

METODIKA

PUBLIKÁCIE

Kniha: Základní trénink (metodika DLV) – Wolfgang Killing a kol.

Nový rámcový tréninkový plán Německého atletického svazu představuje věkově a vývojově odpovídající trénink pro 11 až 15 leté sportovce. Z hlediska dlouhodobého rozvoje výkonnosti tvoří stabilní základ pro pozdější trénink mladých sportovců ve věkových kategoriích U18 a U20 na cestě k vrcholové sportovní výkonnosti. Kniha vychází z nových vědeckých poznatků a zkušeností, navazuje na tréninkový obsah dětské atletiky a nejprve poskytuje potřebná teoretická východiska, poté podrobně a s mnoha ilustracemi popisuje všechny elementární techniky, představuje tréninková cvičení a obsah a poskytuje doprovodné informace o motorickém učení a systematickém osvojování technik a o stavbě tréninku. Tato základní práce je pro praxi cvičitelů a trenérů bohatou pokladnicí teoretických znalostí, obohacenou o mnoho praktických námětů a o konkrétní návody pro pedagogické a metodické působení v základním tréninku.

CENA: 23,10 € s DPH

Pri doručení Slovenskou poštou – doručenie do 2 dní od odoslania: + 5,90 €



Objednávka kníh: <https://forms.gle/gXgBBjiHnkggXYLSA> – formulár

Kniha: Víceboje (metodika DLV) – Wolfgang Killing a kol.

Dlouhodobě a postupně připravovat mládež na špičkové sportovní výkony v dospělosti – to je cílem seriálu Mládežnická atletika, a tedy i tohoto dílu o vícebojích. Kniha vychází z nezbytných teoretických základů a nejprve se zabývá složkami výkonu napříč disciplínami. Následně za pomoci četných ilustrací komplexně vysvětluje jednotlivé fáze atletického tréninku v sedmiboji a desetiboji, včetně všech individuálních disciplín, a zdůrazňuje význam technické a kondiční přípravy pro mládež ve věku 15 až 19 let. Jedním z hlavních témat je plánování a periodizace tréninku: kromě tipů na strukturu tréninkového a soutěžního roku je publikace obohacena o četné vzorové týdenní tréninkové plány.

CENA: 25,30 s DPH

Pri doručení Slovenskou poštou – doručenie do 2 dní od odoslania: + 5,90 €



Objednávka kníh: <https://forms.gle/gXgBBjiHnkggXYLSA> – formulár

PRIPRAVUJE SA:

Dětská atletika (věkové kategorie U8- U12).



Tato (nová) stránka je
dostupná pouze pro děti
od 7 do 12 let. Všechny
informace a všechny
aktivity jsou určeny
pouze pro děti v tomto
věkovém rozmezí. Všechny
informace a všechny
aktivity jsou určeny
pouze pro děti v tomto
věkovém rozmezí. Všechny
informace a všechny
aktivity jsou určeny
pouze pro děti v tomto
věkovém rozmezí.

Všechny informace jsou přístupné
pouze pro děti v tomto věkovém
rozmezí. Všechny informace a všechny
aktivity jsou určeny pouze pro děti
v tomto věkovém rozmezí.

