozastaveno cestování do jiných zemí a účast na mezinárodních závodech. Spousta nadějných sportovců promarnila kvůli válce svá nejlepší atletická léta.

²Prudký vzestup zájmu o atletiku můžeme pozorovat až v období po 2. světové válce. Vznik a rozvoj atletiky na českém území se objevil díky znovu založení tělovýchovného spolku Sokol, který byl od roku 1914 kvůli první světové válce rozpuštěn.

Obrázek 5 Tělovýchovná jednota Sokol - logo



² TJ Sokol. Historie Sokola. [cit. 28.03.2023]. [online]. Dostupné z: <https://www.sokol.eu/historie-sokola-pamatky>

3.1.1 Atletika u nás

O atletiku na českém území se právě stará Český atletický svaz (ČAS) založen roku 1993. Avšak historie atletiky na našem území se datuje už k roku 1897, kdy byla založena Česká amatérská atletická unie. Aktuálně ČAS eviduje více než 78 tisíc členů. Má za úkol organizovat atletické soutěže na území ČR a zajišťovat reprezentaci ČR na mezinárodních soutěžích.

Obrázek 6 Český atletický svaz - starý znak



Obrázek 7 Český atletický svaz - nový znak



4 Atletické disciplíny

Atletické disciplíny dělíme na těžké a lehké.

Mezi lehké řadíme běhy, skoky, vrhy, hody, chůze a víceboje.

Těžké jsou zápasy, vzpírání, silový trojboj a kulturistika. "

V práci se budeme zabývat pouze lehkými disciplínami.

Obrázek 8 Symboly atletických disciplín



4.1 Dělení Atletických disciplín³

4.1.1 Chůze

Na dráze jsou vzdálenosti 2 000m, 3 000m, 5 000m a 10 000m.

Na silnici to pak bývá 5 km, 10 km, 20 km a 50 km.

Závodní chůze je takový pohyb kroky, při němž nedojde k viditelné (lidským okem postřehnutelné) ztrátě dotyku chodce se zemí.

Oporová noha musí být bezpodmínečně napnutá (tj. nepokrčená v koleně) od okamžiku prvního kontaktu se zemí až do okamžiku, kdy je ve svislé poloze.

4.1.2 Běh

4.1.2.1 Na krátké Vzdálenosti

Jinak zvané sprinty, zahrnují vzdálenosti 50 m, 60 m, 100 m, 200 m a 400 m. Běhají se na čas. Důležitá je rychlost, ale zároveň i správný start. Pokud vyběhnete dřív, než máte, tak to znamená okamžitou diskvalifikaci.

Obrázek 9 Rychlochůze



³ PRUKNER, Vítězslav a Iva MACHOVÁ. Didaktika školní atletiky. Vydavatelství univerzity Palackého, 2011. ISBN 978-80-244-2757-7.

4.1.2.2 Na střední tratě

Běh na vzdálenosti 800 m a 1 500 m.

4.1.2.3 Běh na dlouhé tratě

Běh zahrnuje dráhy o vzdálenosti 3 000 m, 5 000 m a 10 000 m.

Zde naleznete i běh do vrchu kde se objevuje silniční běh, půlmaratón a maraton.

Maraton má 42, 195 m a půlmaratón 21 975 km.

4.1.2.4 Překázkový běh

Pro ženy jsou vzdálenosti 50 m, 60 m, 100 m a pro muže 110 m, 400 m a 3 000 m.

Pokud nějakou překážku porazí, není diskvalifikován, ale nesmí ji shodit úmyslně či rukou

Obrázek 10 Atletické překážky



4.1.2.5 Štafetový běh

Běhá se 4×100 m, 4×200 m, 4×400 m, 4×800 m a $4 \times 1\,500$ m.

Kolík má 30 cm a průměr 4 cm.

Musíte se ho předat plynule do ruky.

4.1.2.6 Vytrvalostní běh

Jde zde hlavně o výdrž, vytrvalost ale také odolnost.

Obrázek 11 "Předávání štafetového kolíku"



4.1.3 Skoky

4.1.3.1 Skok do dálky

Skok se provádí s rozběhem. Je velmi důležitá rychlost, se kterou se člověk odrazí, ale také technika skoku.

4.1.3.2 Skok do výšky

Je nutno přeskočit laťku umístěnou na stojanu. Pomocí toho se dá přesně změřit, v jaké výšce se tyč nachází. Skokani musí vždycky odrážet jen jednou nohou a nesmí předvádět žádné prvky akrobacie.

4.1.3.3 Skok o tyči

V této disciplíně jde o přeskočení latky, která je vodorovně umístěna na stojanu, pomocí dlouhé tyče. Při rozběhu musí skokan opřít tyč do skříně v zemi a až se tyč ohne, tak se musí vyvrstít do výšky. Laťku musí překonat, aniž by ji shodil. Každý má tři pokusy.

4.1.3.4 Trojskok

Princip je podobný skoku do dálky. Závodník má ale tři odrazy.

4.1.4 Hody, Vrh

4.1.4.1 Hod oštěpem

S touthle disciplínou se můžeme setkat už ve starém Řecku. Máte povolení házet třemi způsoby. Nejoblíbenější je finský styl, který se provádí tak, že oštěp se drží mezi palcem a třemi posledními prsty a je ukazováček položen vespod.

Musí letět do části odznačené bílou čarou a hrotem napřed, aby se lépe zabodl. Není nutné, aby se zabodl, stačí, když zanechá nějakou stopu, aby se dalo upřesnit, jak daleko letěl.

4.1.4.2 Hod kladivem

Postaví se zády k výseči do vyznačeného kruhu. Kladivo uchopí oběma rukama a roztočí ho kolem těla. Otočí třikrát až čtyřikrát kolem své osy a kladivo poté pustí. Hodnotí se první dotyk kladiva a země.

4.1.4.3 Hod diskem

Jde o stejný princip jako u hodu kladivem s rozdílem, že házíte disk s roztaženýma rukama.

4.1.4.4 Vrh koulí

Patří mezi nejstarší disciplíny. Vrhnete těžkou kouli, co nejdál můžete.

4.2 Desetiboj⁴

Jednotlivé výkony ze všech 10 disciplín jsou přepočítány na body, které se každému závodníkovi postupně sčítají.

V případě rovnosti bodů se vítězem stává atlet, který dosáhl lepších výkonů ve vyšším počtu disciplín.

Každá disciplína v desetiboji je hodnocena bodovou tabulkou.

Vícebojaři mají proti specialistům některá zvýhodnění, například každý startující může ulít start (v ostatních lehkootletických disciplínách je závodník ihned po prvním ulitém startu diskvalifikován) nebo jako regulérní se jim počítá výkon až do síly větru 4 m/s.

Desetiboj je rozdělen do dvou dnů.

Obrázek 12 Symboly disciplín desetiboje



⁴ ŽÁK, Vítězslav. Pravidla atletiky. Nakladatelství Olympia, 2002. ISBN 80-7033-731-1.

4.2.1 První den Desetiboje

Běh na 100 metrů: Trať je umístěna na jedné ze dvou rovinek na atletickém stadionu. Závodník musí startovat z nízkého startu a ze startovních bloků.

Skok daleký: Jeho cílem je skočit s rozběhem, co nejdál. Místo odrazu je vyznačené bílou lajnou. Toto břevno nesmí atlet přešlápnout.

Vrh koulí: Vrh se provádí jednou rukou vytrčením koule od ramene, v konečné fázi po přímce. Hod je zakázán. Vrhaná koule musí vždy dopadnout do výseče.

Skok vysoký: Závodníci se snaží přeskocit laťku odrazem z jedné nohy, pokud laťku shodí, pokus se nepočítá

Běh na 400 m: Běžecská trať na 400 m se běhá v oddělených drahách širokých 122 – 125 cm.

Obrázek 13 Skok do dálky



4.2.2 Druhý den Desetiboje

Překážkový běh na 110 m: Jedná se o běh přes překážky. Překážek je celkem 10.

Hod diskem: Před hodem se diskař postaví do zpevněného kruhu a hází disk do vyznačené výše. Hodnocena je vzdálenost prvního dotyku disku se zemí od kruhu.

Skok o tyči: Jedná se o stejný princip disciplíny jako je skok vysoký, s tím že atlet k překonání výšky používá tyč.

Hod oštěpem: Oštěp musí dopadnout na hlavici, aby hod platil. Hází se také do výše.

Běh na 1500 m: Běží se na tři a tři čtvrtě čtyřsetmetrového oválu.

Obrázek 14 Hod diskem



4.3 Sedmiboj⁵

Sedmiboj je ženská lehkoatletická disciplína, která se skládá ze sedmi lehkoatletických disciplín. Pořádá se od roku 1982. Je součástí olympijských her.

Ženský sedmiboj se koná pouze v letní sezóně, protože to se dá házet oštěpem. V zimní (halové) sezóně je ženský pětiboj, kde není hod oštěpem a běh na 200 metrů.

Jejich výkon se přepočítává na body v bodovací tabulce, kde napíšete váš výkon a ono se to přepočítá na body. Kdo má nejvíce bodů, tak vyhrává.

Sedmiboj je rozdělen do dvou dnů.

⁵ ŽÁK, Vítězslav. Pravidla atletiky. Nakladatelství Olympia, 2002. ISBN 80-7033-731-1.

4.3.1 První den Sedmiboje

Běh na 100 metrů překážek

Pokud nějakou překážku porazí, není diskvalifikován, ale nesmí ji shodit úmyslně či rukou.

Skok do výšky

Je nutno přeskočit laťku umístěnou na stojanu. Pomocí toho se dá přesně změřit, v jaké výšce se tyč nachází.

Skokani musí vždycky odrážet jen jednou nohou a nesmí předvádět žádné prvky akrobacie. Mají 3 pokusy. Neplatným pokusem je, když shodí laťku.

Vrh koulí

Kouli si přiložíte z boku na krku a celou rukou ji vrhnete, co nejdál dokážete. Mají 3 pokusy, když udělají přešlap, je to neplatný pokus.

Běh na 200 metrů

Důležitá je rychlost, ale zároveň i správný start. Pokud vyběhnete dřív, než máte, tak to znamená okamžitou diskvalifikaci.

Obrázek 15 Závodník probíhající cílem



4.3.2 Druhý den Sedmiboje

Skok do dálky

Skok se provádí s rozběhem. Je velmi důležitá rychlost, se kterou se člověk odrazí, ale také technika skoku. Na skok mají 3 pokusy a nesmí přešlápnout odrazovou linii. Když přešlápnou, jedná se o neplatný pokus.

Hod oštěpem

Máte povolení házet třemi způsoby:

Nejoblíbenější je finský styl, který se provádí tak, že oštěp se drží mezi palcem a třemi posledními prsty a je ukazováček položen vespod. Musí letět do části odznačené bílou čarou a hrotem napřed, aby se lépe zabodl.

Není nutné, aby se zabodl, stačí, když zanechá nějakou stopu, aby se dalo upřesnit, jak daleko letěl.

Také mají 3 pokusy, a když přešlápnou čaru, po kterou mají hodit oštěp, tak je to neplatné.

Běh na 800 metrů

Patří do běhu střední trati. Běží se ve velmi rychlém tempu, ale není to sprint. Závodníci běží dva okruhy (jeden okruh má 400 metrů). Je to hodně o taktice.

4.3.3 Tabulka rekordů sedmiboje

Rekord	Body	Stát	Atletka	Město	Rok rekordu
Světový rekord	7 291	USA	JackieJoynerová – Kerseeová	Soul	1988
Český rekord	6 460	Česko	Eliška Klučinová	Kladno	2014
Rekord MS	7 128	USA	JackieJoynerová – Kerseeová	Řím	1987
Rekord ME	6 823	Spojené království	Jessica Ennisová	Barcelona	2010
Olympijský rekord	7 291	USA	JackieJoynerová – Kerseeová	Soul	1988

5 Významné osobnosti atletiky

Eliška Klučinová

Robert Změlík

Roman Šebrle

Tomáš Dvořák

Obrázek 17 Tomáš Dvořák



Obrázek 18 Eliška Klučinová



Obrázek 16 Robert Změlík

Obrázek 19 Roman Šebrle



5.1 Eliška Klučinová⁶

Narozena 14. dubna 1988 v Praze Klánovicích.

Už v dětských letech se vrhala podle svých slov do všech sportů po hlavě, lákala ji všestrannost.

Se svou atletickou kariérou začínala v Újezdě nad Lesy. V Újezdě to bylo ještě takové hraní s atletikou. Cvičila dvakrát nebo třikrát týdně.

Jejího talentu si tam všiml Vít Rus a přivedl ji na

Obrázek 21 Skok vysoký



kladenské sportovní gymnázium, kde bydlela na internátě.

Pod jeho trenérským vedením sbírala své první sedmibojářské úspěchy. Na gymnáziu v Kladně se jí v jednom dni střídalo vyučování i s dopoledním a odpoledním tréninkem.

Kromě tenisu ji nejvíce bavila atletika, tak se pustila do sedmiboje. Sedmiboj i pětiboj je

velká dřina.

Obrázek 20 Eliška Klučinová



Obrázek 22 Klučinová po závodech



⁶ Český olympijský tým. Eliška Klučinová. [cit. 05.06.2023]. [online]. Dostupné z: <https://www.olympijskytym.cz/athlete/eliska-klucinova>

5.1.1 Kariéra⁷

V roce 2009 na mistrovství Evropy do 23 let v litevském Kaunasu nasbírala v sedmiboji dohromady 6015 bodů a jen těsně skončila pod stupni vítězů, na čtvrtém místě.

Jako osmá Češka v historii pokořila hranici šesti tisíc bodů. Nelitovala ani nepopulárního čtvrtého místa.

"Na medaili jsem vzhledem k běžeckým kvalitám soupeřek ani nemyslela. I tak jsem běžela na krev, kvůli problémům s achilovkami totiž nemám natrénováno, kolik bych mít měla,"

Obrázek 23 Klučinová po sezoně

Dne 30. května 2010 skončila osmá na vícebojařském mítinku v rakouském Götzisu a výkonem 6007 bodů splnila limit na mistrovství Evropy v Barceloně.

Ve dnech 15. – 16. června 2010 nasbírala na kladenském vícebojařském celkově 6 268 bodů.

O necelé dva roky později na tomto mítinku vylepšila hodnotu národního rekordu na 6283 bodů. Zároveň tímto výkonem splnila přísnější kvalifikační A limit MOV/IAAF (6 150 bodů) na letní olympijské hry do Londýna. Tam Eliška skončila na osmnáctém místě s 6109 body.



⁷ Český olympijský tým. Eliška Klučinová. [cit. 05.06.2023]. [online]. Dostupné z: <https://www.olympijskytym.cz/athlete/eliska-klucinova>

5.1.2 Kariéra a osobní život

V září 2019 pro opakovaná zranění ukončila sportovní kariéru. Jejím posledním závodem bylo Mistrovství České republiky družstev v Hodoníně 7. a 8. září 2019.

Obrázek 24 Manžel Klučinové, Pokáč

V době ukončení kariéry byla v posledním ročníku studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu, obor trenérství.



Jejím manželem je český písničkář Jan Pokorný (známý jako Pokáč) a 11. února 2021 se jim narodil syn Teodor.

5.2 Výkony Elišky Klučinové

Tabulka 1 Výkony Elišky Klučinové

Rok	Závod	Místo	Umístění	Výkon
2005	Mistrovství světa do 17 let	Marrákeš, Maroko	8.	5 249
2006	Mistrovství světa juniorů	Peking, Čína	8.	5 468 OR
2007	Mistrovství Evropy juniorů	Hengelo, Nizozemsko	2.	5 709
2009	ME do 23 let	Kaunas, Litva	4.	6 015 OR
	Mistrovství světa v atletice	Berlín, Německo	23.	5 505
2010	Mistrovství Evropy v atletice	Barcelona, Španělsko	7.	6 187
	TNT - Fortuna meeting	Kladno, Česko	1.	6 268 =NR
2012	Mistrovství Evropy e	Helsinky, Finsko	8.	6 151
	Letní olympijské hry	Londýn, Anglie	18.	6 109
2013	Mistrovství světa	Moskva, Rusko	7.	6 332
2015	Halové mistrovství Evropy	Praha, Česko	3.	4 687

5.3 Tomáš Dvořák

Narozen 11. května 1972 v Gottwaldově

Vždycky byl všestranným atletem, ale nemohl se rozhodnout pro žádnou disciplínu, a tak v roce 1987 v Gottwaldově poprvé vyzkoušel desetiboj.

Obrázek 25 Dvořák patřil ke kontroverznějším atletům



Od roku 1988 trénoval pod trenérem Zdeňkem Váňou, v průběhu roku 2003 je svěřencem Ludvíka Svobody, později začal trénovat spíše ty kolem sebe.

Tomáš odjakživa působil velmi extravagantně.

K závodům zásadně nastupoval v tmavých brýlích, dlouho nosil náušnici, je kuřák.

Obrázek 26 Tomáš Dvořák



Obrázek 27 Dvořák po závodě

Tvrdí, že jako astmatikovi a alergikovi mu nikotin pomáhal zvládat enormní zátěž.



5.3.1 Kariéra

Jeho kariéra začala 2. místem na juniorském mistrovství Evropy v Soluni roku 1991 a juniorským rekordem Česka v desetiboji.

Roku 1995 obsadil 2. místo na halovém mistrovství světa v Barceloně

Roku 1996 2. místo na halovém mistrovství Evropy ve Stockholmu

Roku 1996 byl také 3. na olympijských hrách v Atlantě.

Roku 1997 obsadil 1. místo na mistrovství světa v Athénách a v roce 1999 rovněž 1. místo na mistrovství světa v Seville a do třetice titul mistra světa získal v Edmontonu v r. 2001.

Tomáš Dvořák nicméně jako jediný desetibojář v historii dokázal třikrát překonat hranici 8900 bodů.



5.3.2 Kariéra a osobní život

Na jeho posledním mistrovství světa ve finských Helsinkách v roce 2005 skončil až 8. se ziskem 8068 bodů.

Na olympijských hrách v Athénách nedokončil.

V sezoně 2006 se Tomáš Dvořák vícebojem v Götzisu kvalifikoval na srpnové mistrovství Evropy ve švédském Göteborgu.



Nakonec obsadil 12. místo, spíše než se soupeři však bojoval sám se sebou.

Při premiérovém ročníku kladenského vícebojařského mítinku v roce 2007 obsadil Tomáš Dvořák čtvrté místo a získal 8020 bodů, tedy ostřejší limit pro světový šampionát.

Zdravotní komplikace se projevíly i před odletem na MS do Japonska. Trojnásobný mistr světa nakonec přece jen odcestoval, do závodu se však nakonec nedostal.

Nepustilo ho poranění paty, se kterým se potýkal.

Za ženu si vzal dceru svého trenéra Váni, Gabrielu. Jeho žena byla dvakrát mistryni České republiky ve skoku do dálky. Vystudovala FTS a dnes trénuje atlety.

Mají spolu 3 dcery – všechny se věnují atletice a víceboji a jejich máma je trénuje.



5.3.2.1 Výkony Tomáše Dvořáka

Tabulka 2 Výkony Tomáše Dvořáka

Rok	Závod	Umístění	Body
1990	Mistrovství České republiky juniorů, desetiboj	17.	
1991	Mistrovství Evropy juniorů, desetiboj	2.	
1993	Mistrovství světa, Stuttgart, desetiboj	10.	8032
1995	Mistrovství, Göteborg, desetiboj	5.	8236
1995	Halové mistrovství světa, Barcelona, sedmiboj	2.	6169
1996	Olympijské hry, Atlanta, desetiboj	3.	8664
1997	Mistrovství, desetiboj	1.	8837
1998	Mistrovství Evropy, Budapešť, desetiboj	5.	
1999	Mistrovství světa, Sevilla, desetiboj	1.	8744
2000	Halové mistrovství Evropy, sedmiboj	1.	6424
2000	Olympijské hry, Sydney, desetiboj	6.	8385
2001	Mistrovství světa, Edmonton, desetiboj	1.	8902
2002	Halové mistrovství Evropy, Vídeň, sedmiboj	2.	6165
2003	Mistrovství světa, Paříž, desetiboj	4.	8242
2003	Halové mistrovství světa, Birmingham, sedmiboj	5.	6005
2005	Mistrovství světa, Helsinky, desetiboj	8.	8068
2006	Mistrovství Evropy, Göteborg, desetiboj	12.	7997

5.4 Robert Změlík⁸

Narozen 18. dubna 1969.

V dětství věnoval mnoha sportům. Od roku 1973 hrával přes léto fotbal za místní klub Sokol Ivaň.

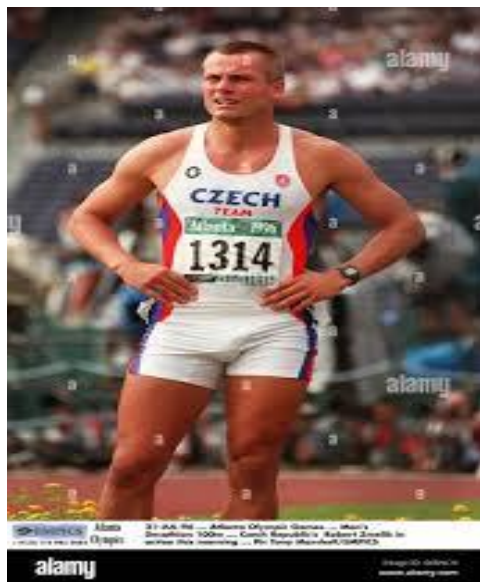
Základní školu navštěvoval v sousední vesnici, v Klenovicích na Hané, jeho sportovního talentu

Obrázek 29 Změlík na závodě



všímá místní tělocvikář Jan Kopečný.

Obrázek 28 Robert Změlík na závodech



O prázdninách se vydává na atletický stadion do Prostějova.

V místním Atletickém klubu TJ Železárny Prostějov se ho ujímají trenéři Miroslav Zikmund a Milan Čechman.

Po dokončení základní školy přechází Robert do Ostravy. Nastupuje na Střední odborné učiliště ve Vítkovicích, tam začíná spolupracovat s trenérem Rudolfem Chovancem. Spolupráce trvala od roku 1984 do roku 1992.

V roce 1986 se nominuje ziskem 7026 bodů na juniorské mistrovství světa konané v Athénách.

Vylepšeným osobním rekordem 7108 bodů si z Řecka odváží 10. místo.

⁸ Český olympijský tým. Robert Změlík [cit. 05.06.2023]. [online]. Dostupné z: <https://www.olympijskytym.cz/athlete/robert-zmelik>

5.4.1 Kariéra a osobní život⁹

Přicházejí i první větší zranění. Robert v posilovně upadá s činkou na zádech přímo na obličej.

Dvojitá fraktura čelisti, sedm vyražených zubů, roztržený ret a obočí mu znemožňují na nějakou dobu se plně věnovat tréninku.

Obrázek 30 Robert Změlík po kariéře

Po doléčení se účastní mistrovství světa v Tokiu. Tam mu po výkonu 8379 bodů uniká bronzová medaile.

Olympijskou sezónu zahajuje stříbrnou medailí z halového mistrovství Evropy v Janově, v halovém sedmiboji.



Těsně před olympiádou opouští trenéra Chovance a dává přednost koncipování si vlastních tréninků a spolupráci s trenéry specialisty.

V sezóně 1993 začínají bolesti kotníku gradovat.

Po skoku vysokém ale opět kvůli problémům s kotníkem musí závod vzdát.

Tímto dnem tak pro něj atletická sezóna a závodění na delší dobu končí.

V listopadu 1995 hraje čerstvě uzdravený Robert v Karlových Varech tenis.

Při dobíhání míčku nešťastně přepadá přes síť a přetrhává si vazy v pravém rameni.

⁹ Český olympijský tým. Robert Změlík [cit. 05.06.2023]. [online]. Dostupné z: <https://www.olympijskytym.cz/athlete/robert-zmelik>

5.4.2 Výkony Roberta Změlíka¹⁰

Tabulka 3 Výkony Roberta Změlíka

Rok	Závod	Umístění	Body
1986	Juniorské mistrovství světa, Athény	10.	7108
1988	Juniorské mistrovství světa, Sudbury	3.	7659
1991	Mistrovství světa, Tokio, desetiboj	4.	8379
1992	Olympijské hry Barcelona, desetiboj	1.	8611
1992	Halové mistrovství Evropy, Janov, sedmiboj	2.	6118
1993	Mistrovství světa, Stuttgart, desetiboj	nedokončil	/
1993	Halové mistrovství světa, Toronto, sedmiboj	nedokončil	/
1995	Mistrovství světa, Göteborg, desetiboj	14.	7963
1996	Olympijské hry, Atlanta, desetiboj	7.	8422
1997	Mistrovství světa, Athény, desetiboj	nedokončil	/
1997	Halové mistrovství světa, Paříž, sedmiboj	1.	6228

¹⁰ Český olympijský tým. Robert Změlík [cit. 05.06.2023]. [online]. Dostupné z: <https://www.olympijskytym.cz/athlete/robert-zmelik>

6 PRAKTICKÁ ČÁST

Tato část ročníkového projektu je věnována praxi, kdy jsme testovali náhodné žáky čtvrtých a osmých třídy na základní škole Komenského v Odrách.

Testování spočívalo v základních atletických disciplínách, kterými jsou vytrvalostní běh, hod a skok do dálky. Na hod měla každá z tříd tři pokusy a vždy se vybral nejlepší z hodů.

Čtvrté ročníky běhaly trať dlouhou 500m. Vzhledem ke špatné organizaci a věčně špatnému počasí jsme náš původní plán, testovat žáky 2x, museli několikrát měnit. Čtvrtý ročník je tedy porovnáván pouze podle pohlaví.

Osmá třída bohužel nebyla schopna spolupracovat, takže data jsou nedostatečná a pouze orientační.

I přes nepříznivé podmínky se nám podařilo získat data, která použijeme v následujících tabulkách.

Kvůli ochraně osobních údajů nejsou uvedena jména žáků. Zúčastnění tedy budou osloveni jako Dívka a Chlapec spolu s přiděleným číslem. Číslo žáka nesouhlasí s pořadím jejich výkonu.

6.1 Výkony dívek 4. ročníků

Tabulka 4 Výkony dívek 4. tříd v atletických disciplínách

	Běh na 60 metrů v sekundách	Skok z místa v centimetrech	Hod kriketovým míčkem v metrech	Běh na 500 metrů v minutách
Dívka 1	12,19	108	16	2,37
Dívka 2	10,97	127	7	1,58
Dívka 3	12,69	128	11	2,13
Dívka 4	14,3	82	10	2,30
Dívka 5	10,36	144	12	1,49
Dívka 6	11	130	12	2,12
Dívka 7	11,19	119	17	1,57
Dívka 8	11,5	134	12	1,53
Dívka 9	10,8	123	9	1,52
Dívka 10	10,79	131	12	1,51
Dívka 11	13,43	111	11	2,23
Dívka 12	12,18	85	10	2,54
Dívka 13	12,55	122	13	2,29
Dívka 14	12,04	130	13	2,05
Dívka 15	14,16	106	10	2,46
Dívka 16	11,2	156	23	1,58
Dívka 17	11,6	113	14	2,13
Dívka 18	11,4	98	15	2,12
Dívka 19	11,8	98	12	2,15
Dívka 20	12,6	101	12	2,41
Dívka 21	11,95	113	11	2,06

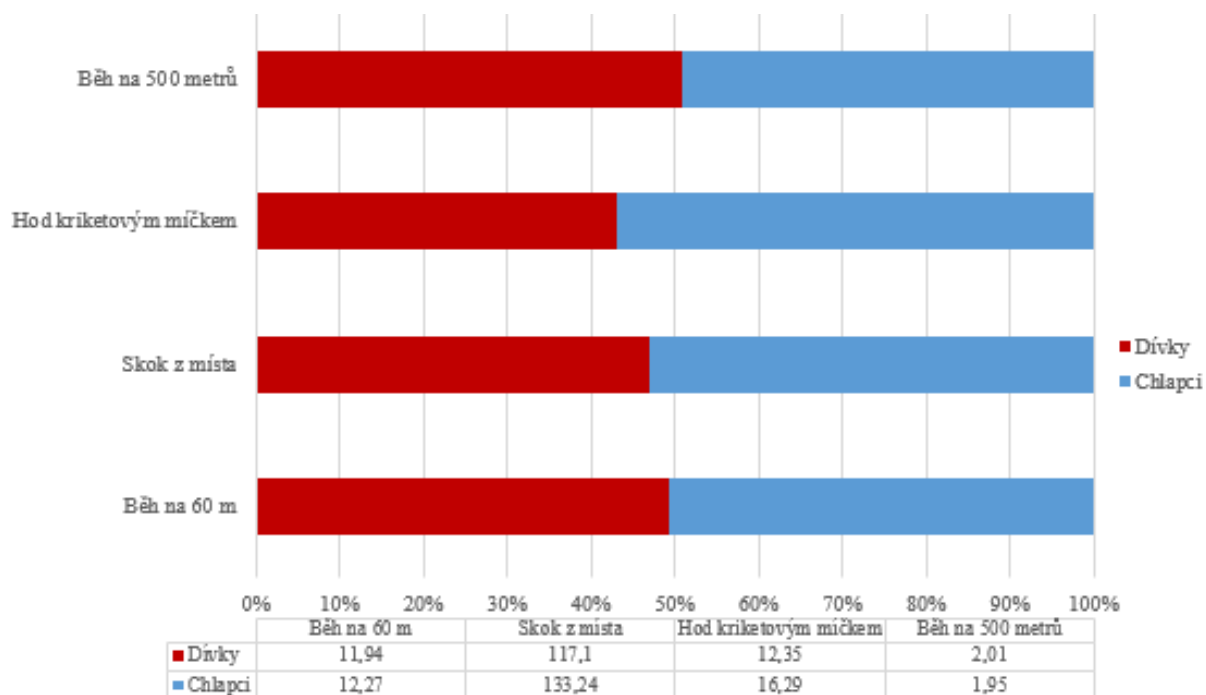
6.2 Výkony chlapců 4. ročníků

Tabulka 5 Výkony chlapců 4. ročníků v atletických disciplínách

	Běh na 60 metrů v sekundách	Skok z místa v centimetrech	Hod kriketovým míčkem v metrech	Běh na 500 metrů v minutách
Chlapec 1	10,37	161	13	1,44
Chlapec 2	11,37	115	12	1,58
Chlapec 3	10,53	135	21	1,59
Chlapec 4	15,27	111	11	3,30
Chlapec 5	10,43	155	15	1,30
Chlapec 6	12,55	127	8	1,18
Chlapec 7	10,64	147	17	1,48
Chlapec 8	11,02	150	24	1,43
Chlapec 9	13,23	116	17	3,12
Chlapec 10	10,97	150	27	2,04
Chlapec 11	12,47	129	13	2,46
Chlapec 12	19,08	99	10	3,31
Chlapec 13	14,67	90	13	2,54
Chlapec 14	11,33	139	14	1,56
Chlapec 15	10,37	148	27	1,30
Chlapec 16	13,21	151	15	Nedoběhl
Chlapec 17	11,09	142	20	1,57

6.3 Srovnání chlapců a dívek čtvrtého ročníku

Graf 1 Srovnání průměrných výkonů chlapců a dívek v atletických disciplínách



Z výše uvedeného Grafu 1 lze vidět, že chlapci ve většině kategorií mají lepší výsledky než dívky. Konkrétně se jedná o kategorie hod kriketovým míčkem, skok z místa a běh na 60 metrů, jehož výsledek byl však velmi těsný. Co se týče kategorie běhu na 500 metrů, tak v něm byly lepší dívky, nicméně i tento rozdíl je nepatrný. Obecně lze říci, že na pohlaví dětí ve věku kolem 10 let tolik nezáleží. Avšak rozdíly zde jsou, proto chápeme, že se pohlaví v profesionální sportovní sféře rozlišuje.

6.4 Výkony chlapců z 8. A

Tabulka 6 Výkony chlapců z 8. A v atletických disciplínách

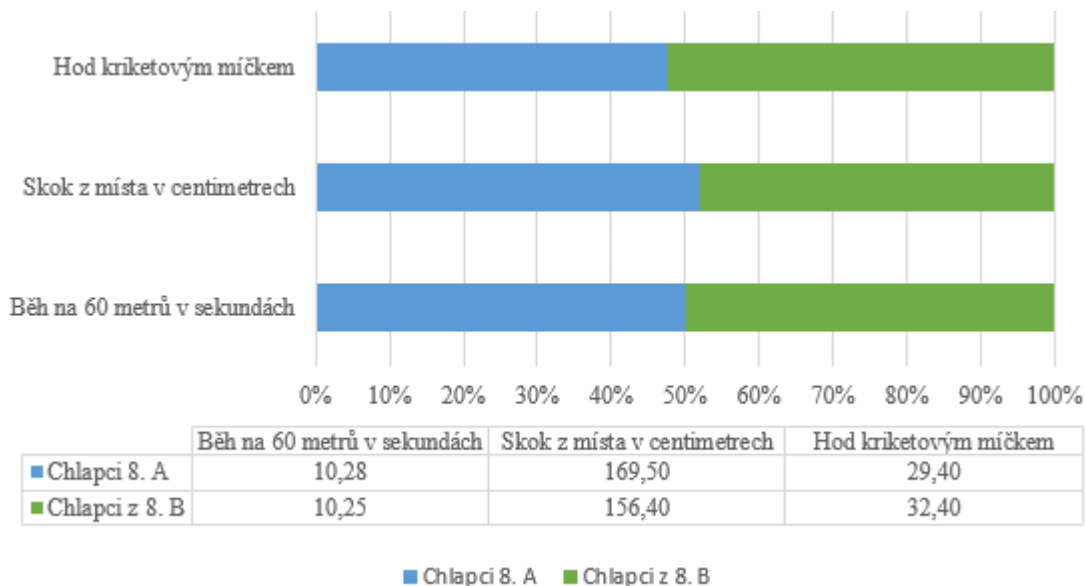
	<i>Běh na 60 metrů v sekundách</i>	<i>Skok z místa v centimetrech</i>	<i>Hod kriketovým míčkem v metrech</i>
Chlapec 1	9,87	158	30
Chlapec 2	8,75	168	45
Chlapec 3	12,40	174	38
Chlapec 4	8,65	120	27
Chlapec 5	9,54	198	37
Chlapec 6	10,50	176	24
Chlapec 7	12,00	187	27
Chlapec 8	11,08	210	18
Chlapec 9	7,95	174	19
Chlapec 10	12,10	130	29

Tabulka 7 Výkony chlapců z 8. B v atletických disciplínách

	<i>Běh na 60 metrů v sekundách</i>	<i>Skok z místa v centimetrech</i>	<i>Hod kriketovým míčkem v metrech</i>
<i>Chlapec 1</i>	10,58	145	25
<i>Chlapec 2</i>	9,45	165	34
<i>Chlapec 3</i>	11,50	125	28
<i>Chlapec 4</i>	9,44	134	31
<i>Chlapec 5</i>	8,48	147	30
<i>Chlapec 6</i>	12,45	148	26
<i>Chlapec 7</i>	11,60	145	49
<i>Chlapec 8</i>	12,58	156	14
<i>Chlapec 9</i>	8,44	198	46
<i>Chlapec 10</i>	7,96	201	41

6.5 Srovnání chlapců z osmých tříd

Graf 2 Srovnání výkonů chlapců z 8. tříd



Z výše uvedeného Grafu 2 je patrné, že výkony chlapců z 8. tříd jsou téměř vyrovnané. Nepatrné rozdíly lze vidět v hodu kriketovým míčkem, kdy prvenství má třída 8. B a ve skoku z místa kdy prvenství má zase třída 8. A. V poslední disciplíně jsou obě třídy chlapců téměř vyrovnané s rozdílem 0,03 sekund. Z Grafu 2 vyplývá, že rozdíly mezi chlapci pozorovaných 8. tříd jsou zanedbatelné. Z praxe také víme, že fyzická zdatnost všech chlapců byla na adekvátní úrovni.

7 Závěr

Jak už na začátku bylo řečeno, jako téma našeho ročníkového projektu jsme si vybrali atletiku.

Prvotním cílem naší ročníkové práce je seznámit vás s historií atletiky, od jejího vzniku až po významné sportovce moderní doby, což se nám povedlo a toto seznámení můžete najít v teoretické části této práce.

Dalším dílčím cílem bylo zjistit, jak si vedou s atletickými disciplínami děti. Naplnit tento cíl však nebylo vůbec jednoduché. Důvodem bylo zprvu nepříznivé počasí, ve kterém žáky nelze testovat. Mezi další problémy patřila neochota studentů a rovněž složitá práce s nimi.

Nicméně v praktické části lze vidět alespoň základní srovnání mezi pohlavími a také třídami. Výsledkem našeho šetření je, že pohlaví u malých dětí nemá rozhodující vliv na jejich atletické schopnosti. V porovnání dvou tříd jsme došli ke stejným výsledkům, a to že rozdíly byly nepodstatné.

8 Zdroje

Athletics | Definition, History, Events, & Facts | Britannica. *Encyclopedia Britannica* | Britannica [online]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/sports/athletics>

Rekord snů překonán | DinosaurBlog. *DinosaurBlog* | *Žhavé novinky staré miliony let* [online]. Dostupné z: <http://dinosaurblog.com/2012/06/25/rekord-snu-prekonan/>

Desetiboj – Wikipedie. [online]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Desetiboj>

Sedmiboj – Wikipedie. [online]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/...boj>

Atletické víceboje - Teorie tělesné výchovy a sportu. Teorie tělesné výchovy a sportu - Vše co student potřebuje vědět [online]. Copyright © 2023. Všechna práva vyhrazena. [cit. 05.06.2023]. Dostupné z: <https://telesna-vychova.studentske.eu/...tml>

Atletika – Wikipedie. [online]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Atletika>

Homepage - Atletika. Homepage - Atletika [online]. Copyright © 2023 Český atletický svaz [cit. 05.06.2023]. Dostupné z: <https://www.atletika.cz/>

Robert Změlík – Wikipedie. [online]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Robert_Zm%C4%9Bl%C3%ADk

Robert Změlík | Český olympijský tým. Český olympijský tým | Český olympijský tým [online]. Copyright © 1999 [cit. 05.06.2023]. Dostupné z: <https://www.olympijskytym.cz/athlete/robert-zmelik>

Eliška Klučinová – Wikipedie. [online]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Eli%C5%A1ka_Klu%C4%8Dinov%C3%A1

Eliška Klučinová | Český olympijský tým. *Český olympijský tým* | *Český olympijský tým* [online]. Copyright © 1999 [cit. 05.06.2023]. Dostupné z: <https://www.olympijskytym.cz/athlete/eliska-klucinova>

Tomáš Dvořák – Wikipedie. [online]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Tom%C3%A1%C5%A1_Dvo%C5%99%C3%A1k

ResearchGate | *Find and share research* [online]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/profile/Martin_Nosek2/publication/40358902_Vybrane_kapitoly_z_atletiky/links/59f25f9a0f7e9beabfcc624f/Vybrane-kapitoly-z-atletiky.pdf?origin=publication_list

Skripta a studijní opory: Didaktika školní atletiky . [online]. Copyright © 2023 Vydavatelství UP. [cit. 05.06.2023]. Dostupné z: <https://www.vydavatelstviupol.cz/cz/978-80-244-2757-7>

9 Citace

Bert Nelson.2023. *athletics*. [cit. 02.06.2023]. [online]. Dostupné z:
<https://www.britannica.com/sports/athletics>

Dinosaurblog.2012. *Rekord snů překonán*. [cit. 25.04.2023]. [online]. Dostupné z:
<http://dinosaurblog.com/2012/06/25/rekord-snu-prekonan/>

Studentske.eu. 2023. *Atletické víceboje – Teorie tělesné výchovy a sportu. Teorie tělesné výchovy a sportu - Vše co student potřebuje vědět*. [cit. 05.06.2023]. [online]. 2023. Dostupné z: <https://telesna-vychova.studentske.eu/...tml>

Český atletický svaz. *HISTORIE ČESKÉ ATLETIKY*. [cit. 05.05.2023]. [online]. Dostupné z:
<https://www.atletika.cz/o-nas/historie/>

Český olympijský tým. *Eliška Klučinová*. [cit. 05.06.2023]. [online]. Dostupné z:
<https://www.olympijskytym.cz/athlete/eliska-klucinova>

Martin Nosek, Ladislav Valter, Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem. Katedra tělesné výchovy. *Vybrané kapitoly z atletik*. [cit. 05.06.2023]. [online]. Dostupné z:
https://www.researchgate.net/publication/40358902_Vybrane_kapitoly_z_atletiky

Český olympijský tým. *Robert Změlík* [cit. 05.06.2023]. [online]. Dostupné z:
<https://www.olympijskytym.cz/athlete/robert-zmelik>

TJ Sokol. *Historie Sokola*. [cit. 28.03.2023]. [online]. Dostupné z:
<https://www.sokol.eu/historie-sokola-pamatky>

PRUKNER, Vítězslav a Iva MACHOVÁ. Didaktika školní atletiky. Vydavatelství univerzity Palackého, 2011. ISBN 978-80-244-2757-7.

ŽÁK, Vítězslav. *Pravidla atletiky*. Nakladatelství Olympia, 2002. ISBN 80-7033-731-1.