

# OBSAH

<b>1.</b>	<b>Úvod /DOVALIL/</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>2.</b>	<b>Sport a trénink na počátku 21. století</b> /CHOUTKA, DOVALIL, POTMĚŠIL, SVOBODA/ . . . . .	<b>7</b>
<b>3.</b>	<b>Sportovní výkon a jeho struktura jako východisko racionálního tréninku /DOVALIL, CHOUTKA/</b> . . . . .	<b>11</b>
3.1.	Sportovní výkon v lidské motorice . . . . .	12
3.2.	Genese sportovního výkonu . . . . .	14
3.3.	Struktura sportovního výkonu . . . . .	15
3.3.1.	Somatické faktory . . . . .	19
3.3.2.	Kondiční faktory . . . . .	22
3.3.3.	Faktory techniky . . . . .	34
3.3.4.	Faktory taktiky . . . . .	38
3.3.5.	Psychické faktory /HOŠEK/ . . . . .	40
3.4.	Fyziologické funkce a energetické zabezpečení výkonu /VRÁNOVÁ, DOVALIL, BUNC/ . . . . .	46
3.4.1.	Nervosvalový systém . . . . .	46
3.4.2.	Srdečně-cévní systém . . . . .	48
3.4.3.	Dýchací systém . . . . .	50
3.4.4.	Centrální nervový systém . . . . .	52
3.4.5.	Metabolismus, energetické zajištění sportovního výkonu . . . . .	54
3.5.	Možnosti zkoumání struktury sportovního výkonu /DOVALIL, CHOUTKA/ . . . . .	59
<b>4.</b>	<b>Exogenní faktory ovlivňující sportovní výkonnost</b> /DOVALIL, VRÁNOVÁ/ . . . . .	<b>61</b>
4.1.	Výživa a pitný režim . . . . .	62
4.2.	Farmakologické a fyziologické prostředky, doping . . . . .	67
4.3.	Psychologické podpůrné prostředky . . . . .	69
4.4.	Vlivy mechanické a biomechanické . . . . .	69
<b>5.</b>	<b>Teoretická interpretace sportovního tréninku /DOVALIL, CHOUTKA/</b> . . . . .	<b>70</b>
5.1.	Sportovní trénink jako proces morfologicko-funkční adaptace /DOVALIL/ . . . . .	70
5.2.	Sportovní trénink jako proces motorického učení /CHOUTKA/ . . . . .	73
5.3.	Sportovní trénink jako proces psychosociální interakce /DOVALIL, CHOUTKA, SVOBODA/ . . . . .	76



<b>6.</b>	<b>Systémové pojetí sportovního tréninku /DOVALIL, CHOUTKA/</b> . . . . .	79
<b>7.</b>	<b>Zatížení /DOVALIL/</b> . . . . .	82
7.1.	Klasifikace cvičení jako adaptačních podnětů . . . . .	83
7.1.1.	Míra specifčnosti cvičení . . . . .	84
7.1.2.	Intenzita cvičení . . . . .	85
7.2.	Objem zatížení . . . . .	87
7.3.	Velikost zatížení . . . . .	87
7.4.	Funkce zatížení . . . . .	91
7.5.	Zatěžování . . . . .	92
7.5.1.	Frekvence podnětů . . . . .	92
7.5.2.	Variabilita zátěžových podnětů . . . . .	95
<b>8.</b>	<b>Zotavení a regenerace /DOVALIL/</b> . . . . .	96
8.1.	Únava a zotavné procesy . . . . .	96
8.2.	Regenerace . . . . .	97
<b>9.</b>	<b>Efekt tréninku: trénovanost, sportovní forma, přepětí, přetrénování /DOVALIL/</b> . . . . .	102
<b>10.</b>	<b>Kondiční příprava /DOVALIL/</b> . . . . .	107
10.1.	Stimulace silových schopností . . . . .	108
10.2.	Stimulace rychlostních schopností . . . . .	127
10.3.	Stimulace vytrvalostních schopností . . . . .	138
10.4.	Stimulace koordinačních schopností . . . . .	161
10.5.	Pohyblivost a její ovlivňování . . . . .	163
<b>11.</b>	<b>Technická příprava /CHOUTKA/</b> . . . . .	171
11.1.	Typologie techniky, uzavřené a otevřené dovednosti . . . . .	172
11.2.	Proces osvojování sportovních dovedností . . . . .	174
11.2.1.	Fáze technické přípravy . . . . .	176
11.2.2.	Metody a postupy v technické přípravě . . . . .	181
11.2.3.	Celkové schéma technické přípravy . . . . .	182
<b>12.</b>	<b>Taktická příprava /PERIČ/</b> . . . . .	184
12.1.	Strategie, taktika . . . . .	185
12.2.	Fáze taktického jednání . . . . .	187
12.3.	Soutěžní situace . . . . .	189
12.4.	Taktické dovednosti a jejich nácvik . . . . .	191
12.4.1.	Vnímání, myšlení a rozhodování . . . . .	191
12.4.2.	Taktické znalosti a zkušenosti . . . . .	193
12.4.3.	Role techniky, psychiky a kondice . . . . .	194



12.4.4.	Nácvik taktických znalostí a dovedností	194
12.5.	Řešení soutěžních situací	196
<b>13.</b>	<b>Psychologická příprava</b> /HOŠEK/	199
13.1.	Modelovaný trénink	200
13.2.	Regulace aktuálních psychických stavů	201
13.3.	Regulace motivační struktury	204
13.4.	Regulace meziosobních vztahů	206
13.5.	Individualizace přípravy z psychologického hlediska	207
13.6.	Odpovědnost za psychologickou přípravu sportovců	207
13.7.	Duševní hygiena sportu	209
13.8.	Psychologická péče o sportovce	213
<b>14.</b>	<b>Výchova</b> /SVOBODA/	213
14.1.	Fair play	214
14.2.	Výchova osobnosti ve sportu, sport jako prostředek výchovy	218
14.3.	Poklesky sportovců a možnosti jejich řešení	222
<b>15.</b>	<b>Řízení sportovního tréninku</b> /DOVALIL, SVOBODA, CHOUTKA/	225
15.1.	Informace a rozhodování	226
15.2.	Interakce	227
15.3.	Role trenéra	230
15.4.	Technologie řízení	231
15.4.1.	Plánování	233
15.4.2.	Evidence tréninku	236
15.4.3.	Kontrola trénovanosti	237
15.4.4.	Vyhodnocování tréninku	238
15.5.	Realizační tým	239
<b>16.</b>	<b>Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku</b> /DOVALIL/	240
16.1.	Vývojové zákonitosti žákovského a dorosteneckého věku	242
16.1.1.	Mladší školní věk (6 –11 let)	245
16.1.2.	Starší školní věk (11 –15 let)	246
16.1.3.	Dorostový věk (15 – 18 let)	248
16.2.	Etapy sportovního tréninku	250
16.2.1.	Etapa základního tréninku	250
16.2.2.	Etapa specializovaného tréninku	251
16.2.3.	Etapa vrcholového tréninku	252
16.2.4.	Počátek a délka jednotlivých etap	253
<b>17.</b>	<b>Tréninkové cykly</b> /DOVALIL/	255
17.1.	Druhy tréninkových cyklů	255
17.2.	Roční tréninkový cyklus	256



17.2.1.	Přípravné období	258
17.2.2.	Předzávodní období	259
17.2.3.	Závodní období	260
17.2.4.	Přechodné období	262
17.3.	Mezocykly	263
17.4.	Mikrocykly	263
17.5	Tréninková jednotka	267
<b>18.</b>	<b>Sportovní soutěže a příprava k nim /CHOUTKA/</b>	<b>271</b>
18.1.	Systémy soutěží	273
18.2.	Soutěže a tréninkový proces	274
18.3.	Příprava k soutěžím	276
<b>19.</b>	<b>Základy výběru talentů /PERIČ, HOŠEK, BUNC/</b>	<b>278</b>
19.1.	Talent	278
19.2.	Teoretický koncept výběru	281
19.2.1.	Vymezení talentu	281
19.2.2.	Vyhledávání talentu	282
19.2.3.	Výběr talentů	283
19.3.	Psychologické aspekty výběru	286
19.4.	Organizace výběru	287
<b>20.</b>	<b>Sportovní příprava dětí /PERIČ/</b>	<b>291</b>
20.1.	Obecné charakteristiky	292
20.2.	Zvláštnosti složek tréninku	296
<b>21.</b>	<b>Zvláštnosti tréninku žen /BUNC, DOVALIL/</b>	<b>301</b>
<b>22.</b>	<b>Sport a trénink zdravotně postižených /POTMĚŠIL/</b>	<b>304</b>
22.1.	Sportovní soutěže	304
22.2.	Sportovní výkon	306
22.3.	Sportovní trénink	307
22.3.1.	Složky tréninku	308
22.3.2.	Zatížení a zatěžování	309
22.3.3.	Stavba tréninku	310
22.3.4.	Řízení tréninku	310
<b>23.</b>	<b>Aklimatizace /DOVALIL, POTMĚŠIL, BUNC/</b>	<b>311</b>
2.3.1.	Aklimatizace na výšku a vysokohorský trénink	311
2.3.2.	Časová aklimatizace	318
Literatura		320