

## **OBSAH:**

<b>I. ČÁST – DESETIBOJ .....</b>	<b>6</b>
ÚVOD .....	6
1. HISTORIE DESETIBOJE (J. Ryba) .....	8
2. POJETÍ DESETIBOJE V SOUČASNOSTI (J. Ryba) .....	15
2.1 Hodnocení desetibojařské soutěže .....	16
2.2 Příprava na závod v desetiboji a jeho průběh .....	18
2.3 Bodovací tabulky .....	23
3. TRÉNINK V DESETIBOJI (J. Ryba) .....	30
3.1 Tréninková strategie .....	30
3.2 Pohybové schopnosti a jejich fyziologický základ .....	32
3.2.1 Silové schopnosti a metody jejich rozvoje .....	35
3.2.2 Rychlostní schopnosti a metody jejich rozvoje .....	38
3.2.3 Vytrvalostní schopnosti a metody jejich rozvoje .....	43
3.2.4 Obratnostní schopnosti a metody jejich rozvoje .....	46
3.2.5 Schopnost pohyblivosti – ohebnosti a metody jejich rozvoje .....	48
3.3 Technická příprava .....	50
3.4 Etapy desetibojařské přípravy .....	54
3.4.1 První etapa přípravy – všestranný základ (do 18 let) .....	54
3.4.2 Druhá etapa přípravy – specializace (18–21 let) .....	58
3.4.3 Třetí etapa přípravy – specializace a nejvyšší výkon (21 a více let) .....	61
3.5 Plánování tréninkového procesu v desetibojařské přípravě a jeho principy ....	65
3.6 Rámcová tvorba tréninkové jednotky a týdenního mikrocyklu .....	67
3.7 Rámcová tvorba čtyřtýdenního tréninkového cyklu a celoročního plánu .....	70
3.8 Stavba tréninku ve specializované a vrcholové etapě přípravy .....	72
3.9 Rámcový přehled tréninkových prostředků (J. Vindušková, J. Koukal) .....	74
3.10 Evidence a kontrola desetibojařského tréninku (J. Vindušková, J. Koukal) ....	80
4. ROLE VÍCEBOJAŘSKÉHO TRENÉRA, TÝMOVÁ PRÁCE (J. Ryba) .....	83
5. ASPEKTY REGENERAČNÍCH POSTUPŮ VE VÍCEBOJAŘSKÉM TRÉNINKU (J. Ryba) .....	86
6. TRENÉRSKÁ HODNOCENÍ A UKÁZKY TRÉNINKOVÝCH PLÁNŮ (J. Ryba) .....	98
6.1 Trenér Zdeněk Váňa – Roman Šebrle, Tomáš Dvořák (příprava v letech 2000–2001) .....	98
6.2 Trenér Rudolf Černý – Kamil Damašek (příprava v letech 1991–1995) .....	103
6.3 Trenér Jiří Ryba st. – Jiří Ryba (příprava v letech 1998–2000) .....	109
6.4 Trenér Bruce Longden – Daley Thompson (základní údaje o tréninku v letech 1974–1979) .....	113

7. INDIVIDUÁLNÍ VÝVOJE VÝKONNOSTI (J. Vindušková) .....	114
Roman Šebrle, Tomáš Dvořák, Robert Změlík, Jiří Ryba, Jan Poděbradský, Kamil Damašek, Dan O'Brien, Daley Thompson, Erki Nool, Chris Huffins	
<b>II. ČÁST – SEDMIBOJ</b> .....	<b>125</b>
ÚVOD .....	125
1. HISTORIE SEDMIBOJE (J. Ryba, J. Jón) .....	125
2. POJETÍ SEDMIBOJE V SOUČASNOSTI (J. Ryba) .....	127
2.1 Hodnocení sedmibojařské soutěže .....	127
2.2 Příprava na soutěž a její průběh .....	128
2.3 Bodovací tabulky v sedmiboji .....	130
2.4 Tréninková strategie (J. Ryba, J. Jón) .....	131
3. TRENÉRSKÁ HODNOCENÍ A UKÁZKY TRÉNINKOVÝCH PLÁNŮ .....	134
3.1 Trenér Robert Černý – Šárka Beránková (příprava v letech 1999–2000), Helena Vinařová (hodnocení přípravy) .....	134
3.2 Trenér Jiří Jón – Helena Otáhalová-Jónová (hodnocení vícebojařské kariéry) .....	141
3.3 Trenér Petr Jeřábek – Michaela Hejnová (příprava v letech 1998–1999) .....	144
3.4 Hodnocení přípravy Jackie Joyner-Kersey, Sabine Braun a Denise Lewis (J. Vindušková) .....	146
4. INDIVIDUÁLNÍ VÝVOJE VÝKONNOSTI (J. Vindušková) .....	150
Jackie Joyner-Kersey, Larisa Nikitina-Turčanskaja, Sabine Braun, Ghada Shouaa, Eunice Barber, Denise Lewis, Jelena Prochorova, Urszula Włodarc- zyk, Zuzana Lajbnerová-Valentová, Marcela Koblasová-Neckářová, Šárka Beránková, Helena Otáhalová-Jónová, Michaela Hejnová, Dagmar Urbánko- vá-Vávrů-Krolopová, Kateřina Nekolná, Helena Vinařová, Hana Doleželová	
Vývoj světových, československých a českých rekordů v desetiboji mužů, v pětiboji a sedmiboji žen .....	168
POUŽITÁ LITERATURA .....	175

