

Obsah

Úvod	7
Teoretická část	9
Na začátek trochu teorie	11
Východiska pro sportovní trénink	12
Podstata sportovní přípravy dětí	17
Děti ve sportu	17
Cíle sportovní přípravy dětí	19
Pedagogické zásady	21
Rozdíl mezi dětmi a dospělými	23
Mladší školní věk	24
Starší školní věk	26
Biologický věk	29
Senzitivní období	31
Dlouhá cesta k výkonu	35
Dvě základní koncepce tréninku dětí	35
Pyramida dlouhodobého tréninku	38
Stavba sportovního tréninku	45
Roční tréninkový cyklus	45
Tréninková jednotka	47
Organizace tréninkové jednotky	55
Skupinová forma tréninkové jednotky	55
Trenéřské zajištění	56
Průběh tréninkové jednotky	57
Charakter a organizace cvičení v tréninkových jednotkách	59
Vztah dospělých k dětem	60
Rychleji, výše, silněji	61
Koordinace	62
Rychlost	68
Vytrvalost	74
Síla	79
Pohyblivost	85
Učíme se techniku	89
Představení dovednosti	90
Demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti	91
Začátky nácvičky dovednosti	91
Zpětná vazba pro korekci chyb	92
Taktika	95

Psychika a chování	97
Kouzlo motivace	99
Bez soutěžení není sport	103
Příprava na závod nebo utkání	103
Příprava před závodem	104
Činnost při soutěži – koučování.....	105
Činnost po soutěži.....	106
Trenér	107
Trenérské styly vedení.....	108
Trenér a rodiče	109
Praktická část	113
Koordinace	114
Překážkové dráhy.....	114
Akrobatická cvičení	117
Cvičení na náradí.....	119
Rovnovážná a balanční cvičení.....	123
Drobná cvičení s náčiním i bez něj	126
Rychlost	136
Běžecská abeceda	136
Běžecské štafety.....	137
Honičky.....	140
Frekvenční cvičení.....	142
Reakční cvičení	143
Hbitost (agility)	144
Síla	150
Posilovací cviky bez náčiní.....	150
Úpolová cvičení	155
Cvičení s plnými míči.....	157
Cvičení s malými činkami	159
Silově rovnovážná cvičení	160
Kruhový trénink	168
Vytrvalost	174
Fartlek	174
Intervalové metody.....	175
Příklady programů pro rozvoj vytrvalosti.....	176
Pohyblivost	177
Strečinková cvičení	177
Dynamická cvičení	182
Cvičení dvojic	187
Závěr	190
Použitá literatura	191