

# OBSAH

Předmluva	10
Úvod	11
Poděkování	14
Symbole a zkratky	15

## Část I

## **ZÁKLADY ROZVÍJENÍ SÍLY** 17

---

<b>1</b>	<b>Kapitola první</b>	
	<b>Základní pojmy teorie tréninku</b>	<b>19</b>
	1.1 Adaptace jako základní zákon tréninku	20
	1.2 Všeobecné tréninkové metody	29
	1.3 Účinky tréninku	34
	1.4 Shrnutí	35
<b>2</b>	<b>Kapitola druhá</b>	
	<b>Úkolově specifická síla</b>	<b>37</b>
	2.1 Vlastnosti síly	38
	2.2 Faktory určující výkon:	
	Srovnání mezi pohybovými úkoly	43
	2.3 Shrnutí	73
<b>3</b>	<b>Kapitola třetí</b>	
	<b>Síla specifická vzhledem k sportovci</b>	<b>75</b>
	3.1 Faktory potenciálu svalové síly (periferní faktory)	76
	3.2 Nervosvalové (centrální) faktory	93
	3.3 Taxonomie síly	99
	3.4 Shrnutí	100

---

<b>4</b>	<b>Kapitola čtvrtá Intenzita tréninku: Metody silového tréninku</b>	<b>105</b>
	4.1 Způsoby měření	106
	4.2 Použití cviků s různě velkým odporem	110
	4.3 Intenzita tréninku u špičkových sportovců	116
	4.4 Optimální intenzity tréninku na základě srovnatelných výzkumů	119
	4.5 Metody silového tréninku	120
	4.6 Shrnutí	128
<b>5</b>	<b>Kapitola pátá Timing v silovém tréninku</b>	<b>131</b>
	5.1 Strukturální jednotky tréninku	132
	5.2 Krátkodobé plánování tréninku	134
	5.3 Střednědobé plánování tréninku (periodizace)	144
	5.4 Shrnutí	158
<b>6</b>	<b>Kapitola šestá Cviky silového tréninku</b>	<b>161</b>
	6.1 Klasifikace	162
	6.2 Výběr cviků pro začátečníky	164
	6.3 Výběr cviků pro špičkové sportovce	164
	6.4 Doplnkové typy cviků silového tréninku	179
	6.5 Experimentální metody silového tréninku	191
	6.6 Dýchání během silového tréninku	194
	6.7 Shrnutí	196
<b>7</b>	<b>Kapitola sedmá Prevence zranění</b>	<b>199</b>
	7.1 Pravidla pro prevenci zranění v tréninku	200

7.2 Biomechanické vlastnosti meziobratlových plotének	201
7.3 Mechanické zatížení meziobratlových plotének	202
7.4 Prevence zranění bederní páteře	207
7.5 Shrnutí	219

## **8 Kapitola osmá Cílený silový trénink** **221**

8.1 Silový výkon	222
8.2 Rychlostně-silový výkon	223
8.3 Svalová hmota	228
8.4 Vytrvalostní výkonnost	230
8.5 Prevence zranění	237
8.6 Shrnutí	240

### **III**

#### Část III

## **TRÉNINK PRO SPECIFICKÉ SKUPINY**

**243**

## **9 Kapitola devátá Silový trénink pro ženy** **245**

9.1 Potřeba silového tréninku pro ženy	246
9.2 Přednosti silového tréninku žen a mýty o něm	248
9.3 Fyziologické odlišnosti mezi muži a ženami	257
9.4 Zásady silového tréninku pro sportovkyně	262
9.5 Četnost zranění	263
9.6 Menstruační cyklus a silový trénink	263
9.7 Triáda sportovkyň	266
9.8 Shrnutí	270

## **10 Kapitola desátá Silový trénink pro mladé sportovce** **271**

10.1 Bezpečnost a silový trénink pro mladé sportovce	272
--	-----

10.2 Kdy začít	282
10.3 Výhody silového tréninku pro mladé sportovce	286
10.4 Mýty o silovém tréninku dětí	290
10.5 Zásady silového tréninku pro mladé sportovce	290
10.6 Shrnutí	302

<b>11</b>	<b>Kapitola jedenáctá</b>	
	<b>Silový trénink pro seniorské sportovce</b>	<b>303</b>
11.1	Stáří a jeho účinky na sílu a rychlou sílu	304
11.2	Trénink pro nárůst síly	309
11.3	Trénink rychlé svalové síly	311
11.4	Výživa, stárnutí a požadavky cvičení	313
11.5	Regenerace po silovém tréninku	314
11.6	Silový trénink a zdraví kostí	316
11.7	Zásady silového tréninku pro seniorské sportovce	317
11.8	Shrnutí	319
	Slovníček	321
	Rejstřík	333
	Doporučená literatura	343