

Obsah

Cíle a úkoly specializovaného tréninku víceboje**KAPITOLA 1**

1.1	Úvod	14
1.2	Koncepce tréninku	17
1.2.1	Vztah k tréninku v základní etapě	
1.2.2	Vztah k <i>RTP Mládežnická atletika – ZÁKLADY</i> ; základní principy specializovaného tréninku	19
1.3	Vícebojařský trénink v základní etapě tréninku	20
1.3.1	Cílená všestrannost	21
1.4	Obsah a struktura této knihy	22

Výkonnostní komponenty víceboje**KAPITOLA 2**

2.1	Přístup (filozofie) k vícebojům	27
2.2	Typy vícebojařů	28
2.3	O tělesných proporcích vícebojařů	30
2.4	Koordinačně-technické předpoklady	31
2.4.1	Koordinační schopnosti	31
2.4.2	Osvojování techniky	31
2.5	Kondiční předpoklady	33
2.5.1	Rychlá a reaktivní síla	35
2.5.2	Rychlost	35
2.5.3	Maximální a výbušná síla	36
2.5.4	Všeobecný atletický základ	37
2.5.5	Pohyblivost, flexibilita a obratnost	38
2.5.6	Vytrvalost	39
2.6	Bodování	40
2.7	Psychické požadavky vícebojů	43

Disciplíny desetiboje**KAPITOLA 3**

3.1	Sprint na 100 metrů	48
	Modelová technika	50
3.1.1	Technické chyby a možnosti oprav	54
3.1.2	Speciální tréninková cvičení pro sprint	55
3.1.3	Rady k soutěži	57
3.2	Skok do dálky	58
	Modelová technika	60
3.2.1	Technické chyby a možnosti oprav	64
3.2.2	Speciální tréninková cvičení pro skok do dálky	65
3.2.3	Rady k soutěži	67
3.3	Vrh koulí	68
	Modelová technika	70
3.3.1	Technika sunu: technické chyby a možnosti nápravy	74
3.3.2	Technika sunu: speciální tréninková cvičení	75
3.3.3	Rady k soutěži	77

Obsah

KAPITOLA 3

3.4	Skok do výšky	78
	Modelová technika	80
3.4.1	Technické chyby a možnosti oprav	82
3.4.2	Speciální tréninková cvičení pro skok do výšky	82
3.4.3	Rady k soutěži	85
3.5	Sprint na 400 metrů	85
	Modelová technika	87
3.5.1	Chyby a možnosti oprav	88
3.5.2	Speciální tréninkové formy pro sprint na 400 metrů	88
3.5.3	Rady k soutěži	90
3.6	110 metrů překážek	92
	Modelová technika	94
3.6.1	Technické chyby a možnosti oprav	98
3.6.2	Speciální tréninková cvičení pro překážkový sprint	99
3.6.3	Rady k soutěži	101
3.7	Hod diskem	101
	Modelová technika	104
3.7.1	Technické chyby a možnosti oprav	108
3.7.2	Speciální tréninková cvičení pro hod diskem	108
3.7.3	Rady k soutěži	111
3.8	Skok o tyči	114
	Modelová technika	116
3.8.1	Technické chyby a možnosti oprav	120
3.8.2	Speciální tréninková cvičení pro skok o tyči	120
3.8.3	Rady k soutěži	125
3.9	Hod oštěpem	126
	Modelová technika	128
3.9.1	Technické chyby a možnosti oprav	132
3.9.2	Speciální tréninková cvičení pro hod oštěpem	133
3.9.3	Rady k soutěži	135
3.10	1500 metrů	135
	Modelová technika	137
3.10.1	Chyby a možnosti oprav	138
3.10.2	Speciální tréninková cvičení pro vytrvalost	138
3.10.3	Rady k soutěži	139

KAPITOLA 4

Disciplíny sedmiboje

4.1	100 metrů překážek	144
	Modelová technika	148
4.1.1	Technické chyby a možnosti oprav	152
4.1.2	Speciální tréninková cvičení pro překážkový běh	153
4.1.3	Rady k soutěži	155

Obsah

KAPITOLA 4

4.2	Skok do výšky	156
	Modelová technika	158
4.2.1	Technické chyby a možnosti oprav	162
4.2.2	Speciální tréninková cvičení pro skok do výšky	163
4.2.3	Rady k soutěži	165
4.3	Vrh koulí	166
	Modelová technika	168
4.3.1	Technika střídavého kroku: technické chyby a možnosti nápravy	170
4.3.2	Speciální tréninková cvičení pro vrh koulí	171
4.3.3	Rady k soutěži	172
4.4	Sprint na 200 metrů	172
	Modelová technika	174
4.4.1	Technické chyby a možnosti oprav	176
4.4.2	Speciální tréninková cvičení pro sprint a sprinterskou vytrvalost	176
4.4.3	Rady k soutěži	179
4.5	Skok do dálky	180
	Modelová technika	182
4.5.1	Technické chyby a možnosti oprav	186
4.5.2	Speciální tréninková cvičení pro skok do dálky a pro horizontální skoky	187
4.5.3	Rady k soutěži	189
4.6	Hod oštěpem	190
	Modelová technika	192
4.6.1	Technické chyby a možnosti oprav	194
4.6.2	Speciální tréninková cvičení pro hod oštěpem	194
4.6.3	Rady k soutěži	196
4.7	800 metrů	196
	Modelová technika	198
4.7.1	Chyby a možnosti oprav	198
4.7.2	Speciální tréninková cvičení pro rozvoj vytrvalosti	198
4.7.3	Rady k soutěži	197

Trénink techniky vícebojařů

KAPITOLA 5

5.1	Úvod	204
5.2	Metodika a motorické učení	206
5.3	Osvojování techniky ve víceletém tréninku	209
5.4	Trénink techniky v průběhu roku	215
5.5	Osvojování techniky v rámci tréninkové jednotky	218
5.5.1	Společné pohybové prvky disciplín	218
5.5.2	Spojování disciplín	219
5.5.3	Celkové technicko-motorické zatížení	221
5.5.4	Trénink techniky při únavě	222

KAPITOLA 6**Specifický kondiční trénink pohybových schopností ve vícebojích**

6.1	Rychlost	226
6.2	Rychlostní síla	228
6.2.1	Sprinterská síla	229
6.2.2	Skokanská síla	230
6.2.3	Vrhačská síla	231
6.3	Silový trénink	232
6.3.1	Všeobecný atletický trénink	234
6.3.2	Maximální síla a vzpírání	235
6.3.3	Zvláštnosti silového tréninku vícebojařek	236
6.3.4	Realizace silového tréninku	237
6.4	Pohyblivost a obratnost	237
6.5	Vytrvalost	239
6.5.1	Rychlostní vytrvalost	239
6.5.2	Aerobní vytrvalost	240
6.6	Kombinace kondičních obsahů	241
6.7	Výkonnostní trénink	242

KAPITOLA 7**Plánování tréninku a periodizace**

7.1	Model periodizace	248
7.2	Zásady plánování tréninků	251
7.2.1	Zátěž a zotavení	251
7.2.2	Trénink předpokladů pro zvyšování odolnosti vůči zátěži	252
7.2.3	Řízení tréninku	253
7.3	Roční tréninkový plán	254
7.3.1	Rámcový roční tréninkový plán	254
7.3.2	Přiměřenost tréninkové zátěže s ohledem na věk a vývoj	256
7.3.3	Postupné kroky při plánování tréninku	257
7.4	Ukázkové týdenní tréninkové plány jednotlivých disciplín	261
7.4.1	Týdenní tréninkové plány sedmiboje	266
7.4.2	Týdenní tréninkové plány desetiboje	278

Obsah

Soutěže ve víceboji**KAPITOLA 8**

8.1	Plánování soutěží	292
8.1.1	Individuální starty a halová sezona	292
8.1.2	Přípravné individuální starty v hlavní sezoně	294
8.1.3	Plánování termínů vícebojů	294
8.1.4	Trénink mezi víceboji a bezprostředně před vícebojem	294
8.1.5	Po sezoně	295
8.2	Víceboj	296
8.2.1	Krátce před vícebojem	296
8.2.2	Průběh víceboje	297
8.2.3	Trénink po víceboji	298
8.3	Výživa – všeobecně a ve víceboji	298

Evidence tréninku**KAPITOLA 9**

9.1	Systém tréninkových ukazatelů	304
9.2	Tréninkový deník	305

Výkony v motorických testech pro sedmiboj a desetiboj**KAPITOLA 10**

10.1	Motorické testy	308
------	-----------------	-----

Trenér víceboje**KAPITOLA 11**

11.1	Vícebojařský trenér – univerzál	312
11.2	Zapojení trenérů specialistů	314
11.3	Trenér mládeže – sportovní pedagog	316

Přehled pojmů	318
Seznam literatury	320