

---

# OBSAH

---

Úvod 5

**Výchovné zameranie športovej prípravy (PhDr. Ivan Varga, CSc.) 7**

1. Behy na krátke vzdialenosti (doc. PhDr. Pavol Glesk, CSc.) 15

1. 1 Vývoj behov na krátke vzdialenosti na Slovensku 18

1. 2 Základy teórie pohybovej činnosti 24

1. 3 Model racionálnej techniky behu 37

1. 4 Tréning behov na krátke vzdialenosti 39

Telesná príprava 40

Technická príprava 51

Taktická príprava 53

Psychická príprava 54

Teoretická príprava 56

1. 5 Model dlhodobej športovej prípravy 56

Etapa športovej predprípravy 58

Etapa základnej športovej prípravy 58

Etapa špeciálnej športovej prípravy 62

Etapa vrcholovej športovej prípravy 66

**2. Štafetový beh (PhDr. Ivan Varga, CSc.) 71**

2. 1 Model racionálnej techniky štafetového behu 73

4 x 100 m 73

4 x 400 m 78

2. 2 Metodika výcviku štafetového behu 79

**3. Behy na stredné a dlhé vzdialenosti (Juraj Nagy) 85**

3. 1 Vývoj behov na stredné a dlhé vzdialenosti na Slovensku 87

3. 2 Základy teórie pohybovej činnosti 94

3. 3 Model racionálnej techniky behu 96

3. 4 Tréning behov na stredné a dlhé vzdialenosti 98

- Telesná príprava 98
- Technická príprava 117
- Taktická príprava 117
- Psychická príprava 120
- Teoretická príprava 125
- Osobitosti tréningu žien 126
- 3. 5 Model dlhodobej športovej prípravy 127
  - Etapa športovej predprípravy 128
  - Etapa základnej športovej prípravy 128
  - Etapa špeciálnej športovej prípravy 129
  - Etapa vrcholovej športovej prípravy 131
- 4. Metodika výcviku techniky behu (PhDr. Ivan Varga, CSc.) 133**
  - 4. 1 Metodika výcviku techniky štartov 141
- 5. Beh na 110 m prekážok mužov a 100 m prekážok žien (PhDr. Ján Košťal, CSc.) 147**
  - 5. 1 Vývoj behu na 110 m prekážok mužov a 100 m prekážok žien na Slovensku 149
  - 5. 2 Základy teórie pohybovej činnosti 152
  - 5. 3 Model racionálnej techniky behu 156
    - Beh na 110 m prekážok mužov 156
    - Beh na 100 m prekážok žien 161
  - 5. 4 Tréning prekážkového behu 163
    - Telesná príprava 163
    - Technická príprava 166
    - Taktická príprava 166
    - Psychická príprava 167
    - Teoretická príprava 168
  - 5. 5 Model dlhodobej športovej prípravy 168
    - Etapa športovej predprípravy 169
    - Etapa základnej športovej prípravy 171
    - Etapa špeciálnej športovej prípravy 175
    - Etapa vrcholovej športovej prípravy 177
- 6. Beh na 400 m prekážok mužov a žien (PhDr. Eugen Laczo) 181**
  - 6. 1 Vývoj behu na 400 m prekážok mužov a žien na Slovensku 183
  - 6. 2 Základy teórie pohybovej činnosti 186
  - 6. 3 Model racionálnej techniky prekážkového behu 190

- 6. 4 Tréning behu na 400 m prekážok 197
  - Telesná príprava 198
  - Technická príprava 204
  - Taktická príprava 206
  - Psychická príprava 207
  - Teoretická príprava 208
- 6. 5 Model dlhodobej športovej prípravy 208
  - Etapa športovej predprípravy 209
  - Etapa základnej športovej prípravy 210
  - Etapa špeciálnej športovej prípravy 211
  - Etapa vrcholovej športovej prípravy 214
- 7. **Beh na 3 000 m prekážok (Juraj Nagy) 221**
  - 7. 1 Základy teórie pohybovej činnosti 222
  - 7. 2 Model racionálnej techniky prekážkového behu 225
    - Osobitosti techniky mládeže 228
  - 7. 3 Tréning behu na 3 000 m prekážok 228
- 8. **Metodický postup výcviku techniky prekážkového behu (PhDr. Ján Košťal, CSc.) 229**
  - 8. 1 Osobitosti výcviku prekážkového behu na 400 m 236
  - 8. 2 Osobitosti výcviku prekážkového behu na 3 000 m 237
- Literatúra 239