

	Předmluva	3
	Obsah	4
1.	ÚVOD	6
2.	ZIMNÍ MASOVÉ BRANNÉ SPORTY	8
2.1.	Základní členění a pravidla	8
2.2.	Charakteristika disciplíny	35
2.3.	Klasifikace sportovců a výchovných pracovníků	39
3.	ORGANIZACE SOUTĚŽÍ V MBS	77
3.1.	Základní členění	77
3.2.	Účast v soutěžích	83
3.3.	Organizace a vyhodnocení závodu	93
3.4.	Řídící orgány závodu	108
3.5.	Vedoucí funkcionáři závodu	116
3.6.	Ustanovení o střelnici a střelbě	130
4.	TRÉNINK V ZIMNÍCH MBS	135
4.1.	Plánování a evidence	135
4.2.	Kontrola výkonnosti a testování	147
4.3.	Etapy sportovního tréninku mládeže a dospělých	161
4.4.	Metodika rozvoje pohybových vlastností	174
4.5.	Tréninkové prostředky	185
4.6.	Výběr talentované mládeže	187

5.	TRÉNINK STŘELBY V ZIMNÍCH MBS	198
5.1.	Technika střelby	199
5.2.	Vlivy povětrnostních podmínek	226
5.3.	Využití vzduchovky při tréninku	230
5.4.	Metodika tréninku střelby	232
6.	POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA	251
7.	PŘÍLOHY	253