

# OBSAH

ÚVODEM	5
<b>ČÁST I.</b>	
<b>HISTORIE (Řípa)</b>	7
Triatlonová prehistorie – San Diego	7
Havajská výzva – Ironman	9
Přední Hluboká – první triatlon v Evropě	10
Československý koordinační výbor triatlonu	13
Český svaz triatlonu (Formánek, Marek)	15
ITU a ČSTT – vývojové paralely	16
ITU – Leslie McDonald – ETU (Řípa, Marek)	17
Triatlon a jeho příbuzní (Řípa, Marek)	18
Drafting (Marek, Formánek, Řípa)	19
Pohárové série (Řípa, Marek)	20
Média	23
Významné výsledky našich závodníků v zahraničí (Řípa, Marek)	25
<b>GALERIE NEJLEPŠÍCH (Řípa, Pomp)</b>	28
Osobnosti českého triatlonu	28
Osobnosti světového triatlonu	31
<b>NEJZNÁMĚJŠÍ SVĚTOVÉ TRIATLONY (Řípa)</b>	34
<b>ČÁST II.</b>	
<b>ÚVOD DO TRÉNINKU (Formánek, Horčic)</b>	37
Charakteristika triatlonu	38
Sportovní trénink	39
Složky sportovního tréninku	41
Etapy sportovního tréninku	42
Zásady sportovního tréninku	45
Pohybové dovednosti a schopnosti	45
<b>VYTRVALOST V TRIATLONU (Horčic, Formánek)</b>	46
Základní metody rozvoje vytrvalosti	48
Zabezpečení pohybu energií	50
Fyziologické a biochemické faktory vytrvalostního výkonu	53
Příjem kyslíku a vytrvalostní zatížení	55
Jak funguje adaptace nejvíce zatěžovaných funkčních systémů na vytrvalostní zatížení	55
Diagnostika výkonnosti a trénovanosti triatlonisty (Slaba)	57
Stanovení anaerobního prahu	61
Stanovení aerobního prahu	64
Terénní testy	64
Srdeční frekvence a vytrvalostní trénink	67
Sporttester – pomůcka řízení intenzity zatížení a zjišťování aktuálního stavu organismu	70

Charakteristika vytrvalostního tréninkového zatížení v triatlonu	73
Tréninková pásma a náročnost tréninku v triatlonu	74
Velikost tréninkového zatížení – náročnost vytrvalostního tréninku	76
Tréninkové metody používané při rozvoji vytrvalosti v triatlonu	80
<b>SÍLA V TRIATLONU (Horčic, Formánek)</b>	83
Statická a dynamická funkce pohybové soustavy těla	84
Jaké jsou typy svalových kontrakcí?	84
Jaké metody posilování používáme?	86
Jak správně posilovat?	86
Charakteristika zatížení v silovém tréninku	89
Výběr sestav posilování triatlonisty	90
Posilujeme s gumovými expandery	
Sestavy cvičení pro triatlonisty (kruhové tréninky – všeobecné posilování)	
Speciální silová příprava v triatlonu	100
<b>OBRATNOST, POHYBLIVOST A RYCHLOST V TRIATLONU (Formánek, Horčic)</b>	101
<b>ČÁST III.</b>	
<b>TRÉNINK JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ TRIATLONU</b>	106
<b>PLAVÁNÍ</b> – technika a trénink (Felgrová)	106
<b>CYKLISTIKA</b> – technika a trénink (Formánek, Brynda)	122
<b>BĚH</b> – technika a trénink (Horčic)	127
<b>SPOJOVACÍ TRÉNINK</b> (Horčic, Formánek)	139
<b>STAVBA TRÉNINKU (Horčic, Formánek)</b>	143
Co si představujeme pod individuálně přiměřeným zatížením?	144
Jaké známe tréninkové cykly?	145
Jak sestavovat trénink	148
Evidenze tréninku	149
Specifika stavby tréninku v dlouhém triatlonu (Vabroušek)	152
Stavba tréninku hoby triatlonisty	155
První kontrolní triatlonový test a závod	159
<b>REGENERACE (Horčic)</b>	160
<b>VÝŽIVA (Havlíček, Šula)</b>	163
<b>ČÁST IV.</b>	
<b>TRIAKLONOVÝ ZÁVOD</b>	176
Závod v krátkém triatlonu (Formánek)	176
Závod v dlouhém triatlonu (Vabroušek)	180

---

<b>POŘÁDÁNÍ ZÁVODŮ</b> – (Formánek, Vabroušek)	184
<b>PRAVIDLA TRIATLONU</b> – (Formánek, Slabej)	187
<b>OBLEČENÍ A VYBAVENÍ PRO TRIATLON</b> – (Formánek, Brynda, Vabroušek)	192
<b>TRIA TLON A ZDRAVÍ</b> (Formánková)	202
<b>PRVNÍ POMOC</b> (Formánková)	206
<b>CESTUJEME ZA TRÉNINKEM</b> (Formánek, Vabroušek)	207
<b>VÝSLEDKOVÁ ČÁST</b> (Řípa, Slabej, Marek)	212
<b>VÝKLADOVÝ SLOVNÍČEK</b>	227
<b>PŘÍLOHY</b>	230
<b>LITERATURA</b>	242