

Obsah

Úvod

1 Diagnostika všeobecnej trénovanosti (L. Komadel)	7
1.1 Somatické predpoklady na vrcholový šport	9
1.2 Znaký trénovanosti nervového systému a zmyslov	15
1.3 Adaptácia hormonálnej regulácie	16
1.4 Znaký trénovanosti pohybového systému	19
1.4.1 Adaptácia svalových vlákien	20
1.4.2 Sval trénovaný na vytrvalosť	21
1.4.3 Sval trénovaný na silu	22
1.4.4 Sval trénovaný na rýchlosť	23
1.4.5 Sval trénovaný na obratnosť	24
1.5 Cirkulačná adaptácia	26
1.5.1 Fyziologické zväčšenie srdca	26
1.5.2 Ekonomizácia činnosti trénovaného srdca	30
1.5.3 Adaptácia periférnej cirkulácie	37
1.6 Transportná kapacita krvi	40
1.7 Respiračná adaptácia	42
1.8 Adaptácia aeróbných schopností	46
1.8.1 Testovanie aeróbných schopností	49
1.8.2 Maximálna spotreba kyslíka	55
1.8.3 Polčas spotreby kyslíka na začiatku zaťaženia	75
1.8.4 Aeróbný a anaeróbný prah	76
1.8.5 Pulzový kyslík	90
1.8.6 Korelácia aeróbných schopností a športovej výkonnosti ..	92
1.9 Testovanie anaeróbných schopností	103
1.10 Znaký trénovanosti v oblasti metabolizmu a vylučovania	105
1.11 Myogénna leukocytóza	109
1.12 Diskriminačná sila funkčných parametrov	110
1.13 Testovanie rýchlostných schopností	115
1.14 Testovanie silových schopností	116
1.15 Testovanie koordinačných schopností	117
1.16 Testovanie telesnej zdatnosti	118
1.17 Motorické testy	119

2 Diagnostika špeciálnej trénovanosti (T. Marček)	120
2.1 Objektivizácia účinku tréningových zložiek	120
2.2 Sebakontrola športovca	122
2.3 Telovýchovnolekárské sledovanie	124
2.3.1 Obsah telovýchovnolekárského sledovania	125
2.3.2 Ukazovatele reakcie organizmu na zaťaženie	125
2.3.3 Výber športovcov na telovýchovnolekárské sledovanie ...	127
2.3.4 Výber ukazovateľov a metodiky telovýchovnolekárského sledovania	127
2.3.5 Podmienky na vykonávanie telovýchovnolekárského sledovania	128
2.3.6 Základné metódy telovýchovnolekárského sledovania	130
2.3.6.1 Pozorovanie	130
2.3.6.2 Chronometráž – chronografia	130
2.3.6.3 Fyziologická krivka	132
2.3.6.4 Telemetria	135
2.3.6.5 Zisťovanie podielu maximálnej intenzity zaťaženia	137
2.3.6.6 Bodové stanovenie tréningového zaťaženia	137
2.3.6.7 Meranie energetického výdaja	138
2.3.6.8 Doplnkové zaťaženie	140
2.3.7 Funkčné skúšky s adekvátnym zaťažením	142
2.3.7.1 Atletika	143
2.3.7.2 Basketbal	145
2.3.7.3 Box	145
2.3.7.4 Cyklistika	146
2.3.7.5 Džudo	147
2.3.7.6 Futbal	148
2.3.7.7 Hádzaná	149
2.3.7.8 Horolezectvo	150
2.3.7.9 Krasokorčuľovanie	150
2.3.7.10 Ladový hokej	151
2.3.7.11 Lyžovanie	151
2.3.7.12 Plávanie	152
2.3.7.13 Stolný tenis	153
2.3.7.14 Tenis	153
2.3.7.15 Veslovanie a vodné športy	154
2.3.7.16 Volejbal	154
3 Evidencia tréningového zaťaženia (D. Hamar)	156
3.1 Všeobecné tréningové ukazovatele	157

3.2 Špeciálne tréningové ukazovatele	158
4 Diagnostika špecifických stavov športovca (L. Komadel)	161
4.1 Športová forma	161
4.2 Únava	162
4.3 Prepätie	163
4.4 Pretrénovanosť	164
4.5 Abstinenčný syndróm	165
5 Diagnostika predpokladov mládeže pre šport (L. Komadel)	166
5.1 Zdravotné predpoklady	167
5.2 Somatické predpoklady	168
5.3 Funkčné predpoklady	169
5.4 Psychologické predpoklady	170
6 Osobitosti diagnostiky tréňovanosti žien (L. Komadel)	172
7 Osobitosti diagnostiky tréňovanosti starších osôb (L. Komadel)	176
8 Prevencia patológie v športe (L. Komadel)	179
8.1 Prechodné oslabenie zdravia	180
8.2 Trvalé oslabenie zdravia	182
8.3 Možnosti poškodenia zdravia športom	184
9 Podpora rozvoja tréňovanosti regeneráciou (D. Hamar)	186
9.1 Usmerňovanie regenerácie podľa objektívnych ukazovateľov ...	186
Laktát	187
Acidobázická rovnováha krvi	187
Svalová dráždivosť	188
Elektrodermálny reflex	188
Kyselina močová	188
Elektrolyty vnútorného prostredia	188
Močovina	189
Svalový glykogén	189
Frekvencia pulzu	189
Iné ukazovatele	189
9.2 Prostriedky regenerácie	190
9.2.1 Pedagogické prostriedky	190
9.2.2 Psychologické prostriedky	191

9.2.3	Lekársko-biologické prostriedky	191
	Fyzioterapeutické a balneologické prostriedky	191
	Farmaká v regenerácii	194
9.3	Nadväznosť regeneračných procedúr na typ tréningového zťaženia a fázu športovej prípravy	195
9.4	Regeneračné a rekondičné pobyty v kúpeľoch a vo výške	198
10	Organizačné zabezpečenie diagnostiky trénovanosti (L. Komadel) .	202
11	Literatúra	204