

OBSAH

Předmluva (B. Choutková) — — — — —	5
Úvodem (P. Beran) — — — — —	7
Cíl, úkoly a obecné zásady atletického tréninku mládeže (P. Beran) — — —	9
Tréninkové prostředky pro skokanské disciplíny (A. Horáček) — — —	17
SKOK DO VÝŠKY (K. Kerksenbrock—V. Velebil) —	22
Technika — — — — —	23
Technika stredlu — — — — —	26
Technika flopu — — — — —	31
Abeceda nácviku — — — — —	35
Nácvik stredlu — — — — —	35
Nácvik flopu — — — — —	38
Trénink — — — — —	41
Hlavní tréninkové prostředky — — — —	42
Příklady týdenních tréninkových cyklů v jednotlivých obdobích přípravy — — —	47
Ukazatelé trénovanosti — — — — —	53
Výtah z pravidel — — — — —	54
SKOK DO DÁLKY (R. Brož) — — — — —	56
Technika — — — — —	56
Abeceda nácviku — — — — —	62
Trénink — — — — —	67
Hlavní tréninkové prostředky — — — —	68
Příklady týdenních tréninkových cyklů v jednotlivých obdobích přípravy — — —	71
Ukazatelé trénovanosti — — — — —	82
Výtah z pravidel — — — — —	152
TROJSKOK (A. Horáček—P. Nemšovský) — — —	85
Technika — — — — —	86
Abeceda nácviku — — — — —	92
Trénink — — — — —	97
Hlavní tréninkové prostředky — — — —	97

Příklady týdenních tréninkových cyklů v jednotlivých obdobích přípravy — — —	100
Ukazatelé trénovanosti — — — — —	106
Výtah z pravidel — — — — —	107
SKOK O TYČI (P. Beran) — — — — —	108
Technika — — — — —	109
Abeceda nácviku — — — — —	118
Trénink — — — — —	137
Hlavní tréninkové prostředky — — — — —	140
Příklady týdenních tréninkových cyklů v jednotlivých obdobích přípravy — — —	145
Ukazatelé trénovanosti — — — — —	149
Výtah z pravidel — — — — —	152
Literatura — — — — —	154