

# OBSAH

Předmluva (V. Millerová) .....	4
1. Atletický trénink (J. Šimon) .....	5
1.1. Současné pojetí atletického tréninku .....	5
1.2. Základy atletického tréninku .....	7
1.3. Struktura atletického výkonu .....	9
1.4. Struktura atletického tréninku .....	12
1.5. Složky atletického tréninku .....	17
Kondiční příprava .....	17
Technická příprava .....	18
Psychologická příprava .....	22
Taktická příprava .....	24
Teoretická příprava .....	25
1.6. Etapy dlouhodobé přípravy (J. Vindušková) .....	26
2. Metodika rozvoje pohybových schopností v atletice .....	28
2.1. Silové schopnosti (J. Šimon) .....	28
2.2. Rychlostní schopnosti (E. Dostál) .....	40
2.3. Vyrvalostní schopnosti (E. Dostál) .....	47
2.4. Pohyblivost (V. Millerová) .....	54
2.5. Koordinační schopnosti (J. Vindušková) .....	60
3. Řízení atletického tréninku (V. Millerová) .....	63
3.1. Zatížení a zotavení .....	63
3.2. Principy zatěžování .....	66
3.3. Trénovanost, kontrola trénovanosti .....	71
3.4. Řízení tréninkového procesu a jeho prostředky .....	71
Plánování atletického tréninku .....	71
Evidence atletického tréninku .....	71
Kontrola stavu trénovanosti .....	72
Vyhodnocení atletického tréninku .....	73
4. Regenerace a kompenzační cvičení (V. Millerová) .....	75
5. Bibliografické citace .....	81