

OBSAH

Průpověď zkušenosti	-----	6
Předmluva	-----	7
Úvod Sportovní trénink a teorie	-----	9
1 Adaptace na herní zátěž	-----	11
1.1 Biologická jednotka lidského organismu	-----	11
1.2 Domény adaptivních odpovědí	-----	13
2 Psychická adaptivní doména	-----	16
2.1 Vnímání herních podnětů (percepce)	-----	16
2.2 Pozornost a vědomí	-----	20
2.3 Vědomí	-----	21
2.4 Procesy myšlení a herní inteligence	-----	22
2.5 Paměť a paměťové procesy	-----	27
2.6 Kreativita	-----	29
2.6.1 Rysy herní trojivosti	-----	30
2.6.2 Kociální faktory	-----	36
2.6.3 Kontextualizmus	-----	37
2.7 Herně kognitivní vývoj	-----	39
2.8 Psychická odolnost a herní výkonnost	-----	43
2.8.1 Rušící sociální tendence	-----	45
2.9 Regulace motivační hladiny	-----	46
3 Orgánová adaptivní doména	-----	49
3.1 Akutní a dlouhodobá adaptace	-----	49
3.1.1 Hluboké čítí, centrální a periferní motorická adaptace	-----	55
3.1.2 Cílená a opěrná motorika	-----	55
3.2 Adaptační tkáňová rekonstrukce kosterního svalstva	-----	57
3.3 Model asociovaného energetického zabezpečování	-----	59
3.4 Vliv různých druhů zátěže na techniku	-----	61
3.5 Biologický základ senzomotorické mašinérie	-----	67
3.6 Domény periferních přeměn	-----	68
3.7 Vliv různých druhů zátěže na techniku	-----	71
3.8 Domény periferních přeměn	-----	74

4	Motorická adaptivní doména -----	77
4.1	Motorický základ -----	77
4.1.1	Motorický potenciál -----	78
4.2	Stimulační odlišnosti -----	82
4.3	Smysl výrazu hení, technika a taktika -----	83
4.4	Herně dovednostní základ (HDZ) -----	87
5	Sezonní zátěž -----	90
5.1	Portrét profesionálního hokeje -----	90
5.2	Individuální herní výkon a týmový profit jednotlivce (IHV) -----	93
5.3	Stavba celoročního tréninku -----	95
6	Utkání (UTK) -----	99
6.1	Profesionální úroveň -----	99
6.2	Herní charakteristiky -----	101
6.3	Strukturace herní motoriky -----	106
6.3.1	Bruslení a navigování pohybu -----	106
6.3.2	Útočné dovednosti -----	113
6.3.3	Spolupráce hráčů v útoku -----	122
6.3.4	Obranné dovednosti -----	124
6.3.5	Spolupráce hráčů v obraně -----	127
6.4	Týmová herní organizace -----	129
6.4.1	Útočné systémy -----	131
6.4.2	Obranné systémy -----	133
6.5	Intelekt, technika a spolupráce v kritických situacích -----	139
6.5.1	Přesilová hra -----	139
6.5.2	Hra v oslabení -----	147
6.5.3	Závěr utkání -----	150
6.6	Principy herní spolehlivosti -----	155
7	Trénink herně dovednostního základu (HDZ) -----	158
7.1	Cvičení HDZ -----	165
8	Udržovací trénink (UT) -----	171
9	Nácvik (N) -----	173
10	Zotavný trénink (ZT) -----	174

11	Kondiční a herně rozvíjející trénink (KRT)	177
11.1	Přípravné a předzávodní období	177
11.2	Závodní období	179
12	Trénink síly	182
12.1	Nutnost tréninku síly	182
12.2	Stereotyp herního postoje	183
12.3	Segmentální odlišnosti silového tréninku	183
12.4	Anaerobní svalový potenciál	184
12.5	Aerobní svalový potenciál	185
12.6	Růst svalové síly a svalové hmoty	186
12.7	Druhy síly a aplikované posilování	187
12.8	Kritéria silového tréninku	191
13	Organizační rámec tréninku	198
13.1	Tréninkový rok	198
13.2	Formy tréninku	199
13.3	Týmová tréninková jednotka	201
13.4	Individuální tréninková jednotka	203
13.5	Přenos tréninku do utkání	204
13.6	Administrativní technologie	205
14	Věkový cyklus herního vývoje	209
14.1	Raná specializace	209
14.2	Kritické období růstu výkonnosti	211
14.3	Trenér a rodiče	215
14.3.1	Agenti, trenéři mládeže a rodiče	217
15	Osobní iniciativy	219
15.1	Motivace	220
15.2	Mentální trénink	220
15.3	Příprava na zátěž	223
15.3.1	Strečink	224
15.3.2	Příprava na utkání	224
15.4	Regenerace	225
15.5	Zpevňovací svalová příprava	227
15.6	Výživa	228
15.7	Režim dne	234
15.8	Druhý sport, zábava a hráčství	000

OBSAH

16	Kvalifikace trenéra -----	236
16.1	Styly vedení -----	237
16.2	Chování a jednání trenéra -----	241
16.3	Komunikace -----	247
16.3.1	Rétorika a neverbální komunikace -----	247
16.3.2	Komunikační a informační technologie -----	249
16.4	Domény trenérské činnosti -----	252
16.4.1	Trenérské specializace -----	252
16.4.2	Případové studie -----	256
16.5	Vyučování a učení -----	266
16.6	Shrnutí případového chování -----	273
Glosář	-----	280
Literatura	-----	288
O autorovi	-----	290

Poznámka:

Tréninková praxe a cvičení (vyjde v roce 2006 na DVD):

Udržovací trénink

Trénink HDZ

Nácvik

Zotavný trénink

Kondičně rozvojový trénink

Podpurný trénink síly

Osobní péče

Domácí podpurný program