

## Obsah

Úvod .....	9
1. Historie požárního sportu .....	10
2. Charakteristika požárního sportu .....	13
3. Charakteristika požárního útoku .....	16
3.1 Měření času a systém terčů .....	17
3.2 Materiální vybavení .....	18
3.3 Výstroj soutěžících .....	20
3.4 Charakteristika závodních tratí .....	21
4. Závody v požárním útoku .....	22
5. Charakteristika tréninkového procesu .....	29
5.1 Obecné zásady sportovního tréninku .....	29
5.2 Prostředky řízení tréninku .....	30
5.3 Tréninkové ukazatele .....	30
5.3.1 Obecné tréninkové ukazatele .....	31
5.3.2 Speciální tréninkové ukazatele .....	32
5.4 Kontrolní testy pro disciplínu požární útok .....	35
6. Tréninkové cykly .....	36
6.1.1 Přípravné období .....	36
6.1.2 Předzávodní období .....	37

6.1.3	Závodní období.....	37
6.1.4	Přechodné období.....	38
7.	Příprava pro zvládnutí disciplíny.....	39
7.1.1	Fyzická (kondiční) příprava .....	39
7.1.2	Technická příprava .....	44
7.1.3	Psychická příprava .....	44
7.1.4	Taktická příprava.....	45
8.	Odlišnost tréninku žen .....	47
9.	Technické požadavky disciplíny.....	49
9.1	Příprava .....	49
9.2	Start .....	51
9.3	Základna .....	52
9.4	Sací vedení .....	52
9.4.1	Košář .....	52
9.4.2	Savičář.....	53
9.4.3	Strojník.....	54
9.5	Hadicové vedení .....	54
9.5.1	Béčkař.....	55
9.5.2	Rozdělovač .....	55
9.5.3	Proudaři .....	56

10.	Časový plán požárního útoku .....	63
11.	Návrh ročního tréninkového makrocyklu.....	65
11.1	Přípravné období I.....	65
11.2	Přípravné období II.....	71
11.3	Předzávodní období.....	74
11.4	Závodní období.....	77
11.5	Přechodné období .....	80
13.	Regenerace .....	81
	Prostředky regenerace .....	81
13.1	Strečink.....	83
13.1.1	Rozcvičení .....	84
13.1.2	Kompenzační cvičení .....	88
13.2	Saunování a vodní procedury .....	91
13.3	Masáže.....	92
13.4	Kinesiotaping.....	92
13.5	Výživa a pitný režim .....	93
13.5.1	Výživa a pitný režim před a během výkonu .....	95
13.5.2	Výživa a pitný režim po výkonu .....	96
	Závěr.....	97
	Použité zdroje .....	98