

Obsah

Úvod	7
Na začátek trochu teorie	9
Východiska pro sportovní trénink.....	11
Podstata sportovní přípravy dětí	16
Děti ve sportu.....	16
Cíle sportovní přípravy dětí.....	18
Pedagogické zásady.....	21
Rozdíl mezi dětmi a dospělými	23
Mladší školní věk.....	24
Starší školní věk.....	27
Biologický věk.....	30
Senzitivní období	33
Dlouhá cesta k výkonu	36
Dvě základní koncepce tréninku dětí.....	36
Pyramida dlouhodobého tréninku	40
Stavba sportovního tréninku	48
Roční tréninkový cyklus	48
Tréninková jednotka.....	51
Organizace tréninkové jednotky	59
Skupinová forma tréninkové jednotky.....	60
Trenérské zajištění.....	61
Průběh tréninkové jednotky.....	62
Charakter a organizace cvičení v tréninkových jednotkách	64
Vztah dospělých k dětem.....	66
Rychleji, výše, silněji	67
Koordinace.....	69
Rychlost.....	77
Vytrvalost.....	84
Síla	90
Pohyblivost.....	99
Kompenzační cvičení u dětí.....	103

Diagnostika ve sportovní přípravě dětí	115
Diagnostika koordinačních schopností.....	116
Diagnostika rychlostních schopností.....	120
Diagnostika silových schopností.....	123
Diagnostika vytrvalostních schopností	125
Diagnostika pohyblivosti.....	128
Diagnostika pohybových dovedností	129
Učíme se techniku	136
Představení dovednosti	137
Demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti	138
Začátky nácviku dovednosti	139
Zpětná vazba pro korekci chyb	140
Taktika	144
Psychika a chování	145
Kouzlo motivace	148
Výživa sportujících dětí	152
Vysokoglykemická strava	154
Kvalita tuků.....	156
Dostatek bílkovin.....	157
Mikroživiny	158
Doplnění tekutin – hydratace	159
Bez soutěžení není sport	161
Příprava na závod nebo utkání	161
Příprava před závodem	162
Činnost při soutěži – koučování.....	163
Činnost po soutěži	165
Trenér	166
Trenérské styly vedení.....	167
Trenér a rodiče	169
Závěr	173
Použitá literatura	174