

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	<b>6</b>
<b>1 TEORETICKÝ ROZBOR</b>	<b>8</b>
1. 1 Historický rozvoj športovej disciplíny	8
1. 2 Športová príprava v biatlone	19
1. 2. 1 <i>Charakteristika dlhodobej športovej prípravy v biatlone</i>	22
1. 2. 2 <i>Ročný tréningový cyklus v biatlone (J. Ondráček)</i>	29
1. 3 Individuálne osobitosti ženského organizmu	32
1. 4 Limitujúce faktory štruktúry športového výkonu behu na lyžiach v biatlone (J. Ondráček)	38
1. 5 Faktory ovplyvňujúce strelbu v biatlone (J. Ondráček)	40
<b>2 CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY PRÁCE</b>	<b>43</b>
2. 1 Cieľ práce	43
2. 2 Hypotézy práce	43
2. 3 Úlohy práce	43
<b>3 METODIKA</b>	<b>45</b>
3. 1 Charakteristika sledovanej pretekárky	45
3. 2 Metodika zisťovania údajov	45
3. 3 Metodika spracovania údajov	51
<b>4 VÝSLEDKY A DISKUSIA</b>	<b>52</b>
4. 1 Monitorovanie ročných cyklov prípravy	52
4. 1. 1 <i>Ročný tréningový cyklus 2002/2003</i>	52
4. 1. 2 <i>Ročný tréningový cyklus 2003/2004</i>	55
4. 1. 3 <i>Ročný tréningový cyklus 2004/2005</i>	57
4. 2 Vyhodnotenie tréningových ukazovateľov v sledovanom období	60
<b>ZÁVER</b>	<b>71</b>
<b>ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV</b>	<b>74</b>
<b>PRÍLOHY</b>	<b>76</b>