

OBSAH

	str.
SPORTOVNÍ TRÉNINK	7
Charakteristika sportovního tréninku	7
Cíl a úkoly sportovního tréninku	7
Teoretický základ sportovního tréninku	9
Sportovní trénink jako proces specializované adaptace	10
Teorie motorického učení a tréninkový proces	16
Výchova sportovce	22
SPORTOVNÍ VÝKON A JEHO STRUKTURA	29
ZATÍŽENÍ A ZATĚŽOVÁNÍ	35
SLOŽKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	45
Tělesná příprava	46
Vytrvalostní schopnosti a jejich rozvoj	49
Silové schopnosti a jejich rozvoj	53
Rychlostní schopnosti a jejich rozvoj	58
Koordinační schopnosti a jejich rozvoj	61
Pohyblivost a její rozvoj	65
Technická příprava	66
Taktická příprava	71
Psychologická příprava	78
Rozvoj osobnosti sportovce vzhledem k požadavkům sportovního výkonu	78
Modelování tréninku	82
Regulace aktuálních psychických stavů	83
ZÁKLADY STAVBY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	87
Koncepce dlouhodobého tréninku	88
Roční tréninkový cyklus	90
Přípravné období	92
Hlavní období	93
Přechodné období	94
Střednědobé tréninkové cykly	95
Krátkodobé tréninkové cykly	95
Tréninková jednotka	96
ŘÍZENÍ SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	99
SPORTOVNÍ TRÉNINK DĚTÍ A MLÁDEŽE, VÝBĚR TALENTŮ	115
NĚKTERÉ ZVLÁŠTNÍ PROBLÉMY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	130
Zvláštnosti tréninku žen	130
Rozcvičení	132
Regenerace	133

	str.
Trenažéry	136
Trénink a biorytmy	136
Přepětí a přetrénování	137
Aklimatizace, vysokohorský trénink	139
Dopink	140
LITERATURA	143