

Obsah

| | |
|---|----|
| Úvod | 7 |
| 1 Sportovní trénink | 11 |
| Charakteristika sportovního tréninku | 12 |
| Pohybové, sportovní a taktické dovednosti | 13 |
| Pohybové schopnosti | 16 |
| Psychika, osobnost, chování sportovce | 18 |
| 2 Proces sportovního tréninku | 22 |
| Proces morfologicko-funkční adaptace | 23 |
| Proces motorického učení | 24 |
| Proces psychosociální adaptace | 28 |
| 3 Zatížení | 31 |
| Obsah cvičení | 31 |
| Objem a intenzita cvičení | 33 |
| Parametry velikosti zatížení | 37 |
| Funkce zatížení | 38 |
| 4 Zotavení | 39 |
| 5 Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku | 44 |
| Dvě základní koncepce dlouhodobého tréninku | 44 |
| Podstata dlouhodobého tréninku | 47 |
| 6 Stavba sportovního tréninku | 54 |
| Roční tréninkový cyklus a jeho periodizace | 56 |
| Mezocykly a mikrocykly | 59 |
| Tréninková jednotka | 61 |
| 7 Řízení sportovního tréninku | 67 |
| Plánování | 69 |
| Evidenční tréninku | 72 |
| Kontrola trénovanosti | 73 |
| Vyhodnocování tréninku | 75 |

| | | |
|----|--|-----|
| 8 | Silové schopnosti a jejich stimulace..... | 79 |
| | Druhy silových schopností..... | 79 |
| | Metody stimulace silových schopností..... | 83 |
| | Strategie při rozvoji silových schopností..... | 91 |
| 9 | Rychlostní schopnosti a jejich stimulace..... | 93 |
| | Parametry zatížení při rozvoji rychlostních schopností..... | 95 |
| | Rychlost reakce..... | 97 |
| | Rychlost acyklická..... | 100 |
| | Rychlost cyklická..... | 102 |
| | Stimulace rychlostních schopností v praxi..... | 104 |
| 10 | Vytrvalostní schopnosti a jejich stimulace..... | 106 |
| | Metody stimulace vytrvalosti..... | 107 |
| | Tréninkové prostředky..... | 111 |
| | Rozvoj vytrvalosti v praxi..... | 115 |
| 11 | Koordinační schopnosti a jejich stimulace..... | 116 |
| | Prostředky pro rozvoj koordinace..... | 121 |
| 12 | Pohyblivost a její stimulace..... | 124 |
| | Aktivní dynamická cvičení..... | 125 |
| | Pasivní dynamická cvičení..... | 128 |
| | Aktivní strečink..... | 128 |
| | Pasivní strečink..... | 130 |
| | Speciální metody pro cílený rozvoj kloubní pohyblivosti..... | 130 |
| | Kompenzační cvičení..... | 134 |
| 13 | Technická příprava..... | 135 |
| | Průběh osvojování dovedností..... | 136 |
| | Procvičování a zdokonalování..... | 140 |
| | Metody technické přípravy..... | 142 |
| 14 | Taktická příprava..... | 144 |
| | Soutěžní situace..... | 145 |
| 15 | Psychologická příprava..... | 151 |
| | Předstartovní stavy..... | 152 |
| | Závěr..... | 156 |
| | Literatura..... | 157 |