

OBSAH

	str.
Úvod	3
1. Svalová síla člověka	5
1.1. Význam svalové síly	5
1.2. Svalová síla - základ pohybových schopností	6
1.3. Vztahy mezi pohybovými schopnostmi a problémy s tím spojené	6
2. Vývoj názorů na rozvoj svalové síly	7
2.1. Období empirie	7
2.2. Období racionálního a vědeckého přístupu	7
2.3. Maximalistický trénink a teorie neuro-motorické specifičnosti	8
3. Úkoly a základní princip posilovacího tréninku	9
3.1. Charakteristika hlavních úkolů posilování	9
3.2. Velikost podnětu, základní princip růstu svalové síly	11
3.3. Specializace podnětů	12
3.4. Obecný postup v posilování	12
4. Projevy svalové síly a třídění silových schopností	14
4.1. Přístup k problematice	14
4.2. Kritérium svalové kontrakce	14
4.2.1. Silové projevy statické	15
4.2.2. Silové projevy dynamické	15
4.2.3. Silové projevy kombinované	16
4.3. Kritérium průběhu pohybu	16
4.3.1. Svalová síla maximální	16
4.3.2. Svalová síla výbušná	17
4.3.3. Svalová síla rychlá	17
4.3.4. Svalová síla vytrvalá	19
4.4. Vliv sportovní činnosti na rozvoj jednotlivých druhů silových schopností	20
5. Hlavní činitelé rozvoje svalové síly a jejich kombinování	21
5.1. Přehled činitelů	21

5.1.1. Velikost odporu	22
5.1.2. Počet opakování cviků	23
5.1.3. Doba a způsob odpočinku	23
5.1.4. Způsob provádění cviků (rytmus)	24
5.2. Základy kombinování metodotvorných činitelů	24
5.2.1. Hodnota odporu a počet cviků	25
5.2.2. Odpočinek a rytmus	27
5.3. Trenažéry	28
6. Metody posilovacího tréninku	30
6.1. Kritéria třídění metod	30
6.2. Cíle a úkoly některých skupin posilo- vacích metod	31
6.3. Přehled a charakteristika jednotlivých posilovacích metod	32
6.3.1. Metoda izometrická	32
6.3.2. Metoda brzdivá	33
6.3.3. Metody klasické	34
6.3.3.1. Metoda maximálního úsilí	34
6.3.3.2. Metoda opakovaných úsilí	34
6.3.4. Metoda kulturistická	35
6.3.5. Metoda izokinetická	36
6.3.6. Metoda plyometrická	37
6.3.7. Metoda kontrastní	38
6.3.8. Metoda kruhová	39
6.3.9. Metoda vytrvalostní	39
6.4. Elektrostimulace a její využití v posilování	40
6.5. Závěrečná poznámka k metodám posilo- vacího tréninku	41
7. Posilování mládeže	43
7.1. Zvláštnosti vývoje a jejich vliv na posilování	44
7.1.1. Svalová síla a věk	44
7.1.2. Svalová síla, konstituční typ a kvalita svaloviny	47
7.1.3. Svalová síla a hormonální vlivy	48

	str.
7.1.4. Svalová síla a kosterní aparát	48
7.1.5. Svalová síla a nervový systém	50
7.2. Postup v posilování dětí a mládeže	50
7.2.1. Posilování přirozené	51
7.2.2. Posilování částečně specializované	52
7.2.3. Posilování specializované	52
7.3. Mládež a posilování s činkou	53
7.3.1. Postup při cvičení s činkou	53
7.3.2. Základní postavení	54
7.3.3. Nácvik trhu	55
7.3.4. Nácvik nadhozu	57
8. Kruhová metoda posilování a její využití ve školní tělesné výchově	59
8.1. Vznik, význam a výhody kruhové metody posilování	59
8.2. Sestavení cvičebních kruhů	61
8.3. Organizace a metodický postup	63
8.4. Některé varianty kruhového provozu	66
8.4.1. Intervalová cirkulace	67
8.4.2. Nepřetržitá cirkulace	68
8.5. Závěrečné poznámky ke kruhové metodě a rozvoji síly mládeže	69
Literatura	71