

OBSAH

Úvod	5
TRÉNINK JE PROSTŘEDKEM VÝCHOVY (J. Vacula)	7
STRUČNÁ OBECNÁ CHARAKTERISTIKA TRÉNINKOVÉHO PROCESU (J. Vacula)	9
Složky atletického tréninku	9
Vzájemná závislost, návaznost či podmíněnost jednotlivých složek	10
Specifičnost tělesné a technické přípravy	11
Vzájemná podmíněnost tělesné a technické přípravy	11
STRUKTURA VÝKONU, STRUKTURA (TEXTURA) POHYBU A URČOVÁNÍ OBSAHU TRÉNINKU (J. Vacula)	15
Kritéria pro určení optimálního obsahu tréninku s ohledem na charakter disciplíny	15
Kritéria pro určení optimálního obsahu tréninku s ohledem na individuální vlastnosti a schopnosti atleta či atletky	18
Kritéria pro určování optimálních forem tréninku s ohledem na strukturu (texturu) pohybu	20
Elementární formy pohybu v jednotlivých atletických disciplínách	21
Komplexní formy pohybu jednotlivých atletických disciplín	23
Režim svalové činnosti v oporových fázích atletických pohybů	23
Univerzálnost předpětí v rázových pohybech oporových fází atletických disciplín	24
TĚLESNÁ PŘÍPRAVA	28
Síla a metodika jejího rozvoje (V. Vomáčka)	28
Teorie a praxe rozvíjení svalové síly	29
Hlavní úkoly posilování	30
Svalová práce a druhy svalové síly	32
Metodotvorní činitelé rozvoje svalové síly	34
Některé postupy při kombinování jednotlivých metodotvorných činitelů	35
Trenažéry	37
Metody posilování	38
Přehled a charakteristika některých metod posilování	38
Růst svalové síly u mládeže	43
Rychlost a metodika jejího rozvoje (E. Dostál)	49
Rychlostní charakteristika atletických činností	49
Trénovatelnost rychlosti a její transfer	49
Vztah rychlosti k ostatním složkám trénovanosti	50
Nepřímý rozvoj rychlosti	51

Přímý rozvoj rychlosti	52
Rozvoj rychlosti reakce	53
Metodika rozvoje komplexní rychlosti	54
Rychlostní bariéra (stabilizace rychlosti)	56
Prostředky „nadmaximální“ rychlosti	57
Význam všeobecné a speciální připravenosti	58
Vytrvalost a metodika jejího rozvoje (E. Dostál)	59
Význam vytrvalosti v atletice	60
Druhy vytrvalosti	60
Struktura vytrvalostního výkonu	61
Tréninkové prostředky	63
Tréninkové zásady	63
Metody rozvoje vytrvalosti	64
Speciální vytrvalost	66
Rozvoj základní vytrvalosti u začátečníků	67
Transfer vytrvalosti	68
Testování vytrvalosti	68
Tělesná pohyblivost a metodika jejího rozvoje (E. Dostál)	69
Význam pohyblivosti	69
Druhy pohyblivosti	70
Předpoklady pohyblivosti	70
Trénovatelnost pohyblivosti	71
Rozdíly v pohyblivosti	72
Prostředky rozvoje pohyblivosti	72
Forma cvičení	74
Zásady	74
Rozcvičení	74
Výběr cviků, dávkování	75
Celoroční trénink	76
Testování pohyblivosti	76
Věkové odlišnosti	78
TECHNICKÁ PŘÍPRAVA (J. Vacula)	80
Formování pohybových návyků (dynamických stereotypů)	80
Vytváření a rozbíjení rytmického stereotypu	82
Receptory a atletický pohyb	83
Vztah receptorů k pohybu vůbec	83
Změny ve spoluúčasti některých receptorů při zdokonalování techniky	84
Koordinace motorických a vegetativních funkcí	84
Obecný postup při nácvičce techniky	85
Seznámení s novou technikou a vytvoření představy	86
Zvládnutí jednoduché obměny nacvičovaného pohybu nebo jeho jednotlivých částí	86
Zvládnutí nacvičovaného pohybu nebo spojení nacvičovaných částí v jeden pohybový celek	87
Nacvičování techniky za změněných či ztížených podmínek	87
Zvládnutí detailů techniky a její zdokonalování	87
Chyby při nácvičce techniky a jejich odstraňování	88

Obecné metodické zásady při technické přípravě	88
Stavba cvičební jednotky a nácvik techniky	89
Kvantitativní a kvalitativní stránka technické přípravy	90
Metodické pokyny pro uplatnění didaktického principu názornosti . . .	91
Metodické pokyny pro uplatnění didaktického principu uvědomělosti a aktivity	91
Příklady různých kvalit technické přípravy v závislosti na uplatnění didaktických principů názornosti a uvědomělosti i aktivity	93
PSYCHICKÁ PŘÍPRAVA (E. Dostál)	94
Osobnost atleta	95
Ideová příprava	96
Morální příprava	97
Volní příprava	98
Motivačně emoční struktura	101
Modelovaný trénink	102
Regulace aktuálních psychických stavů	104
TAKTICKÁ PŘÍPRAVA (E. Dostál)	107
Morální a volní připravenost	107
Dlouhodobá a krátkodobá příprava	108
Taktická příprava v širším významu	109
Účast v závodech	110
Psychické ovlivňování soupeřů	111
Teoretická a praktická příprava	111
Individuální a kolektivní taktika	112
HLAVNÍ METODICKÉ ZÁSADY PRO STAVBU TRÉNINKU (J. Vacula)	113
Metody atletického tréninku	113
Typy atletického tréninku	114
SYSTEMATIKA TRÉNINKOVÝCH PROSTŘEDKŮ (J. Vacula)	117
Všeobecné tréninkové prostředky	117
Speciální tréninkové prostředky	118
Speciální průpravné tréninkové prostředky	118
Vlastní atletická cvičení	118
Uplatnění speciálních tréninkových prostředků	119
Speciální tréninkové prostředky a podmínky pro jejich působení	120
Komplexní uplatnění všech čtyř složek tréninku	120
Uplatnění komplexu tělesné a technické přípravy	120
Komplexní rozvoj všech schopností ve složce tělesné přípravy	121
Komplexní rozvoj všech schopností ve složkách psychické a taktické přípravy	122
Analytický rozvoj jednotlivých pohybových schopností, síly, výbušnosti, rychlosti, vytrvalosti a tělesné pohyblivosti	122
Rozvoj techniky	123
Rozvoj speciálních volních vlastností	124
Rozvoj taktických schopností a návyků	124
Hlediska pro volbu speciálních tréninkových prostředků (J. Vacula)	125
Věk atletů a atletek	125
Trénovanost	127

Tréninková období jednoletého tréninkového cyklu	127
Pohlaví	133
Objektivní podmínky	133
Subjektivní podmínky	134
VŠESTRANNÁ HLEDISKA PRO KLASIFIKACI SPECIÁLNÍCH TRÉNINKOVÝCH PROSTŘEDKŮ (J. Vacula)	135
Síla	136
Fyziologické předpoklady	136
Biochemické předpoklady	136
Anatomické předpoklady	136
Biomechanické předpoklady	137
Psychická stránka	137
Pedagogická stránka	137
Metodická stránka	138
Rychlost	138
Fyziologické předpoklady	138
Biochemické předpoklady	138
Anatomické předpoklady	139
Biomechanické předpoklady	140
Psychická stránka	140
Pedagogická stránka	141
Metodická stránka	141
Výbušnost	142
Vytrvalost	143
Fyziologické a biochemické předpoklady	143
Anatomické předpoklady	144
Biomechanické předpoklady	144
Psychická stránka	145
Pedagogická stránka	145
Metodická stránka	145
Tělesná pohyblivost	146
Anatomické základy	147
Fyziologické základy	149
Biomechanické základy	149
Psychická stránka	150
Pedagogická stránka	150
Metodická stránka	150
NĚKTERÁ KRITÉRIA PRO TECHNIKU SPECIÁLNÍCH TRÉNINKOVÝCH PROSTŘEDKŮ (J. Vacula)	154
Poznámky k prostorové struktuře pohybu	154
Požadavek optimálního rozsahu pohybu	154
Podmínky rotace při pohybu	155
Poznámky k časové struktuře pohybu	155
Funkce švihů a vzájemný vztah švihů a odrazového náponu	155
REGENERAČNÍ FÁZE TRÉNINKOVÉHO PROCESU (J. Vacula)	157
REŽIM DNE, ŽIVOTOSPRAVA A HYGIENA (J. Vacula)	160

SPECIÁLNÍ TRÉNINKOVÉ PROSTŘEDKY (ZÁSOBNÍK CVIČENÍ)

PŘEHLED HLAVNÍCH SPECIÁLNÍCH TRÉNINKOVÝCH PROSTŘEDKŮ TĚLESNÉ A TECHNICKÉ PŘÍPRAVY	168
SPORTOVNÍ CHŮZE (E. Dostál)	170
Technika	170
Pohyblivost	172
Síla	173
BĚH (E. Dostál)	174
Technika	174
Pohyblivost	181
Rychlostní síla	187
START (E. Dostál)	192
Technika	192
Rychlost	194
Síla	194
PŘEKÁŽKOVÝ BĚH (E. Dostál)	195
Pohyblivost	195
Technika	197
Obratnost	201
ŠTAFETOVÝ BĚH (E. Dostál)	202
Technika	202
SKOKY (J. Vacula)	204
Základní síla	204
Posilování extenzorů nohou	204
Posilování flexorů nohou	208
Přítahovače a odtahovače nohou	209
Břišní svalstvo (a svalstvo trupu)	210
Zádové svalstvo (i svalstvo trupu)	211
Svalstvo prsní — paže	212
Speciální síla	213
Cyklický pohyb rozběhových fází skoků	213
Acyklický pohyb odrazových fází skoků (odrazová cvičení)	213
Speciální rychlost	215
Cyklický pohyb rozběhových fází skoků	215
Acyklický pohyb odrazových fází skoků (odrazová cvičení)	216
Vytrvalost	217
Tělesná pohyblivost	218
Uvolňování	224
Zabezpečení polohy páteře	225
Technika	226
Skoky do výšky (valivý břišní — straddle)	226
Skok do výšky (flop)	228
Skok do dálky	229
Trojskok	231

Skok o tyči	232
Některé další specifické průpravné tréninkové prostředky	234
Skok do výšky	234
Skok do dálky	234
Trojskok	236
Skok o tyči	237
VRH A HODY (V. Vomáčka)	238
Síla	238
Trup	238
Pletenec ramenní a paže	242
Nohy	246
Komplexní posilování	248
Rychlost	249
Technika	251
Koule	251
Disk	254
Oštěp	257
Kladivo	260
Tělesná pohyblivost	262
Pletenec ramenní, prsa a paže	262
Nohy, kyčle a pánev	264
Trup a komplexní cvičení pohyblivosti	266