

Účinnost tréninkového podnětu lze ověřit a další tréninkový podnět smysluplně nastavit pouze na základě stanovených cílů.

Trénink techniky

Trénink techniky je obvykle dlouhodobý proces osvojování a zdokonalování sportovní techniky. Zatímco na začátku tréninku techniky je cílem osvojit si jednoduchou nebo hrubou formu techniky za usnadněných podmínek (lehké vybavení, krátká akcelerační vzdálenost, nízká rychlost, metodické kroky podle zásad učení „od jednoduchého ke složitějšímu“ a „od známého k neznámému“), na pokročilé úrovni je třeba techniku přizpůsobit zvyšující se kondiční a technicko-motorické úrovni sportovce a vytvořit nejpreciznější formu techniky.

Základní trénink

Tento trénink je chápán jako předběžný rozvoj sportovně motorických základů

(obecné kondice, flexibility, rychlosti, síly a vytrvalosti, ale i všeobecných koordinačně-technických dovedností), který umožňuje následný dlouhodobě se zvyšující specializovaný výkon na vysokou úroveň.

Zaměření tréninku

Individuální sportovní dovednosti a schopnosti jsou rozvíjeny zejména v základním a ve specializovaném tréninku, výkon je v zájmu dlouhodobého vývoje rozvíjen omezeně. Ve výkonnostním a vrcholovém tréninku se hlavně používá odstraňování motorických deficitů.

Zatížení

Zatížení je souhrn objektivních podnětů působících na sportovce, charakterizovaných zátěžovými ukazateli: úrovní nebo intenzitou podnětu, dobou trvání, frekvencí, objemem, hustotou podnětu nebo intervaly odpočinku a také frekvencí tréninků.

Literatura

DOPORUČENÍ PRO PRAXI

časopis *Leichtathletiktraining*, Philippka-Sportverlag, Münster, Německo

Katzenbogner, H., vydáno Německým atletickým svazem (2002): *Kinderleichtathletik. Hravé a motivující cvičení ve škole i v kroužku*. Philippka-Sportverlag, Münster

Německý atletický svaz (ed.) (2004): *Žákovská atletika. Rámcový tréninkový plán DLV pro základní trénink*. Philippka-Sportverlag, Münster

Německý atletický svaz (ed.) (2008): *Mládežnická atletika – SKOKY. Rámcový tréninkový plán DLV pro skokanské disciplíny ve specializovaném tréninku*. Philippka-Sportverlag, Münster

Německý atletický svaz (2010): *Mládežnická atletika – ZÁKLADY. Rámcový tréninkový plán DLV pro všechny atletické disciplíny ve specializovaném tréninku*. Philippka-Sportverlag, Münster

SEZNAM LITERATURY

Babbitt, D. (2011): Nejen silný, ale také hbitý! In: *Leichtathletiktraining* 22 (5), 4–11

Badura, M. (2010): Biomechanická analýza hodu diskem na mistrovství světa IAAF v atletice 2009. In: *New Studies in Athletics* 25 (3/4), 23–35.

Bartonietz, K. (2009): Aby létala různá náčiní. In: *Leichtathletiktraining* 20 (5), 4–11

Bartonietz, K. a Sakr, M. (2011): Stůjte stabilně, otáčejte se rychle! In: *Leichtathletiktraining* 22 (5), 29–33

SEZNAM LITERATURY (POKRAČOVÁNÍ)

- Bauersfeld, K. a Schröter, G. (1998): *Základy atletiky*. Sportverlag, Berlín
- Hinz, L. (1991): *Atletika hody a vrh*. Sportverlag, Berlín
- Hohmann, A., Lames, M. a Letzelter, M. (2010): *Úvod do vědy o sportu*. Limpert, Wiebelsheim
- Hotz, A., Hegner, J. a Kurz, H. (2005): *Úspěšný trénink*. 2. vydání. Akademická sportovní asociace, Curych
- Isele, R. a Nixdorf, E. (2010): Biomechanická analýza hodu kladivem na mistrovství světa IAAF v atletice 2009. In: *New Studies in Athletics* 25 (3/4), 37–60
- Isele, R. (2003): *Vývoj informačního systému o biomechanice hodu kladivem*. Nepubl. diplomová práce, Darmstadt
- Jonath, U., Krempel, R., Haag, E. a Müller, H. (1995): *Atletika 3, Vrh a víceboj*. rororo, Reinbek
- Killing, W. a Hommel, H. (2008): CD-Rom s metodickými řadami jako doprovodný materiál ke kongresu DLV „Atletika s perspektivou“; viz také www.leichtathletiktraining.de
- Kollark, D. (2007): Skutečná alternativa k sunu. In: *Leichtathletiktraining* 18 (12), 21–25
- Lang, S. (2009): Hon na rekord ve vrhu koulí. In: *Leichtathletiktraining* 20 (7), 14–19
- Lehmann, F. (2010): Biomechanická analýza hodu oštěpem na mistrovství světa IAAF v atletice 2009. In: *New Studies in Athletics* 25 (3/4), 61–77
- Lehmann, F., Badura, M. a Perlt, B. (2009): *Zvýšení rychlosti vypuštění společným zdokonalováním techniky a rozvojem speciální síly ve vybraných atletických disciplínách*. Zpráva o výsledcích IAT v Lipsku
- Lenz, G. a Losch, M. (1991): *Atletický tréninkový program hodů a vrhu*. Sportverlag, Berlin
- Německý atletický svaz (ed.) (1991): *Současné základy tréninku vysoké výkonnosti*. DLV, Bergheim
- Německý atletický svaz (ed.) (1993): *Rámcový tréninkový plán DLV pro vrhačské disciplíny ve specializovaném tréninku*. Meyer & Meyer, Cáchy
- Německý atletický svaz (ed.) (2004): *Žákovská atletika. Rámcový tréninkový plán DLV pro základní trénink*. Philippka-Sportverlag, Münster
- Meinel, K. a Schnabel, G. (2007): *Nauka o pohybu – sportovní motorika*. Meyer & Meyer, Aachen
- Německý atletický svaz (ed.) (2010): *Mládežnická atletika – ZÁKLADY. Rámcový tréninkový plán DLV pro všechny atletické disciplíny ve specializovaném tréninku*. Philippka-Sportverlag, Münster
- Nett, T. (1961): *Technika vrhu a hodu*. Barthels & Wernitz, Berlín
- Oltmanns, K. (1998): Základní trénink v září, tréninková jednotka „Úvod do hodu kladivem“. In: *Leichtathletiktraining* 9 (9+10), 42–45
- Oltmanns, K. (1999): Zádová technika při přechodu ke specializovanému tréninku. In: *Leichtathletiktraining* 10 (10+11), 58–65
- Oltmanns, K. (2009): *Jeden pro všechno: medicína* (trénink phillipka, svazek 15). Philippka-Sportverlag, Münster
- Salomon, H. (2011): „Nahoru a pryč“ pro ruce a předloktí. In: *Leichtathletiktraining* 22 (1), 28–29
- Salzer, P. (2007): Od střídavého kroku až po techniku vrhu otočkou. In: *Leichtathletiktraining* 18 (12), 4–11
- Schaa, W. (2010): Biomechanická analýza vrhu koulí na mistrovství světa IAAF v atletice 2009. In: *New Studies in Athletics* 25 (3/4), 9–21.
- Schmidt, P. (2010): Tvrdá práce nebo přece talent. In: *Leichtathletiktraining* 21 (6), 4–9
- Schöllhorn, W. (1989): Biomechanika hodu diskem. In: Willimczik, K. (ed.): *Biomechanika Sportu*. rororo, Reinbek, 212–219.
- Schult, J. (2008): Dlouhé hody kotoučem. In: *Leichtathletiktraining* 19 (7), 30–39
- Schult, J. (2011): Rozhovor. In: *Leichtathletik* (34), 12–14
- Tidow, G. a Wiemann, K. (1999): Křivky síly v čase při explozivně balistickém působení síly, část 2. In: *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin* 62 (4), 136–137
- Willimczik, K. (ed.) (1989): *Biomechanika sportu*. rororo, Reinbek
- Wollbrück, R. a Henry, B. (2010): Vrchol s oštěpem. In: *Leichtathletiktraining* 21 (9+10), 38–44
- Zawieja, M. a Oltmanns, K. (2011): *Děti se učí silovému tréninku*. Philippka-Sportverlag, Münster