

# Obsah

---

<b>PŘEDMLUVA</b>	<b>5</b>
<hr/>	
<b>1. CHARAKTERISTIKA VRHAČSKÝCH VÝKONŮ. VÝCHODISKA PRO TRÉNINK</b>	<b>6</b>
<hr/>	
<b>2. STRUKTURA VÝKONU A JEHO FAKTORY</b>	<b>11</b>
<hr/>	
<b>3. VÝBĚR VRHAČSKÝCH TALENTŮ</b>	<b>13</b>
<hr/>	
<b>4. ETAPY DLOUHODOBÉ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY VRHAČŮ</b>	<b>17</b>
<hr/>	
<b>5. ROČNÍ TRÉNINK VRHAČE</b>	<b>20</b>
<hr/>	
<b>6. ODLIŠNOSTI TECHNIKY VRHU A HODŮ A JEJICH DOPAD NA TRÉNINK</b>	<b>24</b>
<hr/>	
<b>7. ROZVOJ SVALOVÉ SÍLY VRHAČŮ V RTC</b>	<b>27</b>
<hr/>	
<b>8. PŘÍKLADY STRUKTURY A OBSAHU TRÉNINKU VRHAČŮ</b>	<b>51</b>
<hr/>	
<b>9. PLÁNOVÁNÍ, EVIDENCE A VYHODNOCOVÁNÍ TRÉNINKU</b>	<b>74</b>
<hr/>	
<b>ZÁVĚREM</b>	<b>79</b>
<hr/>	
<b>BIBLIOGRAFICKÉ CITACE</b>	<b>82</b>