

OBSAH

ČÁST PRVNÍ

SPORT / SPORTOVEC / SPORTOVNÍ VÝKON

Sport /7/

Sportovec /10/ ✓

Sportovní výkon /16/

ČÁST DRUHÁ

SPORTOVNÍ TRÉNINK

Cíle sportovního tréninku /30/

Úkoly sportovního tréninku /31/

Systém a struktura sportovního tréninku /33/

Složky sportovního tréninku /38/

Kondiční příprava /41/ Silové schopnosti /46/ Rychlostní schopnosti /69/

Vytrvalostní schopnosti /85/ Obratnostní schopnosti /105/ Pohyblivost /113/

Technická příprava /122/ Taktická příprava /143/ Psychologická příprava /159/

Výchova sportovce /170/

Zatížení – zatěžování /181/ ✓

Zotavení /197/

Etapy sportovního tréninku /211/

Stavba sportovního tréninku /226/

ČÁST TŘETÍ

TRÉNINKOVÝ PROCES A JEHO ŘÍZENÍ

Řízení tréninkového procesu /241/

Řídící činnost trenéra /248/ ✓

Komunikace trenér – sportovec /252/ ✓

Zatěžování v tréninkovém procesu /253/

Trénovanost a sportovní forma /272/

Plánování a vyhodnocování tréninkového procesu /283/

Soutěže a příprava k nim /294/

Věcný rejstřík /313/

Literatura /317/

