

OBSAH

PŘEDMLUVA	3
ÚVOD	5
DŮLEŽITÉ VLASTNOSTI TYČAŘE	6
TECHNIKA SKOKU O TYČI	8
Držení tyče	8
Rozběh s tyčí	9
Zasunutí tyče	10
Odraz	10
Vykývnutí	11
Přitržení a obrat	12
Přechod laťky	12
Dopad	13
METODIKA NÁCVIKU TECHNIKY	14
Nácvik běhu s tyčí	15
Nácvik vykývnutí na tyči	16
Nácvik zasunutí tyče	18
Nácvik odrazu a přechodu na tyč.	20
Nácvik skoku o tyči do dálky	26
Nácvik skoku o tyči přes laťku	28
Závěry k nácviku techniky	29
TRÉNINK SKOKU O TYČI	30
Celoroční trénink	31
Přípravné období zimní	32
Přípravné období jarní	34
Hlavní — závodní období	35
Přechodné období	37
Příklad týdenního tréninkového cyklu začátečníka	39
Příklad týdenního tréninkového cyklu mistra	39
VÝŇATKY Z PRAVIDEL	42