

OBSAH

Úvodem	4
1. Charakteristika vrhačských výkonů (Šimon) Východiska pro trénink (Šimon)	10
2. Struktura výkonu a jeho faktory (Šimon)	16
3. Výběr vrhačských talentů (Šimon)	20
4. Základy techniky vrhů a hodů (Šimon)	25
5. Základy tréninku vrhů a hodů (Šimon)	40
6. Roční trénink vrhače (Šimon)	44
7. Rozvoj svalové síly vrhačů v RTC (Šimon)	51
8. Vrh koulí (Šimon, Friedrich, Šimon–Segetová)	85
9. Hod kladivem (Šimon, Matoušek, Šimon–Studnička, Horák)	131
10. Hod diskem (Šimon, Šilhavý)	152
11. Hod oštěpem (Šimon)	177
12. Plánování, evidence a vyhodnocování tréninku (Šimon)	224
Závěrem (Šimon)	231
Bibliografické citace	232