

Cíle a úkoly specializovaného tréninku ve skupině běžeckých a chodeckých disciplín

KAPITOLA 1

1.1	Úvod	12
1.2	Stanovení cíle: lepší trénink	15
1.3	Začlenění do dlouhodobé koncepce tréninku	16
1.3.1	Vztah k atletice žactva	17
1.3.2	Vztah k Mládežnické atletice – ZÁKLADY: základní principy specializovaného tréninku	19
1.4	Obsah a struktura této knihy	20

Základy běhu a chůze

KAPITOLA 2

2.1	Úvod: Co je to běh a chůze?	24
2.2	Předpoklady výkonu v běhu a chůzi	24
2.2.1	Vytrvalost	25
2.2.2	Rychlost a rychlostní vytrvalost	33
2.2.3	Koordinace, technika běhu, ekonomičnost běhu	40
2.2.4	Tělesná zdatnost	45
2.2.5	Psychické schopnosti	49
2.2.6	Průběh a taktika závodu	50
2.2.7	Tréninkový kemp/vysokohorský trénink	53
2.2.8	Základní podmínky a vybavení	54
2.3	Trénink běžců a chodců	55
2.3.1	Tréninkové metody pro rozvoj vytrvalosti	58
2.3.2	Trénink koordinace a rychlosti	68
2.3.3	Trénink rychlostní a silové vytrvalosti	80
2.3.4	Všeobecný kondiční trénink	84
2.4	Význam výživy a regenerace	87
2.5	Individuální diagnostika výkonu	90

3.1	Stručný úvod	100
3.2	Základy běhu na střední tratě	101
3.2.1	Základní rychlost a výkony na kratších tratích jako limitující faktory	101
3.2.2	Diferenciace podle vstupních předpokladů	102
3.3	Hlavní tréninkové prostředky mladých běžců na střední tratě	107
3.3.1	Rychlostní a silová vytrvalost	107
3.3.2	Rychlost	108
3.3.3	Kondice a síla	110
3.3.4	Vytrvalost	112
3.4	Chování při závodu, průběh závodu a taktika	112
3.4.1	Rozcvičení	112
3.4.2	Průběh závodu a taktika	112
3.5	Štafety na středních tratích	115
3.6	Další tréninkové prostředky v navazující etapě tréninku	116

4.1	Stručný úvod	122
4.2	Základy běhu na dlouhé tratě	122
4.3	Hlavní tréninkové prostředky dospívajících běžců na dlouhé tratě	128
4.3.1	Vytrvalost	128
4.3.2	Rychlostní vytrvalost	134
4.3.3	Rychlost a ekonomičnost běhu	135
4.3.4	Kondice a síla	135
4.4	Chování při závodu	136
4.4.1	Rozcvičení	136
4.4.2	Plán závodu	137
4.5	Specifika silničního a krosového běhu	138
4.5.1	Kros	138
4.5.2	Silniční běh	139
4.6	Další tréninkové prostředky v navazující etapě tréninku	139

Steeplechase

KAPITOLA 5

5.1	Stručný úvod	144
5.1.1	Základní trénink	145
5.2	Základy steeplechase	146
5.2.1	Požadavky na steplaře	146
5.2.2	Techniky	148
5.3	Hlavní tréninkové prostředky pro mladé steplery	159
5.3.1	Trénink techniky	159
5.3.2	Rozvoj vytrvalosti	166
5.3.3	Silová vytrvalost	168
5.3.4	Rychlostní vytrvalost	169
5.3.5	Zlepšení všeobecných kondičních předpokladů	169
5.4	Plán závodu v steeplechase	173
5.5	Další tréninkové prostředky v navazující etapě tréninku	175

Chůze

KAPITOLA 6

6.1	Stručný úvod	178
6.2	Základy chůze	184
6.2.1	Faktory ovlivňující výkon	184
6.2.2	Technika a pravidla chůze	184
6.3	Hlavní tréninkové prostředky pro chůzi	192
6.3.1	Vytrvalost při chůzi	192
6.3.2	Technika chůze a rychlost	199
6.3.3	Kondiční trénink chodce	202
6.4	Chování při závodu	206
6.5	Další tréninkové prostředky v navazující etapě tréninku	206

KAPITOLA 7

Plánování a periodizace tréninku

7.1	Obecné pokyny	210
7.1.1	Trénink jako řízený a zpětnovazebný proces	211
7.1.2	Dorostenecký trénink je tréninkem předpokladů	212
7.2	Zásady plánování tréninku	214
7.2.1	Dlouhodobý rozvoj výkonnosti	216
7.2.2	Víceletá stavba tréninku	216
7.2.3	Periodizace v ročním tréninkovém cyklu, resp. makrocyklu	219
7.2.4	Příklady ročních tréninkových plánů a tempové tabulky	224
7.2.5	Změny zatížení v mezocyklu	238
7.3	Příklady týdenních tréninkových plánů disciplín	238
7.3.1	Týdenní tréninkové plány běžců U18 na střední tratě	240
7.3.2	Týdenní tréninkové plány běžců U20 na střední tratě	242
7.3.3	Týdenní tréninkové plány běžců U18 na dlouhé tratě	246
7.3.4	Týdenní tréninkové plány běžců U20 na dlouhé tratě	248
7.3.5	Týdenní tréninkové plány běžců U18 steeplechase	252
7.3.6	Týdenní tréninkové plány běžců U20 steeplechase	254
7.3.7	Týdenní tréninkové plány chodců U18	258
7.3.8	Týdenní tréninkové plány chodců U20	260
7.4	Teorie závodění	264

KAPITOLA 8

Evidence tréninku

8.1	Systém evidence tréninkových ukazatelů	270
8.2	Tréninkový deník	273

KAPITOLA 9

Klíčové parametry, resp. podpůrné výkony

9.1	Klíčové parametry	276
-----	-------------------------	-----

KAPITOLA 10

O realizaci rámcového tréninkového plánu

10.1	Duální kariéra	280
10.2	Trenér, pedagog!	280
10.3	Koučování během závodu	282
10.4	Trénink s vizemi	283

	Přehled pojmů	284
--	---------------------	-----

	Literatura	286
--	------------------	-----