

# Obsah

» <b>Část první</b>	
<b>Východiska a realizace</b> .....	9
» <b>Kondiční příprava – podmínka limitující, ale nepostačující</b> .....	10
Hledání problému a postup řešení – logistika v kondiční přípravě .....	11
» <b>Somatické a fyziologické předpoklady</b> .....	15
Somatické faktory .....	15
Fyziologické faktory.....	16
Neuromuskulární systém.....	17
Srdečně-cévní systém .....	18
Dýchací systém .....	18
Centrální nervový systém (CNS) .....	19
» <b>Metabolismus a energetické zabezpečení sportovního výkonu</b> .....	21
Energetická zásoba .....	21
Látková potřeba .....	23
Vitamíny .....	24
Minerální látky .....	25
Vláknina .....	26
» <b>Pitný režim</b> .....	28
» <b>Psychické faktory</b> .....	30
» <b>Východiska a odlišnosti v kondiční přípravě u žen</b> .....	32
» <b>Lateralita (stranová orientace) ve volejbalu</b> .....	35
» <b>Individuální přístup k rozvoji kondičních schopností</b> .....	38
» <b>Diagnostika vybraných silových schopností ve volejbalu</b> .....	40
» <b>Uvolnění a relaxace po tréninkové činnosti</b> .....	43
» <b>Volejbal je i pro věkem pokročilejší...</b> .....	45
» <b>Pocit silného těla – důležitý faktor pro vstup do zápasu</b> .....	46

» <b>Běhat či neběhat ve volejbalovém tréninku?</b> .....	49
» <b>Tonizace před sportovním výkonem</b> .....	52
» <b>Typy periodizace a použití tréninkových podnětů kondičního charakteru</b> .....	55
Jednoroční jednovrcholový systém sportovní přípravy.....	56
Jednoroční vícevrcholový systém sportovní přípravy.....	59
Mezocykly se speciálním zaměřením.....	60
» <b>Pohybové schopnosti v herním výkonu</b> .....	61
Síla.....	61
Rychlost.....	64
Vytrvalost.....	67
» <b>Koordinační schopnosti</b> .....	69
Reakční schopnost.....	70
Schopnost rovnováhy.....	70
Kinesteticko-diferenciační schopnost.....	71
Orientační schopnost.....	71
Rytmická schopnost.....	72
» <b>Konkretizace rozvoje pohybových schopností</b> .....	73
Přípravné období 1 – P1.....	73
Přípravné období 2 – P2.....	83
Přípravně herní období 1 – pH1.....	90
Herní období 2 – H2.....	96
Mezipřípravně herní období 3 – mPH3.....	101
Herní období 4 – H4.....	105
Herní období 5 (play-off) – H5.....	111
Přechodné období.....	115

» <b>Část druhá</b>	
<b>Speciální cvičení na rozvoj silových schopností – – upravená pro volejbal</b> .....	121
» <b>Technické upřesnění – správná technická realizace klasických posilovacích cvičení</b> .....	122
Základní připomínky k vykonávání posilovacích cvičení .....	122
Cvičení pro rozvoj silových schopností spodní části těla .....	124
Cvičení pro rozvoj silových schopností horní části těla .....	132
Cvičení pro rozvoj silových schopností komplexního charakteru .....	142
» <b>Technika práce kotníku při posilování</b> .....	146
Práce kotníku při smečářském útoku .....	146
» <b>Technika práce zápěstí při posilování</b> .....	154
» <b>Specializovaná cvičení na rozvoj síly svalů trupu</b> .....	158
Cviky na svaly pánevního dna a svaly spodní části trupu .....	158
» <b>Cviky na boční svaly trupu</b> .....	165
» <b>Specializovaná cvičení na vertikální výskok (cvičení na blok)</b> .....	175
Komplexní cvičení na zlepšení vertikálního výskoku .....	182
» <b>Speciální – časovaná – volejbalová cvičení</b> .....	191
» <b>Specializované pohybové řetězce v kondiční přípravě</b> .....	206
Specializované pohybové řetězce pro období P 1, P 2 .....	209
Specializované pohybové řetězce pro období pH 1, H 2, mP 3 .....	210
Specializované pohybové řetězce pro období H 4, H 5 .....	211
» <b>Jak vytvářet nové variace klasických cviků</b> .....	213
» <b>Literatura</b> .....	218