Obsah

PŘEDMLUVA — — — — — — — — — — 5

ÚVODEM — — — — — — — — — — — 7

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA MLÁDEŽE — — — 10
Model dlouhodobé přípravy — — — — — 10
Model celoroční přípravy — — — — — 11
Model týdenního mikrocyklu — — — — — 12
Model tréninkové jednotky — — — — — 13
Technika sprinterského kroku — — — — — 14
Technika nízkého startu — — — — — — 17
Metodika nácviku startu — — — — — — 22
Metodický postup — — — — — — — 23
Hlavní didaktické problémy — — — — — 23
Program nácviku — — — — — — — 24

HLADKÉ BĚHY — — — — — — — — 32

Výtah z pravidel — — — — — — — — 32
Běh na 100 m a 200 m — — — — — — — 34
Struktura výkonu — — — — — — — — 34
Model sprintera — — — — — — — 35
Technika — — — — — — — — — 37
Technika běhu na 100 m — — — — — 37
Technika běhu na 200 m — — — — — 39
Trénink — — — — — — — — — — 40
Speciální tréninkové prostředky — — — — 40
Model dynamiky ročních zatížení — — — — 45
Normy kontrolních testů — — — — — 45
Běh na 400 m — — — — — — — — — 52
Struktura výkonu — — — — — — — — 52
Model čtvrtkaře — — — — — — — 54
Technika — — — — — — — — — 55
Trénink — — — — — — — — — 57
Speciální tréninkové prostředky — — — — 57
Model dynamiky ročních zatížení — — — — 59
Normy kontrolních testů — — — — — 59

PŘEKÁŽKOVÉ BĚHY — — — — — — — 66
Výtah z pravidel — — — — — — — — 66
Překážkový běh na 110 m a 100 m — — — — — 67
Struktura výkonu — — — — — — — — 67
Model překážkáře-sprintera — — — — — 69
Technika — — — — — — — — — 69
Technika běhu na 110 m př. mužů — — — 70
Technika běhu na 100 m př. žen — — — — 76
Metodika nácviku překážkového běhu — — — 78
Metodický postup — — — — — — — 81
Hlavní didaktické problémy — — — — — 82
Program nácviku — — — — — — — 83
Trénink — — — — — — — — — — 91
Speciální tréninkové prostředky — — — — 91
Model dynamiky ročních zatížení — — — — 95
Normy kontrolních testů — — — — — 95
Překážkový běh na 400 m — — — — — — 102
Struktura výkonu — — — — — — — — 102
Model překážkáře-čtvrtkaře — — — — — 103
Technika — — — — — — — — — 104
Technika běhu na 400 m př. mužů — — — 104
Technika běhu na 400 m př. žen — — — — 110
Trénink — — — — — — — — — — 114
Speciální tréninkové prostředky — — — — 114
Model dynamiky ročních zatížení — — — — 117
Normy kontrolních testů — — — — — 117

ŠTAFETOVÉ BĚHY — — — — — — — 124
Sprinterská štafeta — — — — — — — — 124
Výtah z pravidel — — — — — — — — 124
Struktura výkonu — — — — — — — — 125
Technika — — — — — — — — — 127
Metodika základního nácviku — — — — — 133
Metodický postup — — — — — — — 133
Hlavní didaktické problémy — — — — — 134
Program nácviku — — — — — — — 134
Trénink — — — — — — — — — — 142
Technická příprava jednotlivce — — — — 142
Technická příprava dvojice — — — — — 144
Technická příprava družstva — — — — — 144

Čtvrtkařská štafeta — — — — — — — — 146
Výtah z pravidel — — — — — — — — 146
Struktura výkonu — — — — — — — — 147
Technika — — — — — — — — — 148
Trénink — — — — — — — — — — 152
Technická příprava — — — — — — — 152
Taktická příprava — — — — — — — 152
Psychická příprava — — — — — — — 154
Literatura — — — — — — — — — — 155