

1. ÚVOD A FILOZOFIE	10
1.1 Úvod	10
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
1.2 Obsah a struktura této knihy	19
1.3 Filozofie základního tréninku	20
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
2. VÝVOJ V RANÉM DOSPÍVÁNÍ	28
2.1 Nejlepší věk pro motorické učení	30
2.2 Fyziologické procesy puberty	30
2.2.1 Pohlavní rozdíly	31
2.2.2 Akcelerace a retardace	31
2.2.3 Složení svalových vláken	34
2.3 Psychosociální aspekty puberty	34
2.4 Sportovní a společenské podmínky	36
2.5 Kritéria a předpoklady talentu	38
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
2.6 Přípravný trénink	42
2.6.1 Nebezpečí rané specializace	42
2.6.2 Preventivní a kompenzační trénink	44

3. OSVOJOVÁNÍ TECHNIKY	48
3.1 Základy motorického učení	50
3.2 Motorické učení	51
3.2.1 Komplexní metoda	51
3.2.2 Analyticko-syntetická metoda	52
3.2.3 Metodická pomoc	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
3.3 Osvojování techniky a rozvoj koordinačních schopností	60
3.4 Technika a kondice	63
3.5 Výuka a učení ve vzájemném vztahu	64
3.6 Pokyny k zatěžování při tréninku techniky	67
4. TRÉNINK A TECHNIKA ZÁKLADNÍCH DISCIPLÍN	68
4.1 Sprinterské disciplíny	70
4.1.1 Krátké sprinty	71
4.1.2 Dlouhé sprinty	86
4.1.3 Štafety	89
4.2 Překážkové disciplíny	98
4.2.1 Krátké překážky	103
4.2.2 Dlouhé překážky	113
4.3 Běžecké disciplíny a sportovní chůze	120
4.3.1 Běh na střední tratě	120
4.3.2 Běh na dlouhé tratě	127
4.3.3 Sportovní chůze	138
4.4 Skokanské disciplíny	143
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
4.5 Vrháčské disciplíny.....	198
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
4.6 Techniky hlavních doplňkových sportů.....	244
4.6.1 Gymnastika.....	244
4.6.2 Vzpírání.....	246
4.6.3 Sportovní hry.....	250
5. SYSTEMATIKA OSVOJOVÁNÍ TECHNIKY.....	252
5.1 Zaměření osvojování techniky ve věkových kategoriích.....	254
5.1.1 Individuální speciální disciplíny.....	255
5.2 Délka učení při osvojování techniky.....	259
5.3 Osvojování techniky ve víceletém tréninkovém plánu.....	262
5.4 Zaměření všestranného tréninku.....	263
6. KONDIČNÍ ROZVOJ.....	264
6.1 Biologická adaptace.....	266
6.1.1 Zatížení, zotavení a adaptace.....	266
6.1.2 Zvláštnosti během růstových fází.....	270
6.1.3 Zotavení.....	274
6.2 Věkově přiměřený rozvoj základních kondičních schopností.....	277
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
7. PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKU.....	304
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 Přechod ke specializovanému tréninku.....	324
8. VÝZNAM A ÚLOHA SOUTĚŽÍ.....	328
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
9. TRENÉR V ZÁKLADNÍM TRÉNINKU.....	340
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