

# O B S A H

	str.
1. VÝZNAM SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY MLÁDEŽE .....	7
2. VÝBĚR TALENTU V LYŽOVÁNÍ - sjezdové disciplíny .....	9
2.1. Výběr do TSM .....	10
2.1.1. Kritéria výběru do TSM .....	10
2.1.2. Organizační zásady výběru .....	11
2.2. Soubor testu obecné motorické výkonnosti .....	11
2.3. Testy speciální tělesné připravenosti .....	15
2.4. Testy technické dovednosti na lyžích .....	17
2.5. Somatometrické měření .....	18
2.6. Laboratorní měření .....	19
2.7. Vyšetření funkčního stavu organismu .....	20
2.8. Psychologické vyšetření .....	20
2.9. Zdravotní předpoklady .....	21
3. SYSTÉM SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY MLÁDEŽE V ČSSR .....	23
4. VÝVOJOVÉ ZVLÁŠTNOSTI MLÁDEŽE A ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ .....	25
4.1. Fysiologie dětského věku .....	26
4.1.1. Nervová soustava .....	26
4.1.2. Vývoj a růst kostry .....	27
4.1.3. Výška a hmotnost .....	27
4.1.4. Svalová síla .....	28
4.1.5. Obratnost .....	34
4.1.6. Rychlost .....	37
4.1.7. Vytrvalost .....	39
4.1.8. Pohyblivost .....	43
5. ETAPY SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY MLÁDEŽE .....	44
6. PLÁNOVÁNÍ A EVIDENCE TRÉNINKU .....	48
6.1. Evidence tréninku .....	60
6.2. Vyhodnocování tréninku .....	64
7. DOPORUČENÁ LITERATURA .....	66