

---

<b>1. ÚVOD A FILOZOFIE .....</b>	<b>10</b>
<b>1.1 Úvod.....</b>	<b>10</b>
1.1.1 Historie rámcových tréninkových plánů .....	10
1.1.2 Koncepce knižní řady .....	13
1.1.3 Plynulý přechod mezi tréninkovými etapami.....	14
1.1.4 Návaznost na atletiku pro děti.....	16
1.1.5 Přechod ke specializované etapě tréninku.....	18
<b>1.2 Obsah a struktura této knihy .....</b>	<b>19</b>
<b>1.3 Filozofie základního tréninku .....</b>	<b>20</b>
1.3.1 Všestrannost v tréninku.....	20
1.3.2 Soutěžní zaměření na víceboje.....	21
1.3.3 Více než víceboj! .....	24
1.3.4 Význam tréninkové skupiny .....	25
<b>2. VÝVOJ V RANÉM DOSPÍVÁNÍ .....</b>	<b>28</b>
<b>2.1 Nejlepší věk pro motorické učení .....</b>	<b>30</b>
<b>2.2 Fyziologické procesy puberty .....</b>	<b>30</b>
2.2.1 Pohlavní rozdíly .....	31
2.2.2 Akcelerace a retardace .....	31
2.2.3 Složení svalových vláken .....	34
<b>2.3 Psychosociální aspekty puberty.....</b>	<b>34</b>
<b>2.4 Sportovní a společenské podmínky.....</b>	<b>36</b>
<b>2.5 Kritéria a předpoklady talentu .....</b>	<b>38</b>
2.5.1 Specifikace výkonu a růst výkonu.....	38
2.5.2 Kritéria nezávislá na zralost.....	39
2.5.3 Sociální prostředí .....	40
2.5.4 Osobnost .....	41
<b>2.6 Přípravný trénink .....</b>	<b>42</b>
2.6.1 Nebezpečí rané specializace .....	42
2.6.2 Preventivní a kompenzační trénink .....	44

---

---

<b>3. OSVOJOVÁNÍ TECHNIKY .....</b>	<b>48</b>
3.1 Základy motorického učení .....	50
<b>3.2 Motorické učení.....</b>	<b>51</b>
3.2.1 Komplexní metoda.....	51
3.2.2 Analyticko-syntetická metoda .....	52
3.2.3 Metodická dopomoc .....	53
3.2.4 Metodické řady .....	56
3.2.5 Metoda kontrastu.....	58
3.2.6 Smíšené metody .....	58
3.2.7 Soustředěné nebo distribuované učení .....	59
<b>3.3 Osvojování techniky a rozvoj koordinačních schopností.....</b>	<b>60</b>
<b>3.4 Technika a kondice .....</b>	<b>63</b>
<b>3.5 Výuka a učení ve vzájemném vztahu.....</b>	<b>64</b>
<b>3.6 Pokyny k zatěžování při tréninku techniky .....</b>	<b>67</b>
<b>4. TRÉNINK A TECHNIKA ZÁKLADNÍCH DISCIPLÍN.....</b>	<b>68</b>
<b>4.1 Sprinterské disciplíny .....</b>	<b>70</b>
4.1.1 Krátké sprinty.....	71
4.1.2 Dlouhé sprinty.....	86
4.1.3 Štafety .....	89
<b>4.2 Překážkové disciplíny .....</b>	<b>98</b>
4.2.1 Krátké překážky.....	103
4.2.2 Dlouhé překážky .....	113
<b>4.3 Běžecké disciplíny a sportovní chůze.....</b>	<b>120</b>
4.3.1 Běh na střední tratě .....	120
4.3.2 Běh na dlouhé tratě.....	127
4.3.3 Sportovní chůze.....	138
<b>4.4 Skokanské disciplíny .....</b>	<b>143</b>
4.4.1 Skok do dálky .....	147
4.4.2 Skok do výšky .....	162
4.4.3 Skok o tyči .....	170

---

---

4.4.4 Víceskoky.....	183
4.4.5 Trojskok.....	190
<b>4.5 Vrhácké disciplíny.....</b>	<b>198</b>
4.5.1 Vrh koulí.....	204
4.5.2 Hod míčkem a oštěpem.....	215
4.5.3 Hod diskem.....	226
4.5.4 Hod kladivem.....	234
<b>4.6 Techniky hlavních doplňkových sportů.....</b>	<b>244</b>
4.6.1 Gymnastika.....	244
4.6.2 Vzpírání.....	246
4.6.3 Sportovní hry.....	250
<b>5. SYSTEMATIKA OSVOJOVÁNÍ TECHNIKY.....</b>	<b>252</b>
<b>5.1 Zaměření osvojování techniky ve věkových kategoriích.....</b>	<b>254</b>
5.1.1 Individuální speciální disciplíny.....	255
<b>5.2 Délka učení při osvojování techniky.....</b>	<b>259</b>
<b>5.3 Osvojování techniky ve víceletém tréninkovém plánu.....</b>	<b>262</b>
<b>5.4 Zaměření všestranného tréninku.....</b>	<b>263</b>
<b>6. KONDIČNÍ ROZVOJ.....</b>	<b>264</b>
<b>6.1 Biologická adaptace.....</b>	<b>266</b>
6.1.1 Zatížení, zotavení a adaptace.....	266
6.1.2 Zvláštnosti během růstových fází.....	270
6.1.3 Zotavení.....	274
<b>6.2 Věkově přiměřený rozvoj základních kondičních schopností.....</b>	<b>277</b>
6.2.1 Pohyblivost a obratnost.....	278
6.2.2 Rychlost.....	282
6.2.3 Síla.....	283
6.2.4 Vytrvalost.....	295

---

---

6.3 Kondiční aspekty tréninku techniky.....	301
6.4 Regenerace .....	301
<b>7. PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKU .....</b>	<b>304</b>
7.1 Od tréninkového modulu k tréninkové jednotce.....	306
7.2 Mikrocyklus .....	311
7.3 Makrocyklus, resp. roční tréninkový plán .....	320
7.4 Úroveň zatížení.....	322
7.5 Přejít ke specializovanému tréninku .....	324
<b>8. VÝZNAM A ÚLOHA SOUTĚŽÍ.....</b>	<b>328</b>
8.1 Víceboje mládeže .....	331
8.2 Soutěž jako týmová zkušenost.....	334
8.3 Soutěže v průběhu tréninkového roku .....	335
8.4 Mistrovství jako hlavní cíl .....	337
<b>9. TRENÉR V ZÁKLADNÍM TRÉNINKU .....</b>	<b>340</b>
9.1 Trenér mládeže: pedagog .....	342
9.2 Výkonnostní sport mládeže v dnešní společnosti.....	345
9.3 Organizační kompetence .....	350
9.4 Kvalifikace trenéra.....	353
Přehled pojmů .....	356
Seznam literatury .....	364

---