

## Obsah

<b>1. Běh mužů a žen na 100 a 200 m (Jaroslav Hlína)</b> .....	5
1.1. Sportovní výkon .....	5
1.1.1. Charakteristika a vývoj disciplín .....	5
1.1.2. Vývoj světového, československého a českého rekordu .....	5
1.1.3. Charakteristika výkonu .....	11
1.1.4. Struktura sportovního výkonu a jeho faktory .....	12
1.1.5. Výkon v soutěži a jeho analýza .....	14
1.2. Tréninkový proces .....	17
1.2.1. Charakteristika a úkoly tréninku v etapách dlouhodobé přípravy sprintera ....	17
1.2.2. Obsah atletického tréninku ve specializované etapě a v etapě maximální výkonnosti – složky tréninku, tréninkové prostředky .....	19
1.2.3. Periodizace, úkoly a stavba tréninku v obdobích ročního cyklu v etapě specializované přípravy a v etapě maximální výkonnosti .....	25
1.2.4. Příklady tréninkových prostředků .....	29
1.2.5. Zatěžování v dlouhodobém tréninkovém procesu – principy zatěžování ....	34
1.2.6. Výkonnostní model sprintera, dynamika sportovního výkonu a ukazatelů stavu trénovanosti .....	37
1.2.7. Prostředky řízení tréninku .....	41
1.2.8. Odlišnost metodiky tréninku mužů a žen .....	45
Bibliografické citace .....	46
<b>2. Překážkový běh mužů na 110 m a žen na 100 m (Věra Millerová)</b> .....	48
2.1. Sportovní výkon .....	48
2.1.1. Historický vývoj disciplín .....	48
2.1.2. Vývoj světového, československého a českého rekordu .....	50
2.1.3. Charakteristika výkonu .....	53
2.1.4. Struktura sportovního výkonu a jeho faktory .....	54
2.1.5. Výkon v soutěži a jeho analýza .....	63
2.2. Tréninkový proces .....	65
2.2.1. Charakteristika a úkoly tréninku v etapách dlouhodobé přípravy .....	65
2.2.2. Obsah atletického tréninku ve specializované etapě a v etapě maximální výkonnosti – složky tréninku, tréninkové prostředky .....	67
2.2.3. Periodizace, úkoly a stavba tréninku v obdobích ročního cyklu v etapě specializované přípravy a v etapě maximální výkonnosti .....	82
2.2.4. Příklady tréninkových jednotek .....	88
2.2.5. Zatěžování v dlouhodobém tréninkovém procesu – uplatňování principů zatěžování .....	91
2.2.6. Výkonnostní model překážkáře, dynamika sportovních výkonů a ukazatelů stavu trénovanosti .....	93
2.2.7. Prostředky řízení tréninku .....	94
Bibliografické citace .....	106

<b>3. Běh mužů a žen na 400 m (Aleš Kaplan)</b> .....	110
3.1. Sportovní výkon .....	110
3.1.1. Vývoj disciplín .....	110
3.1.2. Vývoj světového, československého a českého rekordu .....	112
3.1.3. Charakteristika výkonu .....	114
3.1.4. Struktura sportovního výkonu a jeho faktory .....	118
3.1.5. Výkon v soutěži a jeho analýza .....	119
3.2. Tréninkový proces .....	121
3.2.1. Charakteristika a úkoly tréninku v etapách dlouhodobé přípravy .....	121
3.2.2. Obsah atletického tréninku ve specializované etapě a v etapě maximální výkonnosti – složky tréninku, tréninkové prostředky .....	122
3.2.3. Periodizace, úkoly a stavba tréninku v obdobích ročního cyklu v etapě specializované přípravy a v etapě maximální výkonnosti .....	133
3.2.4. Příklady tréninkových jednotek .....	137
3.2.5. Výkonnostní model čtvrtkaře, dynamika sportovních výkonů a ukazatelů stavu trénovanosti .....	143
3.2.6. Prostředky řízení tréninku .....	145
Bibliografické citace .....	148
<b>4. Překážkový běh mužů a žen na 400 m (Vladimír Korbel)</b> .....	150
4.1. Sportovní výkon .....	150
4.1.1. Vývoj disciplín .....	150
4.1.2. Vývoj světového, československého a českého rekordu .....	154
4.1.3. Charakteristika výkonu .....	155
4.1.4. Struktura sportovního výkonu a jeho faktory .....	157
4.1.5. Výkon v soutěži a jeho analýza .....	162
4.2. Tréninkový proces .....	164
4.2.1. Charakteristika a úkoly tréninku v etapách dlouhodobé přípravy .....	164
4.2.2. Obsah atletického tréninku ve specializované etapě a v etapě maximální výkonnosti – složky tréninku, tréninkové prostředky .....	165
4.2.3. Periodizace, úkoly a stavba tréninku v obdobích ročního cyklu v etapě specializované přípravy a v etapě maximální výkonnosti .....	181
4.2.4. Příklady tréninkových jednotek .....	184
4.2.5. Zatěžování v dlouhodobém tréninkovém procesu .....	187
4.2.6. Výkonnostní model atleta, dynamika sportovních výkonů a ukazatelů stavu trénovanosti .....	188
4.2.7. Prostředky řízení tréninku .....	192
Bibliografické citace .....	197
<b>5. Štafetové běhy (Jaroslav Hlína, Aleš Kaplan)</b> .....	198
5.1. Charakteristika a vývoj štafetových běhů .....	198
5.2. Vývoj světového, československého a českého rekordu v bězích na 4 × 100 m a 4 × 400 m .....	199
5.3. Běh na 4 × 100 m .....	203
5.3.1. Struktura sportovního výkonu .....	203
5.3.2. Výkon v soutěži a jeho analýza .....	203

5.3.3. Charakteristika a úkoly tréninku v jednotlivých etapách dlouhodobé přípravy ....	204
5.3.4. Obsah tréninkového procesu, periodizace, úkoly v jednotlivých obdobích ročního cyklu v etapě specializované přípravy a v etapě maximální výkonnosti .....	205
5.3.5. Obsazení jednotlivých úseků štafetového běhu na 4 × 100 m .....	206
5.4. Běh na 4 × 400 m .....	207
5.4.1. Struktura sportovního výkonu .....	207
5.4.2. Výkon v soutěži a jeho analýza .....	208
5.4.3. Složky tréninku .....	209
Bibliografické citace .....	211
<b>6. Určování intenzity zatížení v běžeckých úsecích tréninku mužů a žen ve sprinterských disciplínách (Jaroslav Hlína, Aleš Kaplan, Petr Moravec) .....</b>	<b>212</b>
6.1. Tabulky intenzity zatížení v běžeckých úsecích tréninku mužů na 100 a 200 m .....	216
6.2. Tabulky intenzity zatížení v běžeckých úsecích tréninku žen na 100 a 200 m .....	231
6.3. Tabulky intenzity zatížení v běžeckých úsecích tréninku mužů na 400 m .....	243
6.4. Tabulky intenzity zatížení v běžeckých úsecích tréninku žen na 400 m .....	253
Bibliografické citace .....	263
<b>7. Světové, československé a české rekordy v bězích na krátké tratě (Věra Millerová, Jaroslav Hlína, Aleš Kaplan, Vladimír Korbel) .....</b>	<b>264</b>
7.1. Hladké a překážkové běhy .....	265
7.1.1. Běh mužů a žen na 100 a 200 m .....	265
7.1.2. Překážkový běh mužů na 110 m a žen na 100 m .....	270
7.1.3. Běh mužů a žen na 400 m .....	272
7.1.4. Překážkový běh mužů a žen na 400 m .....	274
7.2. Štafetové běhy .....	277
7.2.1. Štafetový běh mužů a žen na 4 × 100 m .....	277
7.2.2. Štafetový běh mužů a žen na 4 × 400 m .....	280
Bibliografické citace .....	283