

Atletika

je základní sportovní odvětví, které zahrnuje přirozené pohybové vlastnosti člověka, jako je běh, chůze, skoky, vrhy a hody. V původním významu obsahovala boj a závodění.

Atletika zahrnuje různorodé pohybové činnosti, při nichž se uplatňují základní dynamické pohyby, jako je přechod z klidu do pohybu (start), změna směru pohybu (odraz při skoku), dokončení pohybu (doskok). V atletických disciplínách se uplatňuje pohyb rovnoměrný (např. běh v trati) nebo pohyb rovnoměrně zrychlený přímočarý či rotační (např. vrh koulí a hod diskem). Atletika zajišťuje všestranný rozvoj a současně poskytuje široký výběr pro sportovní vyžití.

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

- **lehká atletika** (běhy, skoky, vrhy a hody, chůze a víceboje)
- **těžká atletika** (zápasy, vzpírání, silový trojboj a kulturistika)

Správně nastavená dieta sportovce atleta závisí na konkrétním pohybu, který vykonává.

Nastavení sacharidů, bílkovin a tuků je individuální u každého odvětví atletiky.

Mgr. Lucie Weiss
nutriční poradce