

Obsah

Úvod	9
Teoretická část	
Na začátek trochu teorie	11
Východiska pro sportovní trénink	12
Podstata sportovní přípravy dětí	18
Děti ve sportu	18
Cíle sportovní přípravy dětí	20
Pedagogické zásady	23
Rozdíl mezi dětmi a dospělými	25
Mladší školní věk	26
Starší školní věk	29
Biologický věk	32
Senzitivní období	35
Dlouhá cesta k výkonu	38
Dvě základní koncepce tréninku dětí	38
Pyramida dlouhodobého tréninku	41
Etapa seznamování se se sportem	42
Etapa základního tréninku	43
Etapa specializovaného tréninku	44
Etapa vrcholového tréninku	46
Stavba sportovního tréninku	48
Roční tréninkový cyklus	48
Tréninková jednotka	50
Části tréninku	51
Formy tréninku	55
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	65

Rychleji, výše, silněji	66
Koordinace	67
Rychlost	75
Vytrvalost	82
Síla	88
Období do 10 let	88
Období 10–12 let	88
Období 13–15 let	88
Pohyblivost	95
Základní strečinkové metody	97
Speciální strečinkové metody	99
Učíme se techniku	101
Taktika	109
Psychika a chování	110
Kouzlo motivace	113
Bez soutěžení není sport	116
Příprava na závod nebo utkání	116
Příprava před závodem	117
Činnost při soutěži – koučování	118
Činnost po soutěži	120
Trenér	121
Trenérské styly vedení	122
Trenér a rodiče	124
Praktická část	
Koordinace	128
Překážkové dráhy	128
Akrobatická cvičení	131
Cvičení na nářadí	133
Rovnovážná a balanční cvičení	136
Drobná cvičení s náčiním i bez něj	140

Rychlost	150
Běžecská abeceda	150
Běžecské štafety	151
Honičky	154
Frekvenční cvičení	156
Reakční cvičení	157
Hbitost (agility)	158
Síla	164
Posilovací cviky bez náčiní	164
Úpolová cvičení	169
Cvičení s plnými míči	171
Cvičení s malými činkami	173
Silově rovnovážná cvičení	174
Kruhový trénink	176
Vytrvalost	182
Fartlek	182
Intervalové metody	183
Příklady programů pro rozvoj vytrvalosti	184
Pohyblivost	185
Strečinková cvičení	185
Dynamická cvičení	190
Cvičení dvojic	195
Závěr	197
Literatura	198