

ROZVOJ A DIGNOSTIKA VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTI

Obsah:

I. Charakteristika, rozvoj a diagnostika vytrvalostních schopností (Hnízdil, Havel)	
1	Úvod.....4
2	Vytrvalostní schopnosti – struktura a klasifikace8
2.1	Klasifikace.....9
2.2	Jednotlivé zdroje a typy krytí energetických potřeb organismu13
2.3	Laktát a jeho role při zajišťování energie pro organismus19
3	Fyziologické aspekty vytrvalostních schopností.....20
3.1	Srdeční frekvence.....20
3.1.1	Srdeční frekvence maximální, anaerobního prahu a klidová21
3.1.2	Faktory ovlivňující srdeční frekvenci (SF)24
3.2	Maximální spotřeba kyslíku (VO_{2max}).....32
3.3	Anaerobní práh.....36
3.4	Ekonomika pohybu46
4	Vytrvalostní schopnosti dětí a mládeže, věk vrcholné výkonnosti.....50
4.1	Vývoj jednotlivých složek aerobní zdatnosti v průběhu ontogeneze51
4.2	Věk vrcholné výkonnosti ve vybraných vytrvalostních disciplínách58
5	Vybrané závěry z výzkumných prací59
6	Diagnostika vytrvalostních schopností.....60
6.1	Výkonové testy.....62
6.1.1	Testy lokální statické vytrvalosti62
6.1.2	Testy lokální dynamické vytrvalosti64
6.1.3	Testy globální vytrvalosti68
6.2	Funkční (zátěžové) testy82
6.3	Postupy stanovení hodnoty VO_{2max}86
6.4	Dělení testů dle převažujících energetických systémů87
7	Metody rozvoje vytrvalostních schopností.....90
8	Normy110
9	Seznam literatury:.....119
II. Rozvoj vytrvalostních schopností ve vybraných sportovních odvětvích	
10	Rozvoj vytrvalostních schopností v atletice (Nosek, Valter)130
10.1	Rozvoj vytrvalostních schopností ve sprintu (100 a 200m) (Valter)....137
10.2	Charakteristika přípravy a příklady využití metod a tréninkových prostředků zaměřených na vytrvalostní schopnosti u sprinterů.....139
11	Rozvoj vytrvalostních schopností v basketbalu (Žák).....153
12	Rozvoj vytrvalostních schopností v gymnastice (Horkel, Horklová) 166
13	Rozvoj vytrvalostních schopností v horolezectví (Louka, Černá)....176
14	Rozvoj vytrvalostních schopností v nohejbalu (Kresta).....192
15	Rozvoj vytrvalostních schopností v plavání (Vaněčková)201