

# OBSAH

---

<b>Úvod</b> (J. Vacula) . . . . .	5
<b>Trénik je prostředkem k výchově</b> (J. Vacula) . . . . .	7
<b>Stručná obecná charakteristika tréninkového procesu</b> (J. Vacula) . . . . .	9
Složky atletického tréninku . . . . .	9
Vzájemná závislost, návaznost či podmíněnost jednotlivých složek . . . . .	10
Kritéria pro určení optimálního obsahu tréninku s ohledem na charakter disciplíny . . . . .	15
Kritéria pro určení optimálního obsahu tréninku s ohledem na individuální vlastnosti a schopnosti atleta či atletky. . . . .	19
<b>Obecná systematika tréninkových prostředků</b> (J. Vacula) . . . . .	21
Všeobecné tréninkové prostředky . . . . .	22
Speciální tréninkové prostředky . . . . .	22
<b>Hlavní metodické zásady pro stavbu tréninku</b> (J. Vacula) . . . . .	25
Metody atletického tréninku . . . . .	25
Didaktické principy v atletickém tréninku . . . . .	26
Typy atletického tréninku . . . . .	27
<b>Speciální tréninkové prostředky a podmínky pro jejich působení</b> (J. Vacula) . . . . .	31
Komplexní rozvoj všech čtyř složek tréninku . . . . .	31
Rozvoj komplexu tělesné a technické přípravy . . . . .	32
Komplexní rozvoj všech vlastností ve složce tělesné přípravy . . . . .	33
Komplexní rozvoj všech vlastností ve složkách psychické a taktické přípravy . . . . .	34
Analytický rozvoj jednotlivých pohybových vlastností síly, výbušnosti, rychlosti, vytrvalosti a tělesné pohyblivosti . . . . .	34
Rozvoj techniky . . . . .	35
Rozvoj speciálních volných vlastností . . . . .	36
Rozvoj taktických schopností a návyků . . . . .	37

<b>Hlediska pro volbu speciálních tréninkových prostředků (J. Vacula)</b>	<b>39</b>
Věk atletů a atletek . . . . .	39
Trénovanost . . . . .	40
Tréninková období jednoročního tréninkového cyklu . . . . .	42
Pohlaví . . . . .	47
Objektivní podmínky . . . . .	48
Subjektivní podmínky . . . . .	48
<b>Všestranná hlediska pro klasifikaci speciálních tréninkových prostředků (J. Vacula)</b>	<b>49</b>
Síla . . . . .	50
Rychlost . . . . .	53
Výbušnost . . . . .	58
Vytrvalost . . . . .	59
Tělesná pohyblivost (J. Kebrle) . . . . .	63
<b>Technická příprava (J. Vacula)</b>	<b>79</b>
Formování pohybových návyků . . . . .	79
Obecný postup při nácviu techniky . . . . .	83
Chyby při nácviu techniky a jejich odstraňování . . . . .	86
Obecné metodické zásady při technické přípravě . . . . .	87
Stavba cvičební jednotky a nácviu techniky . . . . .	88
<b>Přehled hlavních speciálních tréninkových prostředků tělesné a technické přípravy (J. Vacula)</b>	<b>89</b>
Legenda k tabulkám tréninkových prostředků sportovní chůze, běhu, skoků, vrhu a hodů . . . . .	91
Sportovní chůze (E. Dostál) . . . . .	92
Technika . . . . .	92
Tělesná pohyblivost . . . . .	93
Síla . . . . .	94
Běh (E. Dostál) . . . . .	95
Technika . . . . .	95
Rychlostní síla . . . . .	102
Start . . . . .	107
Technika . . . . .	107
Rychlost . . . . .	109
Síla . . . . .	109
Štafeta . . . . .	110
Technika . . . . .	110
Překážkový běh . . . . .	111
Překážkářská pohyblivost . . . . .	111

Technika . . . . .	113
Překážkářská obratnost . . . . .	116
Skoky (J. Vacula) . . . . .	117
Základní síla . . . . .	117
Nápon kloubů nohou — posilování extensorů . . . . .	117
Ohyb kloubů nohou — posilování flexorů . . . . .	120
Přitahovače a odtahovače nohou . . . . .	121
Břišní svalstvo (a svalstvo trupu) . . . . .	122
Zádové svalstvo (a svalstvo trupu) . . . . .	124
Svalstvo prsní — paže . . . . .	125
Speciální síla . . . . .	125
Cyklický pohyb rozběhových fází skoků . . . . .	125
Acyklický pohyb odrazových fází skoků (odrazová cvičení) . . . . .	126
Speciální rychlost . . . . .	128
Cyklický pohyb rozběhových fází skoků . . . . .	128
Acyklický pohyb odrazových fází skoků (odrazová cvičení) . . . . .	128
Vytrvalost . . . . .	130
Technika . . . . .	131
Skok do výšky (valivý břišní — straddle) . . . . .	131
Skok do výšky (flop) . . . . .	132
Skok do dálky . . . . .	133
Trojskok . . . . .	136
Skok o tyči . . . . .	137
Některé další specifické přípravné tréninkové prostředky . . . . .	139
Skok do výšky . . . . .	139
Skok do dálky . . . . .	140
Trojskok . . . . .	141
Skok o tyči . . . . .	142
Vrh a hody (V. Vomáčka) . . . . .	143
Síla . . . . .	143
Trup . . . . .	143
Pletenec ramenní a paže . . . . .	147
Nohy . . . . .	151
Komplexní posilování . . . . .	153
Rychlost . . . . .	154
Uvolňovací a protahovací cvičení . . . . .	156
Technika . . . . .	158
Koule . . . . .	158
Disk . . . . .	161

Oštěp . . . . .	165
Kladivo . . . . .	168
<b>Základní cviky tělesné pohyblivosti (J. Kebrle) . . . . .</b>	<b>170</b>
Legenda k tabulce tréninkových prostředků rozvoje tělesné pohyblivosti	170
Paže . . . . .	170
Trup a paže . . . . .	171
Nohy . . . . .	174
Trup a nohy . . . . .	181
Celé tělo . . . . .	183
<b>Psychická a taktická příprava (V. Velebil) . . . . .</b>	<b>186</b>
Psychická příprava . . . . .	186
Taktická příprava . . . . .	203
<b>Některá kritéria hodnocení techniky provádění speciálních tréninko- vých prostředků (J. Vacula) . . . . .</b>	<b>208</b>
Poznámky k cyklické a acyklické struktuře pohybů . . . . .	208
Poznámky k prostorové struktuře pohybů . . . . .	209
Poznámky k časové struktuře pohybů . . . . .	210
Poznámky k procesu stálého vytváření pohybových návyků a potřeby jejich neustálého rozrušování . . . . .	212
<b>Použitá literatura . . . . .</b>	<b>213</b>