

OBSAH

Úvod	5
Co máte vědět	7
Rady lékaře	10
Trénink je nejen zábava, ale i práce	15
Plánování tréninku	17
Jak trénovat v jednotlivých obdobích	18
Testování	35
Zaměření a náplň tréninku	39
Průpravná část tréninku	40
Hlavní část tréninku	42
Závěrečná část tréninku	59
Běh	60
Něco o technice běhu	60
Běžecký odraz a frekvence kroků	62
Jak se naučíme správně běhat	63
Běžecká rychlost	65
Běžecká vytrvalost	67
Jak měříme délku trati	68
Jak trénujeme běžeckou vytrvalost	69
Tabulka chyb	70
Start	73
Startovní rozběh	75
Tabulka chyb	76
Jak postupovat při nácviku startu	78
Skok do dálky	81
Jak měříme délku skoků	83
Budeme skákat obměnou skrčného způsobu	83
Co je důležité vědět o rozběhu	84
Věnujte pozornost správnému odrazu	85

Co je důležité při letu	86
Věnujte pozornost doskoku	87
Jak se naučíme skákat do dálky	87
Skoky z rychlého rozběhu	88
Skoky přes široké překážky	89
Následné skoky přes zdvojené překážky	91
Tabulka chyb	92
Skoky od značky z delšího rozběhu	94
Skok do výšky	96
Kde můžete skákat do výšky	96
Něco o technice skoku do výšky	97
Stredl	98
Jaký je rozběh při stredlu	98
Odras je nejdůležitější částí skoku do výšky	100
O co se budeme snažit při přechodu lačky	101
Flop	102
Co je důležité při rozběhu.	104
Také při flopu je odraz nejdůležitější	104
O co se budeme snažit při přechodu lačky	105
Jak má trénovat mladý výškař	105
Tabulka chyb	112
Hod míčkem	116
Co je třeba vědět o rozběhu	116
Co je důležité při odhodu	119
Jak má vypadat vlastní odhod	120
Jak se naučíme správně házet	120
Tabulka chyb	122
Vrh koulí	124
Něco o technice vrhu koulí	124
Výchozí postavení a provedení sunu	126
Odvrhové postavení a vlastní vrh	127
Co je při vrhu nejdůležitější	127
Jak nacvičujeme vrh koulí	128
Tabulka chyb	132
Překážkový běh	134
Něco o technice překážkového běhu	137
Start a náběh na první překážku	138
Přeběh překážky	139
Běh mezi překážkami a doběh do cíle	140

Jak trénovat překážkový běh	140
Cvičení pro zvládnutí rytmu přeběhu překážek	140
Cvičení pro rozvoj ohebnosti a pohyblivosti	141
Cvičení pro zdokonalení překážkářské techniky a koordinace pohybů	143
Tabulka chyb	144
Štafetový běh	148
Technika štafetového běhu	148
Nácvik štafetového běhu	151
Tabulka chyb	152
Atlet je ukázněný, má smysl pro kolektiv	154
Atletické přípravné hry.	156
Hry běžecké, startovní a překážkové	156
Hry skokanské	159
Hry vrhačské	160
Úpolové hry	162
Atletické závody	165
Atletické soutěže žactva	169
Československé rekordy žactva	171
III. výkonnostní třída mládeže (žactva)	172
Atletické bodovací tabulky pro žactvo	172