

KAPITOLA 1**Cíle a úkoly specializovaného tréninku vrhačských disciplín**

1.1	Úvod	12
1.2	Stanovení cíle: lepší trénink	12
1.3	Začlenění do dlouhodobé koncepce tréninku	15
1.3.1	Vztah k atletice žactva	17
1.3.2	Vztah k mládežnické atletice – základy a základní principy specializovaného tréninku	18
1.4.	Obsah a struktura této knihy	18

KAPITOLA 2**Společné aspekty vrhačských disciplín**

2.1	Vrhání – co to je?	22
2.1.1	Šikmý vrh	22
2.1.2	Vrhání – acyklické rychlostně-silové cvičení	24
2.1.3	Lehké a těžké náčiní	28
2.1.4	Aerodynamické vlastnosti	29
2.1.5	Bezpečnost	30
2.2	Modely techniky	31
2.3	Profil požadavků na mladé vrhače	32
2.3.1	Konstituce a anatomie	32
2.3.2	Vrhač – „manuální dělník“	34
2.3.3	Předpoklady vrhače	35
2.3.4	Znalosti trenéra	37
2.3.5	Vybavení a tréninkové prostory	38
2.4	Zaměření tréninku	38
2.4.1	Trénink koordinace a kondice	38
2.4.2	Technika a koordinace	39
2.4.3	Kondiční předpoklady	41

		Obsah
Vrh koulí		KAPITOLA 3
3.1	Stručná historie vrhu koulí	54
3.2	Základy vrhu koulí	54
3.2.1	Biomechanické aspekty	54
3.2.2	Která technika se hodí pro který typ atleta?	58
3.2.3	Proměnné ovlivňující výkon	61
3.3	Modely techniky vrhu koulí	63
3.4	Trénink	70
3.4.1	Metodický úvod k jednotlivým technikám	70
3.4.2	Trénink techniky	79
3.4.3	Technické chyby, příčiny a opravy	81
3.4.4	Další obsah tréninku	86
3.4.5	Katalog cvičení koulaře (vybraná cvičení)	88
3.4.6	Vybraný obsah výkonnostního tréninku	95
3.5	Soutěže	96
Hod diskem		KAPITOLA 4
4.1	Stručná historie hodu diskem	100
4.2	Základy hodu diskem	100
4.2.1	Biomechanické aspekty	100
4.2.2	Proměnné určující výkon a jejich charakteristické hodnoty	104
4.3	Model techniky hodu diskem	107
4.4	Trénink	112
4.4.1	Úvod do techniky hodu diskem	112
4.4.2	Trénink techniky	116
4.4.3	Technické chyby, příčiny a opravy	117
4.4.4	Další obsah tréninku	121
4.4.5	Katalog cvičení diskaře (cvičení související s technikou)	124
4.4.6	Vybraný obsah výkonnostního tréninku	130
4.5	Soutěže	132

Obsah

KAPITOLA 5

Hod oštěpem

5.1	Stručná historie hodu oštěpem	136
5.2	Základy hodu oštěpem	137
5.2.1	Biomechanické aspekty	137
5.2.2	Proměnné ovlivňující výkon	142
5.3	Model techniky hodu oštěpem	143
5.4	Trénink	148
5.4.1	Úvod do techniky hodu oštěpem	148
5.4.2	Trénink techniky	153
5.4.3	Technické chyby, příčiny a opravy	153
5.4.4	Další obsah tréninku	159
5.4.5	Katalog cvičení oštěpaře (vybraná cvičení)	162
5.4.6	Vybraný obsah výkonnostního tréninku	170
5.5	Soutěže	171
5.6	Vybavení	172

KAPITOLA 6

Hod kladivem

6.1	Úvod do hodu kladivem	176
6.1.1	Stručná historie hodu kladivem	176
6.1.2	Technicko-metodický úvod	176
6.2	Základy hodu kladivem	184
6.2.1	Biomechanické aspekty	185
6.2.2	Proměnné ovlivňující výkon	189
6.3	Model techniky hodu kladivem	189
6.4	Trénink	194
6.4.1	Metodické kroky k osvojování techniky	194
6.4.2	Trénink techniky	200
6.4.3	Technické chyby, příčiny a opravy	201
6.4.4	Další obsah tréninku	205
6.4.5	Katalog cvičení kladiváře (cvičení související s technikou)	208
6.4.6	Vybraný obsah výkonnostního tréninku	212
6.5	Soutěže	214

Plánování a periodizace tréninku**KAPITOLA 7**

7.1	Obecné informace o plánování tréninku	219
7.1.1	Řízení tréninku jako zpětnovazební proces	219
7.1.2	Periodizace a cykličnost	220
7.1.3	Přiměřené zatěžování	226
7.2	Hlavní obsahové zaměření tréninku v průběhu roku	228
7.2.1	Všeobecný kondiční trénink (VKT)	229
7.2.2	Maximální silový trénink (MST)	233
7.2.3	Speciální silový trénink (SST)	234
7.2.4	Vrhačský specifický trénink (VST)	236
7.2.5	Součásti hlavních zaměření tréninku v průběhu roku	237
7.3	Individuální plánování tréninku	238
7.4	Příklady tréninků vrhačských disciplín	240
7.4.1	Příklady plánů pro vrh koulí	244
7.4.2	Příklady plánů pro hod diskem	249
7.4.3	Příklady plánů pro hod kladivem	256
7.4.4	Příklady plánů pro hod oštěpem	261

Evidence tréninku**KAPITOLA 8**

8.1	Systém zaznamenávání tréninku	270
8.2	Tréninkový deník	274

Testovací parametry pro vrhačské disciplíny**KAPITOLA 9**

9.1	Testovací cvičení	277
-----	-------------------------	-----

O realizaci rámcového tréninkového plánu**KAPITOLA 10**

10.1	Trénink s vizí	283
------	----------------------	-----

Přehled pojmů	284
Literatura	287