Obsah:

Úvod: Přehled vývoje tréninkových škol v běžeckých disciplinách ve světě 5
Od Zátopka po Formanovou – Česká běžecká škola 8
Struktura výkonu v běžeckých disciplinách 11
I. Psychologické a somatické složky výkonu 12
I.a) Výběr typů běžců 12
I b) Výchova běžce 17
I c) Organizace sociálního zázemí 18
I d) Psychická příprava *19*
II. Motorické složky výkonu 23
II.1 Silové schopnosti a jejich rozvoj 23
II.2 Rychlostní schopnosti a jejich rozvoj 30
II.3 Rozvoj vytrvalostních schopností 31
II.4 Rozvoj pohyblivosti a obratnosti 41
II.5 Technika běhu, nácvik a význam 48
III. Fyziologické a metabolické složky 51
Charakteristika speciálních běžeckých schopností – názvosloví běžeckého tréninku 57
IV. Etapy dlouhodobé přípravy a plánování tréninkového procesu 59
IV. a) Období všeobecné /všeatletické/ přípravy 59
IV. b) Období prvotní speciální běžecké přípravy 60
IV. c) Období pokročilé speciální běžecké přípravy 60
IV. d) Období vrcholné sportovní přípravy 60
IV. e) Plánování sportovní přípravy 62
IV. f) Víceletý plán přípravy 62
IV. g) Roční plán přípravy a závodění 63
IV. h) Střednědobý mikrocyklus 68
IV. i) Mikrocyklus 69
IV. j) Tréninková jednotka 69
V. Metody běžeckého tréninku 70
V.1 Souvislé metody 71
V.2 Metody intervalové 73
V.3 Kontrolní metody 81
VI. Rozvoj speciálních pohybových schopností 82
VI.1 Prostředky rozvoje speciální síly 82
VI.2 Rozvoj maximální rychlosti 84
VI.3 Rozvoj vytrvalosti 85

VII. Nadstavba tréninkového procesu 89
VII.1 Regenerace 89
VII.2 Strečink 90
VII.3 Stravování, vitaminizace, mineralizace 91
VII.4 Užití některých povolených podpůrných prostředků 99
VII.5 Laboratorní a terénní vyšetření 103
VII.6 Význam sledování tepové frekvence 108
VII.7 Trénink ve středohoří 110
VII.8 Odlišnosti běžeckého tréninku žen a dívek 114
VIII. Speciální část – Trénink jednotlivých disciplin 116
VIII. 1 Běh na 800 m 116
VIII. 2 Běh na 1500 132
VIII.3 5000 m a 3000 m př. 148
VIII.4 Příklady tréninkových plánů 171
VIII.5 Poznatky k metodice tréninku mladých běžců 174
IX. Názory Jarmily Kratochvílové 178
X. Závěry 183
XI. Matice typových křivek 187
Seznam použité literatury 285