

Obsah

Predhovor (R. Moravec, T. Kampmiller).....	5
1 Systém športu, sféry pôsobenia, funkcie a jeho zameranie..... (R. Moravec)	8
2 Teória športového výkonu (R. Moravec).....	17
2.1 Základné pojmy - športový výkon, športová výkonnosť,..... klasifikácia športových výkonov	17
2.2 Štruktúra športového výkonu.....	24
3 Výber talentov na šport (R. Moravec).....	34
3.1 Športový talent.....	34
3.2 Zásady výberu detí a mládeže na šport.....	39
4 Športový tréning (R. Moravec).....	53
4.1 Tréningové (súťažné) zaťaženie.....	56
4.2 Projekt (program) športového tréningu.....	69
5 Zložky športového tréningu.....	75
(R. Moravec, E. Laczo, T. Kampmiller, M. Vanderka)	
5.1 Kondičná príprava.....	75
(R. Moravec, E. Laczo, T. Kampmiller, M. Vanderka)	
5.1.1 Silové schopnosti a ich rozvoj.....	81
(T. Kampmiller, M. Vanderka)	
5.1.1.1 Teoretické východiská štruktúry a rozvoja.....	81
silových schopností (T. Kampmiller, M. Vanderka)	
5.1.1.2 Tvorba tréningových programov a metodika.....	94
rozvoja silových schopností	
(T. Kampmiller, M. Vanderka)	
5.1.2 Rýchlostné schopnosti a ich rozvoj.....	96
(T. Kampmiller, M. Vanderka)	
5.1.3 Vytrvalostné schopnosti a ich rozvoj (E. Laczo).....	123
5.1.3.1 Rozvoj aeróbnej vytrvalosti.....	127
5.1.3.2 Tréning vo vysokohorskom prostredí.....	132
5.1.4 Koordinačné schopnosti a ich rozvoj (R. Moravec).....	135
5.1.5 Rozvoj pohyblivostných schopností (flexibility).....	142
a možnosti aktívnej regenerácie pohybového systému	
športovca (R. Moravec)	
5.2 Technická príprava (R. Moravec).....	145
5.3 Taktická príprava (R. Moravec).....	150
5.4 Psychologická príprava (R. Moravec).....	154
5.5 Teoretická príprava (R. Moravec).....	158

6	Riadenie športového tréningu (<i>R. Moravec</i>).....	159
6.1	Teoretické východiská riadenia športového tréningu.....	159
6.2	Prípravné fázy riadenia športového tréningu – plánovanie.....	161
6.3	Realizačné fázy riadenia športového tréningu.....	162
6.4	Inovácia riadenia tréningového procesu.....	174
7	Stavba športového tréningu (<i>T. Kampmiller, R. Moravec</i>).....	178
7.1	Etapy športového tréningu (<i>T. Kampmiller</i>).....	178
7.1.1	Etapa športovej predprípravy.....	178
7.1.2	Etapa základného športového tréningu.....	178
7.1.3	Etapa špecializovaného športového tréningu.....	181
7.1.4	Etapa vrcholového športového tréningu.....	184
7.2	Tréningové cykly (<i>R. Moravec</i>).....	185
7.2.1	Makrocykly.....	186
7.2.2	Mezocykly.....	187
7.2.3	Mikrocykly.....	188
8	Súťaženie v športe (<i>R. Moravec</i>).....	191
9	Športový tréning detí a mládeže (<i>R. Moravec</i>).....	193
10	Prognózovanie a modelovanie v športe (<i>R. Moravec</i>).....	196
	Literatúra.....	202