

O B S A H

1. ÚVOD .....	5
2. CHARAKTERISTIKA SJEZDOVÝCH DISCIPLÍN .....	6
3. ZVLÁŠTNÍ POLITICKOVÝCHOVNÉ PRÁCE VE SJEZDOVÝCH DISCIPLÍNÁCH .....	9
4. PROGNOZA VÝVOJE SJEZDOVÝCH DISCIPLÍN .....	11
4.1. Oblast sportovní přípravy .....	12
4.2. Oblast techniky .....	12
4.3. Oblast materiální .....	12
4.4. Sportovně-technická problematika .....	13
5. TECHNICA A METODIKA SJEZDOVÝCH DISCIPLÍN .....	15
5.1. Základní biomechanická charakteristika techniky.	15
5.2. Technika jízdy a tréninkové prostředky v jednotlivých disciplínách .....	21
5.2.1. Sjezd .....	21
5.2.2. Super obří slalom .....	24
5.2.3. Slalom .....	25
5.2.4. Obří slalom .....	29
5.3. Jízda na ledě .....	32
6. ETAPY DLOUHODOBÉ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY .....	34
6.1. Etapa základní přípravy .....	34
6.2. Etapa speciální přípravy .....	36
6.3. Etapa vrcholové přípravy .....	38
7. REGENERACE SIL VE SJEZDOVÝCH DISCIPLÍNÁCH .....	42
8. TRÉNINKOVÁ DOKUMENTACE .....	49
8.1. Způsob evidence tréninku .....	49
8.2. Popis tréninkových ukazatelů .....	50
9. KONTROLA ÚČINNOSTI TRÉNINKOVÉHO PROCESU .....	56
10. PERIODIZACE TRÉNINKOVÉHO CYKLU .....	66
11. PROGRAM SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY .....	68
11.1. Základní etapa .....	68
11.2. Speciální etapa .....	70
11.3. Vrcholová etapa .....	71
12. ZÁKLADNÍ POJMY A VYSVĚTLIVKY .....	76
12.1. Základní pojmy .....	76
12.2. Vysvětlivky zkratk .....	81

13.	PŘEHLED TRÉNINKOVÝCH METOD .....	82
14.	PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK V RTC .....	84
14.1.	Příklady tréninku pro mladší žactvo .....	84
14.2.	Příklady tréninku pro starší žactvo a dorost ...	100
15.	LITERATURA .....	105