

Literatura

DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Časopis Atletický trénink, Philippka-Sportverlag, Münster, Německo

Katzenbogner, H. at al., vydal Německý atletický svaz (5. vydání 2018): Dětská atletika. Hravé a motivující cvičení ve škole i v oddílech. Philippka-Sportverlag, Münster

Německý atletický svaz (ed.) (3. vydání 2014): Atletika žactva. Rámcový plán výcviku NAS pro základní trénink. Philippka-Sportverlag, Münster

Německý atletický svaz (ed.) (2008): Mládežnická atletika SKOK. Rámcový tréninkový plán NAS pro skokanské disciplíny ve etapě specializovaného tréninku. Philippka-Sportverlag, Münster

Německý atletický svaz (2010): Mládežnická atletika ZÁKLADY. Rámcový tréninkový plán NAS základů všech disciplín v etapě specializovaného tréninku. Philippka-Sportverlag, Münster

Německý atletický svaz (ed.) (2011): Mládežnická atletika VRH. Rámcový tréninkový plán NAS pro vrhačské disciplíny v etapě specializovaného tréninku. Philippka-Sportverlag, Münster

Německý atletický svaz (vyd.) (2012): Mládežnická atletika SPRINT. Rámcový tréninkový plán NAS pro sprinterské disciplíny v etapě specializovaného tréninku. Philippka-Sportverlag, Münster

Německý atletický svaz (2014): Mládežnická atletika BĚH. Rámcový tréninkový plán MAS pro běžecské a chodecké disciplíny v etapě specializovaného. Philippka-Sportverlag, Münster

BIBLIOGRAFIE

Baarck, K. a Killing, W. (2009): Technika skoku do výšky u vícebojařů. *Atletický trénink* 20 (8), s. 16–23.

Baarck, K. (2006): Skok do dálky v sedmiboji. *Atletický trénink* 17 (7), s. 16–21.

Badura, M. (2013): Desetibojáři v diskařském kruhu. *Atletický trénink* 24 (8), s. 20–28.

Bauersfeld, K. H. a Schröter, G. (1998): *Základy atletiky*. Sportovní nakladatelství, Berlín, 399 s.

Bergmann, W. (1987): Rámcové tréninkové plány víceboje. In Augustin, D. a Joch, W.: *Mládežnická atletika*. Schors, Niedernhausen, s. 187–190.

Buder, K. (2007): Raná léta desetiboje: Trénink André Niklause, díly 1 a 2. *Atletický trénink* 18 (6), s. 12–21 a 18 (8), s. 28–39.

Czingon, H. (2004): Ohýbejte se, ale nezlomte se! O výběru tyče ve skoku o tyči, části 1 až 3. *Atletický trénink* 15 (6), s. 32–39 a 15 (7), s. 36–39, 15 (8), s. 32–35.

Czingon, H. (2004): Vícebojaři při zkoušce. *Atletický trénink* 15 (3), s. 16–23.

Czingon, H. (1997): Skok o tyči pro vícebojaře. *Atletický trénink* 8 (5+6), s. 33–37.

Dickwach, H., Schleichardt, A. a Wagner, K.H. (2008): Úroveň individuálních výkonů v desetiboji a sedmiboji. *Atletický trénink* 19 (5), s. 17–23.

Trenérská škola pro trenéry NAS (2007): Jednoduchá nebo dvojitá periodizace? *Atletický trénink* 18 (9+10), s. 52–55

Donath, R. (1963): Ženský pětiboj. In Schmolsky, G: *Lehká atletika*. Sportovní nakladatelství, Berlín, s. 500–503

Eberle, F. (1995): Dlouhodobý vícebojařský trénink. *Nauka o tréninku atletiky*, č. 31–32.

Frey, G., Kurz, D. a Hildenbrandt, E. (1984): *Běhy, skoky, vrhy*. Rowohlt, Reinbek.

- Gehrke, K., Jeitner, G. a Czingon, H. (1993): Rámcový tréninkový plán pro specializovaný trénink – víceboj. Meyer & Meyer, Cáchy
- Gehrke, K. (1997): Cesta k olympijskému stříbru v desetiboji. *Atletický trénink* 8 (5+6), s. 8–18.
- Gramantik, L. (1999): Aspekty tréninku a plánování tréninku ve víceboji. *Nauka o tréninku atletiky*, č. 19.
- Hallmann, C. (2014): Deset disciplín, jeden cíl: dlouhodobý úspěch. *Atletický trénink* 25 (9+10), s. 52–57.
- Harksen, R. (2012): Bezpečně a rychle lesem překážek. *Atletický trénink* 23 (2+3), s. 28–36.
- Hart, B. T. a Huffins, C. (2003): Vývoj a trénink desetibojařů v USA. *NSA* 18 (4), s. 31–36.
- Herrmann, V., Kremer, T., Seeger, A. a Willwacher, S. (2015): Na značky, připravit se – a co pak? *Atletický trénink* 26 (1), s. 4–15.
- Hommel, H. a Killing, W. (2007): Pozorování a analýza skoků. *Atletický trénink* 18 (11), s. 4–15.
- Hommel, H. a Schrader, A. (2008): Krok přechodu na euro „Ano, nebo ne? *Atletický trénink* 19 (4), s. 20–26
- IAAF (1996): Běhej! Skákej! Házej! Oficiální průvodce IAAF pro výuku atletiky, Monako
- Jeřábek, P. (2003): Příprava juniorů na víceboje. *NSA* 18 (4), s. 37–43.
- Joch, W. (1976): Teze o rozvoji talentů v desetiboji. *Nauka o tréninku atletiky* 24/25, s. 789–792, 830.
- Jonath, U., Haag, E. a Krempel, R. (1981): Lehká atletika 2: *Vrhy a víceboj*, rororo, Reinbek
- Jonath, U., Krempel, R., Haag, E. a Müller, H. (1995): Lehká atletika 3: *Vrhy a víceboj*, rororo, Reinbek
- Kehm, M. (2003): K ohybu nebo zlomení – skok o tyči ve víceboji. *Atletický trénink* 14 (7), s. 4–11.
- Keil, J.-G. (2012): Krok za krokem do výšky – model techniky skoku do výšky. *Atletický trénink* 23 (2+3), s. 37–45.
- Keil, J.-G. (2013): Cílená příprava skoků, část 1 a 2. *Atletický trénink* 24 (6), s. 4–11 a 24 (7), s. 14–21.
- Keydel, H. (1981): K tréninku sedmibojařek. *Nauka o tréninku atletiky*, č. 21–25
- Killing, W. (2003): Základní cvičení v atletice. *Atletický trénink* 14 (2+3), s. 18–22.
- Knapp, U. a Rudziok, J. (2012): Od skoků do dálky ke skoku dalekému. *Atletický trénink* 23 (2+3), s. 12–19.
- Knebel, K. P. (1971): *Desetiboj a pětiboj žen*. Bartels & Wernitz, Berlin
- Korobkow, G. W. (1954): *Trénink desetiboje*. Sportovní nakladatelství, Berlín
- Kühne, W. (2012): Technika skoku do dálky sedmibojařek. *Atletický trénink* 23 (2+3), s. 20–27.
- Kunz, R. (1993): Technicky zaměřený test zdatnosti pro desetiboj. *Nauka o tréninku atletiky*, č. 31–32.
- Lehmann, F. (2003): Oboustranný trénink. *Atletický trénink* 14 (5), s. 4–12
- Lerch, K. (1995): Grand Prix pro víceboje. *NSA* 10 (2), s. 9–12.
- Letzelter, H. a Wernsdorfer, A. (1977): Soutěžní výkony v desetiboji ve srovnání s osobními nejlepšími výkony v individuálních soutěžích. *Nauka o tréninku atletiky* 17, s. 562 a 18, s. 593–596.
- Letzelter, M. a Schubert, E. (1977): O úrovni síly vysoce kvalifikovaných desetibojařů. *Nauka o tréninku atletiky* 7, s. 233–236.
- Longdon, B. (1995): Identifikace talentu a vývoj mládeže. *Nauka o tréninku atletiky*, č. 25 a 26.
- Looks, B. (2012): Od hodů míčkem k hodům oštěpem. *Atletický trénink* 23 (2+3), s. 46–53.
- Ma, R. a Höhne, M. (2013): Od všestranného tréninku k tréninku víceboje. *Atletický trénink* 24 (5), s. 4–12.
- Mara, H. (2014): Umění koučování. *Atletický trénink* 25 (9+10), s. 62–70.
- Marek, C. (1990): Atletický trénink – cvičení s medicinbalem pro celkové posílení těla. *Atletický trénink* 1 (1), s. 23–28.
- Marek, C. (1990): Desetiboj – bezprostřední příprava na vrcholnou akci. *Atletický trénink* 1 (3), s. 17–22.

- May, R. (2010): Pohyb potřebuje pohyblivost. *Atletický trénink* 21 (6), s. 22–29
- Meinel, K. a Schnabel, G. (1998): *Nauka o pohybu – sportovní motorika*. Sportovní nakladatelství, Berlín.
- Müller, F. a Schrader, A. (2013): Cykličnost tréninku v blocích. *Atletický trénink* 24 (9+10), s. 22–27.
- Müller, F. (2003): Tak mládež skáče v desetiboji! *Atletický trénink* 14 (7), s. 18–23.
- Müller, F. (2011): Periodizace tréninku. *Atletický trénink* 22 (7), s. 26–27.
- Nitsch, J. R. a Neumaier, A. (1997): Mezioborové základní chápání pojmů „trénink“ a „trénink techniky“. In J. R. Nitsch, A. Neumaier, H. de Marées and J. Mester (Eds.). *Trénink techniky. Příspěvky k interdisciplinárnímu přístupu*. Hofmann, Schorndorf. s. 37-49.
- Oberbeck, H. (1972): Trénink mladých atletů. *Díl IV: Víceboj*. Hofmann, Schorndorf
- Oberbeck, H. (1991): Trénink síly ve specializovaném tréninku. *Atletický trénink* 2 (1), s. 3–10.
- Puks, M. a Lippe, S. (2013): 2nd Evropská vícebojařská konference. *NSA* 28 (3+4), s. 47–52.
- Reardon, J. (2000): Správný přístup k desetiboji. *Atletický trénink* 11 (7), s. 10–15.
- Von Renteln, O. (2012): Výživa vhodná pro výkonnostní sportovce. *Atletický trénink* 23 (4), s. 14–20.
- Salzer, P. (2012): Přivést kouli k letu. *Atletický trénink* 23 (2+3), s. 58–66.
- Schäfer, G. (1995): Všeobecný trénink sedmibojařky Sabine Braunové a její soutěže od roku 1989. In Bernd, A. a Hommel, H.: XIX. kongres ELLV Víceboj. *Nauka o tréninku atletiky*, č. 25 a 26.
- Schäfer, G. (1995): Celkové plánování tréninku a závodů Sabine Braunové v sedmiboji. *NSA* 10 (2), s. 57–61.
- Schenk, C. a Wentz, S. (1992): *Desetiboj – srozumitelně provedený*. Copress, Mnichov.
- Schirmer, F. (1965): *Desetibojaři – trénink a soutěž*. Limpert, Frankfurt nad Mohanem
- Schmidt, H. (1991): Víceboj – jeden rok „Západ“ pro Christiana Schenka. *Atletický trénink* 2 (6), 27–30.
- Schmitt, L. (1990): Desetiboj – přímá příprava na vrcholnou akci. *Atletický trénink* 1 (6), s. 3–8.
- Schmolinsky, G. (1977): *Lehká atletika*. 8. vydání. Sportovní nakladatelství, Berlín.
- Schrader, A. (2010): Metodický přehled cvičení pro skok do dálky. *Atletický trénink* 21 (2+3), s. 14–21.
- Schrader, A. (2011): Jedna disciplína po druhé v sedmiboji. *Atletický trénink* 22 (2+3), s. 46–53.
- Seeger, A. a Bernhart, J. (2012): Od vysokého po nízký start. *Atletický trénink* 23 (4), s. 4–13.
- Strüder, H., Jonath, U. a Scholz, K. (2013): *Atletika – nauka o tréninku a o pohybu – teorie a praxe všech disciplín*. Sportovní nakladatelství Strauß, Kolín nad Rýnem
- Tidow, G. (1981): Nové bodování IAAF v desetiboji. *Nauka o tréninku atletiky*, č. 40–43.
- Trkal, V. (2003): Vývoj bodovacích tabulek pro víceboje a důsledky pro trénink desetibojařů. *NSA* 18 (4), s. 7–12.
- Vána, Z. (2003): Zaostřeno: trénink Šebrleho a Dvořáka, část 1 a 2. *Atletický trénink* 14 (7), s. 34–39 a 14 (8), s. 24–27.
- Vána, Z. (2003): Trénink nejlepších desetibojařů. *NSA* 18 (4), s. 15–30.
- Wentz, S. a Wentz, S. (1997): Analýza náchylnosti ke zranění u juniorských desetibojařů. *Atletický trénink* 8 (5+6), s. 41–45.
- Zandt, J. (2012): Udržování zdravého odhodového ramene, část 1 a 2. *Atletický trénink* 23 (4), s. 21–27 a 23 (5), s. 24–30.
- Zöllkau, H. (1997): Uzlové body techniky vrhu koulí a její osvojování v tréninku víceboje. *Atletický trénink* 8 (5+6), s. 27–32.