

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	<b>9</b>
<b>Úvod</b> ( <i>Jana Hájková</i> ) .....	<b>11</b>
<b>Sport</b> ( <i>Diana Minaříková</i> ) .....	<b>12</b>
Problematika sportu v současné době .....	12
Ekonomické zabezpečení sportu .....	14
<b>Sportovní výkon</b> ( <i>Jana Hájková</i> ) .....	<b>16</b>
<b>Sportovní trénink</b> ( <i>Jana Hájková</i> ) .....	<b>19</b>
Cíl a úkoly sportovního tréninku .....	19
Systém sportovního tréninku .....	20
Složky sportovního tréninku .....	21
Kondiční příprava .....	22
Koordinační schopnosti .....	22
Silové schopnosti .....	25
Vytrvalostní schopnosti .....	28
Rychlostní schopnosti .....	30
Pohyblivost .....	31
Technická příprava .....	32
Taktická příprava .....	35
Psychologická příprava ( <i>Oleg Mazurov</i> ) .....	38
Osobnost .....	38
Psychické stavy .....	39
Vztahy .....	39
Motivace .....	40
Psychohygienu .....	41
Zatížení ( <i>Jana Hájková</i> ) .....	41
Únava, přepětí, přetrénování ( <i>Bohumila Horká</i> ) .....	45
Regenerace ( <i>Bohumila Horká</i> ) .....	46
Didaktické aspekty sportovního tréninku ( <i>Jana Hájková</i> ) .....	48
Soutěže a sportovní forma ( <i>Radka Hanáková</i> ) .....	50
Etapy sportovního tréninku ( <i>Jana Hájková</i> ) .....	52
Tréninkové cykly ( <i>Radka Hanáková</i> ) .....	54
Makrocycklus .....	55
Mezocycklus .....	56
Mikrocycklus .....	56
Tréninková jednotka .....	57
Řízení sportovního tréninku ( <i>Radka Hanáková</i> ) .....	57
Trenérské styly vedení .....	58
Plánování tréninku v soutěžních formách aerobiku ( <i>Radka Hanáková</i> ) .....	59

# Obsah

Diagnostika a kontrola tréninkového systému v soutěžních formách aerobiku ( <i>Petra Fišerová</i> ) .....	60
Výběr talentů ( <i>Petra Fišerová</i> ) .....	62
<b>Věkové zákonitosti</b> ( <i>Dagmar Zitová</i> ) .....	<b>65</b>
Předškolní věk (4–6 let) .....	65
Mladší školní věk (7–11 let) .....	66
Starší školní věk (12–15 let) .....	67
Postpubescence (15–18 let) .....	68
Zvláštnosti tréninku dětí a mládeže .....	68
<b>Soutěžní formy aerobiku</b> ( <i>Jana Hájková</i> ) .....	<b>70</b>
Soutěžní Aerobik Master Class ( <i>Jana Hájková</i> ) .....	70
Aerobik Team Show ( <i>Marie Skopová</i> ) .....	71
FISAF fitness týmy ( <i>Jana Hájková</i> ) .....	71
Sportovní aerobik ( <i>Jitka Polášková</i> ) .....	73
<b>Pohybová skladba</b> ( <i>Marie Skopová</i> ) .....	<b>74</b>
Choreografie .....	75
Předvedení .....	76
Hudebně pohybové vztahy .....	78
Problematika tvorby choreografie .....	79
Specifika choreografie .....	80
Aerobik Team Show ( <i>Marie Skopová</i> ) .....	80
FISAF fitness týmy – aerobik ( <i>Hanka Šulcová</i> ) .....	80
FISAF fitness týmy – step ( <i>Dagmar Zitová</i> ) .....	81
FISAF fitness týmy – hip hop ( <i>Jitka Perutková</i> ) .....	83
Sportovní aerobik ( <i>Radka Hanáková</i> ) .....	85
<b>Držení těla</b> ( <i>Ingrid Špringrová</i> ) .....	<b>87</b>
<b>Motoricko-funkční příprava</b> ( <i>Romana Beranová-Dubová</i> ) .....	<b>91</b>
Odrazová a doskoková příprava .....	91
Podporová příprava .....	95
Rotační příprava .....	97
Zpevňovací příprava .....	99
Rozvoj rytmických schopností .....	102
Balanční příprava .....	103
Taneční a baletní příprava ( <i>Bohumila Řešátková</i> ) .....	104
Příklad taneční rozvíčky .....	105
<b>Metodika prvků obtížnosti</b> ( <i>Jakub Strakoš</i> ) .....	<b>110</b>
Flexibilita – split group .....	110
Povinné cviky .....	111
Povinně volitelné prvky .....	113
Další přídatné prvky .....	119
Skoky – aerial group .....	123

Povinné cviky .....	123
Povinně volitelné prvky .....	124
Další přídatné prvky .....	132
Skupiny skoků .....	137
Kliky – push up group .....	148
Povinné cviky .....	148
Povinně volitelné prvky .....	150
Další přídatné prvky .....	158
Statická síla – static strength group .....	160
Povinně volitelné prvky .....	160
Další přídatné prvky .....	167
Příklady kombinace prvků .....	171
Aerobní řady [ <i>Zuzana Kratochvílová</i> ] .....	173
Technika cvičení na stepu [ <i>Dagmar Zitová</i> ] .....	174
Technika cvičení hip hopu [ <i>Jitka Perutková</i> ] .....	177
<b>Slovníček pojmů .....</b>	<b>179</b>
<b>Doporučená literatura .....</b>	<b>180</b>