

Slovo úvodem / 13 /

Část "ANATOMIE"

- 1. Kosterní soustava / 17 /
- 2. Svalová soustava / 22 /
- 3. Nervová soustava / 26 /
- 4. Trávicí soustava / 27 /
- 5. Vylučovací soustava / 28 /
- 6. Dýchací soustava / 28 /
- 7. Oběhová soustava / 29 /
- 8. Soustava žláz s vnitřní sekrecí / 30 /
- Doporučená literatura / 31 /

Část "FYZIOLOGIE"

- 1. Fyziologie a fyziologie tělesné zátěže / 35 /
- 2. Složení těla, stavba a funkce / 35 /
- 3. Funkce tělesných tekutin - krve, tkáňového moku a mízy / 36 /
 - 3.1. Tělesná voda / 36 /
 - 3.2. Krev / 36 /
 - 3.3. Červené krvinky (erytrocyty) / 37 /
 - 3.4. Bílé krvinky (leukocyty) / 38 /
 - 3.5. Míza (lymfá) / 38 /
 - 3.6. Tkáňový mok / 38 /
- 4. Fyziologie oběhové soustavy / 39 /
 - 4.1. Srdce / 39 /
 - 4.2. Periferní oběh / 40 /
- 5. Fyziologie dýchání / 41 /
 - 5.1. Výměna plynů / 41 /
 - 5.2. Mechanika dýchání / 42 /
 - 5.3. Ventilace plic / 42 /
 - 5.4. Vitální kapacita / 43 /
 - 5.5. Spotřeba kyslíku / 43 /
- 6. Fyziologie trávení / 45 /
 - 6.1. Trávení / 45 /
 - 6.2. Vstřebávání / 46 /
- 7. Metabolismus / 46 /
 - 7.1. Látkový metabolismus / 47 /
 - 7.2. Energetický metabolismus / 49 /

- 8. Fyziologie svalové činnosti / 51 /**
 - 8.1. Molekulární mechanismus kontrakce / 52 /
 - 8.2. Mechanika svalové kontrakce / 53 /
 - 8.3. Energetika kosterního svalu / 54 /
 - 8.4. Druhy svalových vláken / 56 /
- 9. Fyziologické zásady výživy / 58 /**
 - 9.1. Energetická bilance / 59 /
 - 9.2. Bilance živin / 59 /
 - 9.3. Vitamíny / 61 /
 - 9.4. Minerální látky / 62 /
 - 9.5. Voda / 63 /
 - 9.6. Vlákniny / 64 /
 - 9.7. Frekvence příjmu potravy / 64 /
 - 9.8. Výživová šetření / 64 /
 - 9.9. Výživa hráčů ledního hokeje / 65 /
- 10. Fyziologie vylučování / 65 /**
- 11. Termoregulace / 65 /**
- 12. Nervové a hormonální řízení / 66 /**
 - 12.1. Nervová soustava / 66 /
 - 12.2. Hormonální regulace / 69 /
- 13. Příprava k pohybové činnosti / 71 /**
- 14. Pohybové zatížení / 71 /**
 - 14.1. Druhy tělesného zatížení / 71 /
 - 14.2. Kyslíkový deficit a kyslíkový dluh / 72 /
 - 14.3. Mrtvý bod a druhý dech / 72 /
 - 14.4. Setrvalý stav / 73 /
- 15. Únava a zotavení / 73 /**
 - 15.1. Únava / 73 /
 - 15.2. Zotavení / 74 /
- 16. Fyziologické aspekty pohybových schopností / 74 /**
- 17. Funkční a metabolická charakteristika ledního hokeje / 75 /**
- 18. Zátěžová diagnostika - testování / 77 /**
 - 18.1. Charakteristika testů / 77 /
 - 18.2. Terénní testy / 77 /
 - 18.3. Laboratorní testy / 79 /
 - Doporučená literatura / 84 /**

Část "PRVNÍ POMOC"

- 1. První pomoc / 89 /**
- 2. Úrazy v ledním hokeji / 96 /**
- 3. Lékárnička první pomoci / 97 /**
 - Doporučená literatura / 98 /**

Část "BIOMECHANIKA"

- 1. Vymezení oboru biomechaniky / 101 /**
 - 1.1. Základní problematika biomechaniky / 101 /
 - 1.2. Systematika biomechaniky / 102 /
- 2. Fyzikální základ biomechaniky / 102 /**
 - 2.1. Základní pojmy, veličiny a jednotky / 102 /
 - 2.2. Určení polohy bodu v prostoru a čase / 103 /
 - 2.3. Pohyb v prostoru a čase / 104 /
 - 2.4. Pohyb a síla / 106 /
 - 2.5. Soustavy sil a těžiště / 106 /
 - 2.6. Práce, výkon a energie / 108 /
 - 2.7. Moment síly / 108 /
- 3. Metody biomechaniky / 109 /**
- 4. Aplikace biomechaniky v ledním hokeji / 111 /**
 - 4.1. Bruslení / 112 /
 - 4.2. Biomechanika střelby / 113 /
 - 4.3. Biomechanika vhažování / 116 /

Doporučená literatura / 117 /

Část "PEDAGOGIKA"

- 1. Vývoj a výchova člověka / 121 /**
 - 1.1. Socializace člověka / 121 /
 - 1.2. Výchova / 123 /
 - 1.3. Věkové zvláštnosti / 125 /
- 2. Výchova a sport / 129 /**
 - 2.1. Sportovní výchova / 129 /
 - 2.2. Výchovně vzdělávací proces ve sportu - trénink / 131 /
- 3. Motorické učení a osvojování sportovních dovedností / 133 /**
 - 3.1. Učení / 133 /
 - 3.2. Druhy motorického učení / 134 /
 - 3.3. Průběh osvojování sportovních dovedností / 137 /
 - 3.4. Fáze motorického učení / 140 /
- 4. Činnost a styl trenéra / 142 /**
 - 4.1. Činnost trenéra / 142 /
 - 4.2. Řídící styl trenéra / 145 /

Doporučená literatura / 147 /

Část "PSYCHOLOGIE"

- 1. Psychologie / 151 /**
 - 1.1. Třídění psychických jevů / 152 /
 - 1.2. Metody psychologie / 153 /

- 2. Psychologie osobnosti / 155 /**
 - 2.1. Struktura osobnosti / 155 /
 - 2.2. Schopnosti a dovednosti / 156 /
 - 2.3. Temperament a konstituce / 159 /
 - 2.4. Emoce / 162 /
 - 2.5. Motivace / 163 /
 - 2.6. Konflikt, frustrace, stres / 166 /
 - 2.7. Postoje a hodnotové orientace / 171 /
 - 2.8. Vlastnosti osobnosti a charakter / 172 /
 - 3. Sociální psychologie / 174 /**
 - 3.1. Předmět sociální psychologie / 174 /
 - 3.2. Komunikace / 176 /
 - 3.3. Malé skupiny / 178 /
 - 3.4. Role a status / 179 /
 - 3.5. Filosofie trenéra a způsoby vedení / 181 /
 - 3.6. Regulace skupiny / 182 /
 - 4. Psychologická diagnostika a výběr talentů / 184 /**
 - 5. Psychologické působení na hráče / 186 /**
 - 6. Psychologie koučování a vedení družstva / 188 /**
 - 6.1. Psychologická příprava před utkáním / 189 /
 - 6.2. Koučování v průběhu utkání / 192 /
 - 6.3. Vedení mužstva po utkání / 194 /
- Doporučená literatura / 195 /**

Část "SPORTOVNÍ TRÉNINK"

- 1. Sportovní trénink / 199 /**
 - 1.1. Cíle a úkoly sportovního tréninku / 200 /
 - 1.2. Složky sportovního tréninku / 202 /
 - 1.3. Sportovní trénink jako proces adaptace / 203 /
 - 1.4. Sportovní trénink jako proces motorického učení / 204 /
- 2. Sportovní výkon / 205 /**
 - 2.1. Struktura sportovního výkonu / 205 /
 - 2.2. Faktory individuálního výkonu / 206 /
 - 2.3. Faktory týmového výkonu / 207 /
- 3. Zóny energetického krytí / 209 /**
 - 3.1. Zdroje energie pro pohybovou činnost / 209 /
 - 3.2. ATP - CP zóna / 210 /
 - 3.3. LA zóna / 210 /
 - 3.4. LA - O₂ zóna / 211 /
 - 3.5. Oxidativní (O₂) zóna / 212 /
 - 3.6. Zóny energetického krytí v praxi / 212 /
- 4. Zatížení / 213 /**
 - 4.1. Objem zatížení / 214 /
 - 4.2. Intenzita zatížení / 214 /

- 4.3. Funkce zatížení / 215 /
- 5. Zotavení / 215 /**
- 5.1. Aktivní regenerace / 217 /
- 6. Zatěžování / 217 /**
- 6.1. Superkompenzace / 218 /
- 7. Kondiční příprava / 220 /**
- 7.1. Kondiční trénink mimo led / 220 /
- 7.2. Kondiční trénink na ledě / 221 /
- 8. Silové schopnosti / 221 /**
- 8.1. Typy svalových kontrakcí / 221 /
- 8.2. Druhy silových schopností / 222 /
- 8.3. Metodotvorní činitelé / 222 /
- 8.4. Rozvoj silových schopností / 224 /
- 8.5. Rozvoj maximální síly / 224 /
- 8.6. Rozvoj rychlé a výbušné síly / 225 /
- 8.7. Rozvoj vytrvalostní síly / 227 /
- 8.8. Strategie při rozvoji silových schopností / 228 /
- 8.9. Zásady silového tréninku / 229 /
- 9. Rychlostní schopnosti / 230 /**
- 9.1. Rychlost reakce / 230 /
- 9.2. Rychlost acyklická / 231 /
- 9.3. Rychlost cyklická / 232 /
- 9.4. Parametry zatížení při rozvoji rychlostních schopností / 232 /
- 9.5. Rychlostní bariéra / 234 /
- 9.6. Podpůrná role dalších schopností / 234 /
- 9.7. Rozvoj rychlostních schopností v praxi / 235 /
- 10. Vytrvalostní schopnosti / 236 /**
- 10.1. Druhy vytrvalosti / 236 /
- 10.2. Dlouhodobá a střednědobá vytrvalost - aerobní vytrvalost / 237 /
- 10.3. Krátkodobá (anaerobní) vytrvalost / 241 /
- 10.4. Rychlostní vytrvalost / 242 /
- 10.5. Vytrvalostní schopnosti v praxi / 243 /
- 11. Obratnostní schopnosti / 244 /**
- 11.1. Druhy obratnostních schopností / 244 /
- 11.2. Zásady rozvoje obratnostních schopností / 246 /
- 12. Pohyblivost / 247 /**
- 12.1. Činitelé ovlivňující pohyblivost / 247 /
- 12.2. Metody rozvoje pohyblivosti / 248 /
- 12.3. Rozvoj pohyblivosti v praxi / 249 /
- 13. Technická příprava / 250 /**
- 13.1. Základní pojmy / 250 /
- 13.2. Účelnost a ekonomičnost techniky / 251 /
- 13.3. Metody technické přípravy / 252 /
- 14. Taktická příprava / 255 /**
- 14.1. Fáze konfliktní situace / 255 /
- 14.2. Složky ovlivňující konfliktní situaci / 257 /

- 14.3. Možnosti řešení konfliktní situace / 257 /
- 14.4. Tvorba strategického plánu / 258 /
- 14.5. Návčik taktických dovedností / 259 /
- 15. Psychologická příprava / 260 /**
- 16. Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku / 260 /**
 - 16.1. Trénink odpovídající vývoji v porovnání s koncepcí rané specializace / 261 /
 - 16.2. Etapy sportovního tréninku / 263 /
 - 16.3. Etapa sportovní předpřípravy / 263 /
 - 16.4. Etapa základního tréninku / 264 /
 - 16.5. Etapa specializovaného tréninku / 265 /
 - 16.6. Etapa vrcholového tréninku / 266 /
- 17. Cykly ve sportovním tréninku / 268 /**
 - 17.1. Typy cyklů / 268 /
 - 17.2. Roční tréninkový cyklus / 269 /
 - 17.3. Makrocycklus / 269 /
 - 17.4. Mezocycklus / 273 /
 - 17.5. Mikrocycklus / 273 /
- 18. Tréninková jednotka / 275 /**
 - 18.1. Přípravná část / 275 /
 - 18.2. Hlavní část / 275 /
 - 18.3. Závěrečná část / 276 /
 - 18.4. Didaktické formy tréninkové jednotky / 277 /
- 19. Řízení sportovního tréninku / 278 /**
 - 19.1. Plánování / 278 /
 - 19.2. Evidence / 280 /
 - 19.3. Kontrola / 281 /
 - 19.4. Vyhodnocování / 282 /
- Doporučená literatura / 283 /**

Část "SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA NEJMLADŠÍCH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ"

- 1. Věkové zvláštnosti / 287 /**
 - 1.1. Senzitivní období / 288 /
- 2. Obecné zásady tréninku dětí / 290 /**
- Složky sportovního tréninku v přípravě dětí / 297 /**
- 3. Kondiční příprava / 297 /**
 - 3.1. Rychlostní schopnosti / 297 /
 - 3.2. Obratnostní schopnosti / 298 /
 - 3.3. Silové schopnosti / 300 /
 - 3.4. Vytrvalostní schopnosti / 301 /
 - 3.5. Pohyblivost / 303 /
- 4. Technická příprava / 303 /**

- 5. Taktická příprava / 304 /
- 6. Psychologická příprava / 304 /
- 7. Některé aspekty zasahující do tréninkového procesu dětí / 305 /
- 8. Výběr talentů / 306 /
 - 8.1. Etapy výběru / 307 /
 - 8.2. Netradiční metody výběru / 308 /
 - Doporučená literatura / 310 /

Část "SPORTOVNÍ MANAGEMENT"

- 1. Management ve sportu / 313 /
 - 1.1. Co rozumíme pod pojmem management / 313 /
 - 1.2. K pojmu sportovní management / 314 /
- 2. Činnosti sportovního manažera / 315 /
- 3. Aplikovaná úloha managementu ve sportu / 317 /
 - Doporučená literatura / 322 /