

# Obsah

<b>Předmluva k 4. vydání</b>	<b>9</b>
<b>I Věda o tréninku jako sportovně-vědní disciplína</b>	<b>12</b>
1.1 Trénink jako předmět vědy.....	12
1.2 Pojetí tréninku.....	14
1.3 Pojetí vědy o tréninku .....	18
1.4 Oblasti předmětu vědy o tréninku.....	29
1.5 Výzkumné strategie ve vědě o tréninku .....	33
1.6 Kontrolní otázky.....	43
<b>2 Sportovní výkonnost</b>	<b>44</b>
2.1 Modelové představy týkající se sportovního výkonu a sportovní výkonnosti.....	44
2.1.1 Modely bez výkonu představujícího kritérium .....	44
2.1.2 Modely s výkonem představujícím kritérium .....	48
2.2 Komponenty výkonnosti.....	51
2.2.1 Konstituce a kondice.....	52
2.2.1.1 Vytrvalost.....	53
2.2.1.2 Síla .....	68
2.2.1.3 Rychlost.....	92
2.2.1.4 Pohyblivost (flexibilita).....	105
2.2.2 Koordinace a technika.....	111
2.2.3 Taktika a psychické vlastnosti.....	133
2.3 Diagnostika výkonu.....	156
2.3.1 Úkoly diagnostiky výkonu z hlediska vědy o tréninku .....	156
2.3.2 Diagnostika výkonu v tréninkové a soutěžní praxi .....	161
2.4 Kontrolní otázky.....	171
<b>3 Sportovní trénink</b>	<b>172</b>
3.1 Modely tréninku a jeho řízení.....	172
3.1.1 Vnitřní pohled na trénink .....	173
3.1.2 Vnější pohled na řízení tréninku.....	182
3.1.3 Komplexní pohled: Trénink ze synergetického hlediska .....	185
3.2 Plánování tréninku .....	189
3.2.1 Plánování tréninkových cílů.....	191
3.2.2 Plánování struktury tréninku .....	191

3.3	Kontrola a vyhodnocování tréninku .....	201
3.3.1	Protokolování tréninku .....	202
3.3.2	Kontrola výkonu .....	203
3.3.3	Analýza průběhu tréninku a výkonu .....	205
3.3.4	Analýzy účinnosti tréninku .....	206
3.4	Kontrolní otázky.....	208
<b>4</b>	<b>Sportovní soutěž</b> .....	<b>209</b>
4.1	Modelové představy o soutěži .....	209
4.1.1	Pojmové základy.....	210
4.1.2	Chaos – duše soutěže?.....	212
4.1.3	Propojení tréninku a soutěže .....	215
4.2	Řízení soutěže .....	218
4.2.1	Příprava na soutěž .....	219
4.2.2	Vedení při soutěži (koučování) .....	226
4.2.3	Vyhodnocení soutěže.....	227
4.3	Diagnostika soutěže .....	228
4.3.1	Pozorování soutěže.....	231
4.3.2	Pozorování hry .....	236
4.4	Kontrolní otázky.....	241
<b>5.</b>	<b>Aplikační oblasti vědy o tréninku</b> .....	<b>242</b>
5.1	Věda o tréninku a výkonnostní sport.....	242
5.1.1	Analýza sportu: profil zátěže, profil požadavků a analýza stavu ve světě.....	243
5.1.2	Diagnóza talentu .....	244
5.1.3	Speciální tréninkové metody a tréninkové přístroje (přístrojově měřený trénink) .....	253
5.1.4	Výzkum sledující tréninkové procesy.....	254
5.1.5	Trénovatelnost a zatížitelnost v průběhu života.....	259
5.2	Věda o tréninku a fitness sport.....	261
5.2.1	Pojetí fitnessu.....	262
5.2.2	Vytrvalostní trénink v oblasti fitnessu.....	263
5.2.3	Silový trénink v oblasti fitnessu.....	268
5.2.4	Pohyblivost a fitness.....	271
5.2.5	Tělesná hmotnost, výživa a fitness .....	273
5.3	Věda o tréninku a zdravotní a seniorský sport.....	278
5.3.1	Zdravotně-vědecké základy .....	278
5.3.2	Koncepční základy zdravotně-sportovních intervencí .....	282

5.3.3	Tréninkově-vědecké aspekty seniorského sportu .....	286
5.4	Věda o tréninku a školní sport .....	289
5.4.1	Pedagogicko-didaktické základy .....	289
5.4.2	Příspěvky vědy o tréninku ke školnímu sportu.....	293
5.5	Kontrolní otázky.....	302
	Literatura .....	303
	Seznam obrázků.....	327
	Seznam tabulek.....	331
	Věcný rejstřík .....	332