

# Obsah

Úvod .....	7
Motorické schopnosti a jejich členění .....	8

## **Charakteristika vybraných sportovních her 10**

## **Roční tréninkový cyklus 13**

Přípravné období .....	13
Předsoutěžní období .....	14
Hlavní (soutěžní) období .....	14
Přechodné období .....	14
Plánování tréninkových jednotek v rámci týdenního mikrocyklu ....	14
Stavba tréninkové jednotky .....	17

## **Rozvoj pohybových schopností 18**

<b>Rozvoj silových schopností .....</b>	<b>18</b>
Rozvoj všeobecné síly - obecný silový základ.....	27
Core trénink .....	29
Metodika nácviku dřepu .....	30
Metodika nácviku trhu a nadhozu .....	41
Metodika odrazů .....	54
Základní tréninkové prostředky na rozvoj síly .....	54
Rozvoj silových schopností ve fotbalu.....	57
Rozvoj silových schopností v ledním hokeji .....	61
Rozvoj silových schopností v basketbalu .....	68
<b>Rozvoj rychlostních schopností .....</b>	<b>70</b>
Lineární rychlost.....	71
Agility .....	72
Rychlost a rychlostní vytrvalost.....	75
Rozvoj rychlostních schopností ve fotbalu .....	77
Rozvoj rychlostních schopností v ledním hokeji .....	82
Rozvoj rychlostních schopností v basketbalu .....	83

<b>Rozvoj vytrvalostních schopností .....</b>	<b>85</b>
Rozvoj vytrvalostních schopností ve fotbalu.....	87
Rozvoj vytrvalostních schopností v ledním hokeji .....	94
Rozvoj vytrvalostních schopností v basketbalu .....	97
<b>Rozvoj koordinačních schopností .....</b>	<b>98</b>
Rozvoj koordinace ve fotbalu .....	100
Rozvoj koordinace v ledním hokeji .....	101
Rozvoj koordinace v basketbalu .....	101
<b>Rozvoj flexibility.....</b>	<b>102</b>
<b>Rozdíly v kondiční přípravě dětí a dospělých</b>	<b>104</b>
Chyby v plánování, vedení a organizaci tréninku.....	106
<b>Rekondice</b>	<b>107</b>
<b>Regenerace a kompenzace</b>	<b>111</b>
Regenerace.....	111
Kompenzační cvičení .....	112
<b>Diagnostika kondičních schopností</b>	<b>115</b>
<b>Praktická část</b>	<b>117</b>
Posilování dolních končetin .....	117
Cvičení ve dvojicích .....	132
Cvičení s těžkými gumami a lany .....	135
Core trénink .....	141
Cviky komplexního charakteru .....	151
Kompenzačně-rovnovážně-silová cvičení .....	158
Cviky s využitím koordinačního žebříku .....	164
Labyrinty - cvičení s využitím kloboučků nebo nízkých překážek .....	169
Příklady cviků z kondiční přípravy fotbalistů .....	172
Příklady rekondice po zranění .....	184
<b>Závěr .....</b>	<b>186</b>
<b>Summary.....</b>	<b>187</b>
<b>Literatura.....</b>	<b>188</b>