

Obsah	
1. Úvod	
2. Charakteristika vrhačských výkonů. Východiska pro trénink	5
3. Struktura výkonu a jeho faktory	6
4. Výběr vrhačských talentů	11
5. Etapy dlouhodobé sportovní přípravy vrhačů	13
6. Roční trénink vrhače	17
7. Odlišnosti techniky vrhu a hodů a jejich dopad na trénink	20
8. Rozvoj svalové síly vrhačů v RTC	24
9. Příklady struktury a obsahu tréninku vrhačů	27
10. Plánování, evidence a vyhodnocování tréninku	51
Závěrem	74
Bibliografické citace	79