

# ATLETIKA

**Atletika** je jedna od temeljnih i najraširenijih sportskih grana, koju karakteriše osnovni ljudski pokret i ponašanje, a koja obuhvata: trkačke, bacačke i skakačke discipline. Zbog svoje sveobuhvatnosti naziva se, i istinski jeste, kraljica sportova. Atletskim vežbama stiče se fizička snaga, izdržljivost, brzina i okretnost a učvršćuju se svojstva volje kao što su: hrabrost, odlučnost i upornost. Discipline atletike odlikuju se motoričkim kretanjima koja se uspešno mogu primenjivati u toku obrazovnog procesa ili kroz druge oblike vežbanja, pomoću kojih se značajno utiče na podizanje opšte psihofizičke sposobnosti pojedinca. Atletika je polazište i temelj za sve ostale sportove. Od 1896. godine uključena je u redovni program Olimpijskih igara



Atletika se pojavljuje na programu Olimpijskih igara još 776. godine p.n.e., a prvi atletski događaj na olimpijskim igrama je bila trka na stazi dužine 192 stadija (192 metra)."

Na programu prvih Olimpijskih igara su organizovane trke na 192 metra, trke na duže staze, trke u oklopima i pentatlon (petoboj) koji se sastojao od stadionske trke (trka na 192m), skoka u dalj, bacanja diska, bacanja koplja i rvanja.

Ona predstavlja osnovni i najznačajniji sadržaj svakih Olimpijskih igara. Međunarodna atletska federacija ([IAAF](#)) osnovana je [1912.](#) godine u [Stockholmu](#) i danas ima 212 država – članica.

Atletska takmičenja su okosnica [Letnjih olimpijskih igara](#). Najznačajnije međunarodno atletsko takmičenje je [Svetsko prvenstvo u atletici na otvorenom](#), koji obuhvata nadmetanja na stazama i polju, trčanje maratona i takmičarsko hodanje.

Sportisti sa fizičkim invaliditetom takmiče se na Letnjoj paraolimpijadi i Atletskom svetskom šampionatu.

Aletika je najrazvijenija u SAD, a odmah za njom su Rusija, Nemačka, Kuba, Kenija i Jamajka.

Prvi zabeleženi atletski miting je održan 1840. godine u mestu Šropšajr (Shropshire) u Engleskoj, a prva atletska prvenstva od 1880. godine organizovana su u SAD, Velikoj Britaniji i širom Evrope.

Prvo organizovano međunarodno takmičenje za sportiste sa fizičkim invaliditetom (osim gluvoće) počelo je 1952. godine, kada su prve međunarodne Stouk Mandervil igre organizovane za veterane Drugog svetskog rata. Ovim su jedino bili obuhvaćeni atletičari u invalidskim kolicima. Odatle je proistekla inspiracija za Paraolimpijske igre, koje su održane 1960. godine. Takmičenja su vremenom proširena tako da uključuju uglavnom sportiste sa amputacijama, cerebralnom paralizom i oštećenjem vida, pored takmičenja u invalidskim kolicima.

Međunarodni sportski komitet za gluve je formiran 1922, radi upravljanja međunarodnim događajima gluvih sportista, uključujući i atletičare.

# Atletske discipline

1. TRKAČKE DISCIPLINE
2. BACAČKE DISCIPLINE
3. SKAKAČKE DISCIPLINE i
4. VIŠEBOJ

## ***TRKAČKE ATLETSKE DISCIPLINE***

- KRATKE STAZE (sprint)- 60m (samo u dvorani) , 100m, 200m , 400m
- SREDNJE STAZE – 800m, 1500m, 3 000m
- DUGE STAZE – 5000m, 10000m
- MARATON – 42km i 195m
- ŠTAFETE – 4×100m ili 4×400m
- PREPONE – 60m, 100m, 110m, 400m, 3000 m
- BRZO HODANJE - 10km, 20km, 50km



**Trka na 100 metara** smatra se klasičnom sprinterskom **atletskom** disciplinom. Kako je reč o najkraćoj trkačkoj disciplini, pobjednik trke na 100 metara često se smatra i najbržim trkačem/trkačicom na svetu, jer na trci od 100 metara je isključivo važna brzina, dok na 200 metara i nadalje izdržljivost postaje sve važnija.

Obaranje rekorda na 100 m vrlo je redak događaj, te izaziva posebnu pažnju. Trenutno je kod muškaraca rekord **9.58** sekundi, koji je postigao Usain Bolt iz Jamajke, na dvanaestom svetskom prvenstvu u atletici, Berlin 2009.

# Trka na 100 metara



## **100m 200M**

Trka počinje komandom stratera: “na svoja mesta! Pozor!” Zatim sledi pucanj iz pištolja. Trkači ubrzavaju tokom prvih 40 ili 60m na stazi i tada obično dostižu svoju najveću brzinu.

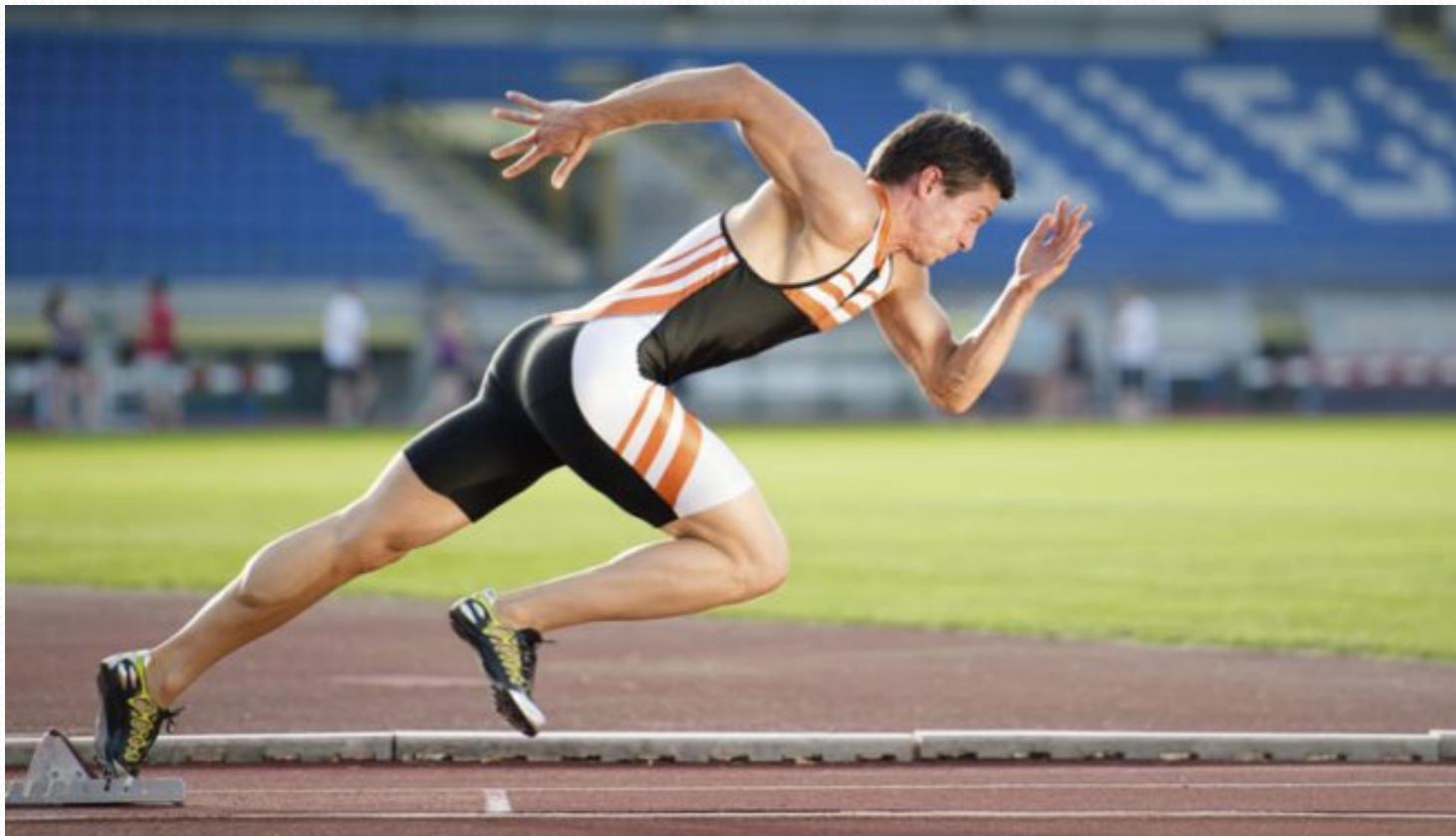
U trci na 200m, trkači koriste samo 92-93% svoje maksimalne brzine. Dostižu svoju maksimalnu brzinu na markerima za 100 ili 150m.

Registrovano vreme je kad trkačev torzo dodirne liniju finiša. To je razlog zbog koga se trkači na kraju staze isprse kad prolaze kroz cilj

**400m-** U ovoj trci, posle faze ubrzanja, najvažnije je da sprinter trči relaksiranim tempom do markera za 250-300m, kada u mišićima počinje da se oslobađa mlečna kiselina.

Od tog trenutka na dalje, najbitnije je da trkač ne izgubi na brzini.

# Sprint





Trka na **400m** je sprinterska trka i trka izdržljivosti tako da se trkači podvrgavaju iscrpljujućim treninzima tokom koji treba da se bore sa mlečnom kiselinom u mišićima i steknu izdržljivost koja im je potrebna u zadnjih 100m trke.

Najbolje staze su 3., 4., 5. i 6. Krivine za atletičare na unutrašnjim stazama su oštре, dok trkači na spoljnim stazama nisu u stanju da vide svoje protivnike.

**800m** - u trci na 800m, staze se koriste samo dok se ne izađe iz prve krivine. Zatim se trkači razdvajaju da bi izbegli gužvu. Atletičar koji se nađe u spoljnoj stazi je u prednosti jer može da bira koju poziciju želi da zauzme na trkalištu. Trka na 800m je trka u kojoj taktika igra veliku ulogu, u kojoj brzina i sposobnost savladavanja bola izazvanog mlečnom kiselinom predstavljaju najveću vrednost za trkača.

# TRČANJE NA 400 m





U trci na **1500m**, žilavost i razvijen osećaj za strategiju predstavljaju ključnu prednost za trkača, pored brzine i izdržljivosti. Treći krug predstavlja najkritičniji krug i svaka greška u tom krugu teško može naknadno da se ispravi.

**3000m**-Na samoj granici između srednjeprugaških i dugoprugaških trka, trka na 3000m (7.5 krugova) je trka za koju je potrebna pristojna brzina, ali nedostatak brzine može da se nadoknadi superiornim aerobnom treningom i trkačkom taktikom.

Trka na **5000m** se sastoји od 12.5 krugova. Mada ova disciplina ima sve odlike srednjeprugaških trka, brzina je važna komponenta kao i u bilo kojoj drugoj trci.

Trening za trku na 5000m je sličan treningu na 1500m, tako da se mnogi trkači koji se takmiče na 5000m gotovo redovno takmiče i na 1500m, mada atletičari preferiraju da kombinuju trku na 5000m sa trkom na 10 000m.



Trka na 10 000m je taktička trka koja podrazumeva da se sledi grupa tokom početnih 8000 ili 9000m. Najčešće trkači ostaju u grupi do poslednjeg kruga pre nego što se izdvoje u krenu u finiš.

## **BRZO HODANJE 20KM I 50KM**

Brzo hodanje je nizanje koraka tako da je takmičar u kontaktu sa površinom staze svakog trenutka, bez gubitka kontakta sa stazom koji je vidljiv ljudskim okom. Prednja noga mora da bude ispružena, nikako savijana u kolenu od prvog kontakta sa stazom do ponovnom vraćanja trkača u vertikalni, uspravni položaj.

Ako sudija primeti odstupanje od pravila brzog hodanja, on šalje crveni karton glavnom sudiji. Kada tri crvena kartona stignu do glavnog sudije od strane troje trazličitih sudija na račun istog takmičara onda je taj takmičar diskvalifikovan.

**MARATON-** Maraton je trka na 42.195 m (26 milja i 385 jardi).

Ime „maraton“ dolazi od legende o Filipidesu, grčkom vojniku, koji je, prema legendi, trčao od grada Maratona do Atine da javi da su Persijanci poraženi u Maratonskoj bici, a odmah potom izdahnuo. Ne postoje dokazi da se takav događaj stvarno odigrao: prema grčkom istoričaru iz 5. veka pre naše ere, Herodotu, Filipides je u stvari trčao od Atine do Sparte. Legendu da je trčao od Maratona do Atine zapisali kasniji autori, i ona se pojavljuje u Plutarhovoj knjizi O Slavi Atine u prvom veku nove ere.

Fiksirana dužina od 42,195 km je usvojena 1921, od strane Međunarodne Amaterske Atletske Federacije (IAAF) kao zvanična dužina maratona.

Ravnomerna brzina je ključ uspeha u maratonu. U prvih 30 km od ukupnih 42.195km, većina atletičara se odlučuje da sledi grupu da bi se kasnije probili u prve redove.



Vrhunski maratonci nikada ne trče više od 2-3 maratona godišnje, pošto je trčanje na asfaltu veoma naporno za ljudski organizam. Trening za ovu disciplinu obuhvata trčanje od oko 200 km nedeljno, ali i brzinsko trčanje i treniranje u intervalima. Temperatura, vlažnost vazduha, brzina vetra ... svi ti parametri utiču na maraton koji predstavlja krajnji test izdržljivosti za sportiste.

**3000 m STIPL (PREPREKE)** - Ovo je jedna od najtežih disciplina za atletičare jer prepreke stalno ometaju tempo trčanja. Trka na 3000 m stipl (sa prerekama) ima 35 prepreka, pet po krugu, sa sedam vodenih prepreka (po jedna za svaki krug). Prepreke su 91.4cm visoke za muškarce, a 76.2cm za žene.

# MARATON



Svaka od vodenih prepreka je 3.66m dugačka, a toliko je i široka. Najdublji deo od 70cm je najbliži prepreci, da bi se njeno dno polako podizalo do nivo trkačke staze na kraju prepreke. Svaka od prepreka je teška između 80 i 100 kg. Mnogi atletičari staju nogama na vodenu prepreku ne bi li time obezbedili dodatni oslonac za preskok preko vode.

**100m 110m i 400m S PREPONAMA** - Muškarci trče na 110m s preponama, dok žene trče na 100m s preponama. Visina prepona je 106.7cm za muškarce, a 83.8cm za žene (400m: 91.4cm za muškarce i 76.2cm za žene). Na stazi se nalazi 10 prepona za sve tri trke.

*Tehnika:* Trkač mora da skače što je bliže moguće preponi, jer se u vazduhu gubi brzina. Za trkače sa preponama najvažnije je da što brže nađu najoptimalniju trkačku frekvenciju i da imaju stabilan centar teže.

U trci na 100m/110m, trkači naprave tri koraka između prepona, dok kod trke na 400m, većina njih načini 13-15 koraka između prepona.

# TRČANJE SA PREPONAMA



## **ŠTAFETA 4x100m I 4x400M**

U svakom timu se nalazi po četiri takmičara i tri zamene. Primalac štafete ima 10 metara za ubrzanje pre ulaska u zonu zamene koja je duga 20 metara. Štafeta mora da promeni nosioca unutar zone za zamenu. U protivnom, tim se diskvalificuje.

Postoje dve uobičajene tehnike za promenu štafete: predaja s donje strane (odozdo) i s gornje (odozgo). Čim primalac štafete počne da trči, on/ona nisu više u stanju da vide nosioca štafete tako da tehnika zamene mora da bude utvrđena unapred.

U trci 4x400m prve tri krivine se trče u svojim stazama, što znači da drugi trkači trče treću krivinu u odvojenim stazama, posle ovoga, takmičari ulaze u prvu stazu u kojoj nastavljaju da trče. Tokom pripreme za drugu i treću izmenu, primaoci štafete moraju da se nađu u stazama u kojima su se nalazile njihove kolege iz tima 200m pre izmene. Faza izmene je veoma nezgodna jer se dešava da više timova istovremeno vrši izmenu na istom mestu.

## **SEDMOBOJ – ŽENE**

Sedmobj se sastoji od tri trkačke discipline, dve skakačke discipline i dve bacačke discipline, a sve to se odvija tokom dva dana.

1. dan: 100m s preponama, skok u vis, kugla i 200m.
2. dan: skok u dalj, koplje i 800m

Takmičarke u sedmobju dobijaju bodove za svako od takmičenja na osnovu plasmana na tabeli, tako da rezultati a ne plasman predstavljaju najvažniju stvar.

Glavne odlike takmičara u sedmobju su: brzina, snaga i naročito dinamizam. Neophodno je postignuti visok stepen koncentracije tokom dva dana takmičenja.

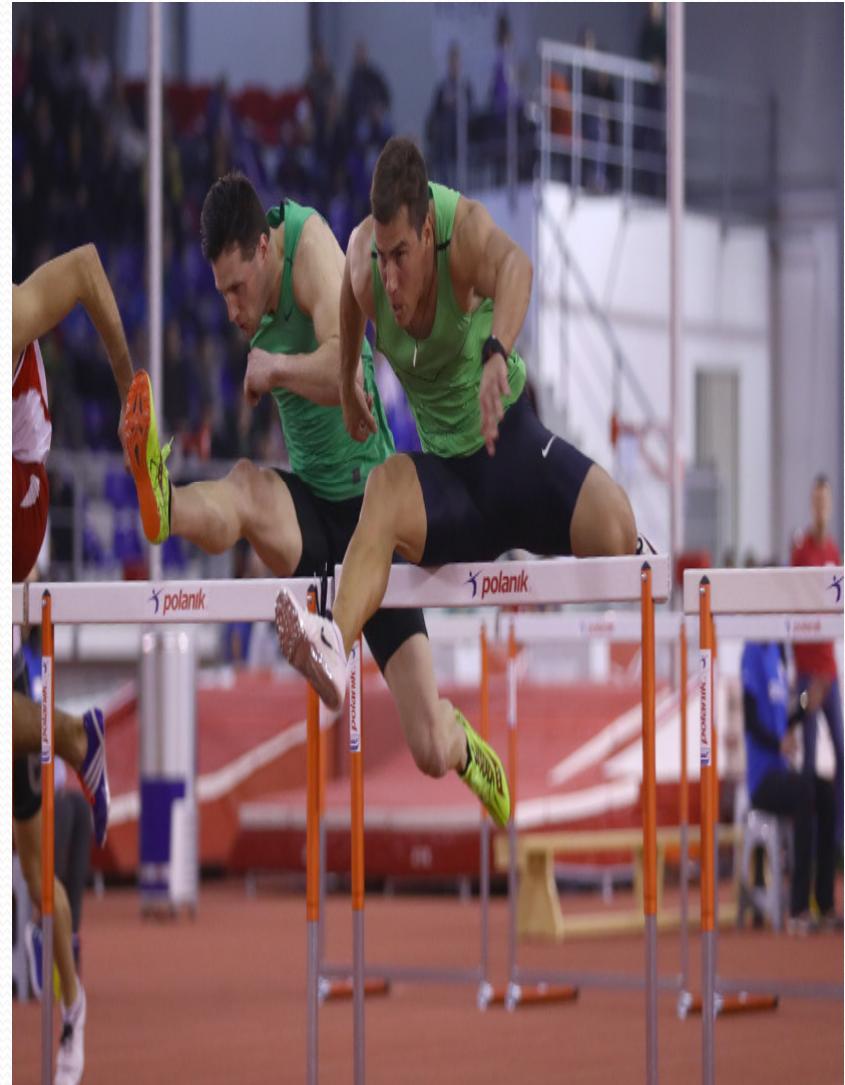
## **DESETOBOJ – MUŠKARCI**

Dekatlon se sastoji od četiri trkačke discipline, tri skakačke discipline i tri bacačke discipline, a sva takmičenja se odvijaju tokom dva dana.

**1.dan:** 100m, skok u dalj, kugla, skok u vis i 400m

**2.dan:** 110m sa preponama, disk, skok s motkom, koplje i 1500m.

Takmičari u desetoboju dobijaju bodove za svako od takmičenja na osnovu plasmana na tabeli, tako da rezultati a ne plasman predstavljaju najvažniju stvar. Glavne odlike takmičara u desetoboju su brzina, snaga i posebno dinamizam. Visok nivo koncentracije je neophodan tokom oba dana takmičenja.



## **BACAČKE ATLETSKE DISCIPLINE:**

*BACANJE KOPLJA, BACANJE DISKA, BACANJE KUGLE,  
BACANJE KLADIVA*

## **SKAKAČKE ATLETSKE DISCIPLINE:**

*SKOK UDALJ, SKOK UVIS, SKOK MOTKOM, TROSKOK*

Atletika je započela kao sport na otvorenom, te su se takmičenja odvijala u skladu s vremenskim uslovima. Danas je uobičajeno da se atletičari tokom zimskog perioda pripremaju i takmiče i u zatvorenim prostorima - atletskim dvoranama.

Standardno borilište za atletska takmičenja je atletski stadion. Atletski stadion je poprište svih atletskih takmičenja osim maratona, za koji se zbog dužine staze ne koristi kružna staza na stadionu, osim kao početno i završno mesto trke.

# Bacanje diska



**DISK**-Težina diska je 2kg, sa prečnikom od 220 mm za muškarce, odnosno oko 1kg, sa prečnikom od 181 mm za žene. Prostor za bacanje je od betona prečnika od 250 cm. Prostor za bacanje kladiva i kugle imaj nešto manji prečnik koji iznosi 214cm.

**KOPLJE**- Zaletište je gotovo isto i za muškarce i za žene i iznosi 25 do 30 m. Što se tiče tehnike, najvažniji pokret za desnорukog bacača je naglo zaustavljanje na levoj nozi i izbačaj rukom sa zadrškom tako da snaga čitavog tela učestvuje u izbačaju koplja. Konačno, leva strana tela obezbeđuje značajnu blokadu koja je važna da bi se obezbedila najveća moguća energija za izbačaj.

Težina koplja za muškarce je 800 grama, a dužina varira od 260 cm do 270 cm, dok dužina koplja za žene iznosi od 220 cm do 230 cm, a težina je oko 600 grama.

# BACANJE KOPLJA





**KUGLA** - u bacanju kugle, najčešće se koriste tehnike: klizna (O Brajen) i rotaciona. Dok muškarci koriste podjednako kliznu i rotacionu tehniku, žene uglavnom koriste kliznu tehniku. Težina kugle koju koriste muškarci je 7.26 kg, dok je ona koju koriste žene 4 kg. Unutrašnji prečnik prostora za bacanje kugle je 213-214cm

**KLADIVO** - Većina muškaraca i žena naprave četiri okreta u prostoru za bacanje pre nego što bace kladivo. Težina kladiva je 7.26 kg za muškarce, a 4 kg za žene. Zajedno sa žicom, ukupna dužina kladiva može da bude 117.5-121.5 cm za muškarce, dok je za žene 116.0-119.5 cm.

# BACANJE KUGLE



# BACANJE KLADIVA





**SKOK U DALJ** – Skok u dalj se ubraja među najstarije atletske discipline. Kod antičkih Grka bio je jedna od disciplina u petoboju. Pri izvođenju skoka oni su se služili tzv. halterama tj. malim tegovima sa držačem.

Zgrčena i koračna tehnika su dva najuobičajenija stila skoka u dalj. Većina muškaraca koristi 45-50m zaletišta i pri naskoku na odskočnu dasku njihova brzina dostiže 40km/sat – što odgovara brzinama vrhunskih sprintera na 100m.

Žene imaju nešto kraću zaletnu stazu.

Pritisak na mišiće u trenutku odskoka je približno jednak desetostrukoj težini atletičara.

**TROSKOK** - Postoje dve vrste troskokaša: brzinski skakači i snažni skakači. Brzinski skakači imaju ravnije i glatkije korake, dok snažni skakači imaju više korake i korake različite dužine.

Većina muškaraca koriste zaletište dužine 40-45m. Zaletište za žene je nešto kraće. Muškarci skaču sa 20cm široke odkočne daske, udaljene 13m od peščane jame. Za žene, to odstojanje je 11 metara. Prvi skok i korak se rade na istoj nozi. Dobar 17metarski skok se sastoji od 6m+5m+6m.

# Skok u dalj



# SKOK U VIS



**SKOK UVIS** - Ova disciplina je doživela revolucionarni preokret kada je Dik Fosberi izmislio čuvenu „flop“ tehniku skoka u vis – skakač je prilikom preleta preko letvice leđima okrenut ka njoj. Najvažnije je da se dosegne optimalna tačka za odskok da bi se postigao najviši stepen propulzije u vis i najveća moguća brzina. Pritisak na mišiće nogu prilikom odskoka je otprilike jednak desetostrukoj težini atletičara.

**SKOK MOTKOM** - Brzina, snaga i hrabrost su odlike skakača s motkom. Motka je napravljena od fiberglasa ili od kombinacije fiberglasa i karbonskih vlakana.

Težina motke je 4-5 kg, dok njena dužina varira od 5 do 5.20m za muškarce, a 4.30 do 4.50m za žene.

Ne postoji maksimalna dozvoljena dužina za motku. Zaletište za muškarce je 38-45 metara, dok je zaletište za žene nešto kraće.

# SKOK MOTKOM

