

2. svazek	str.
Předmluva	243
8. TRÉNINK MBS	245
8.1 Plánování a evidence tréninku	246
8.2 Kontrola sportovního tréninku	273
8.3 Systém vrcholového sportu	282
8.4 Etapy sportovního tréninku mládeže a dospělých	282
8.5 Výběr talentované mládeže	291
8.6 Charakteristika tréninkového zatížení	298
8.7 Složky sportovního tréninku	300
8.7.1 Tělesná příprava	301
8.7.1.1 Metodika rozvoje pohybových schopností	302
8.7.2 Technická příprava	326
8.7.2.1 Technika a metodika terénního běhu	329
8.7.2.2 Technika a metodika běhu na lyžích	333
8.7.2.3 Technika a metodika hodů granátem	371
8.7.2.4 Technika a metodika střelby	377
8.7.2.5 Technika a metodika dalších disciplín	435
Branný překážkový závod	435
Střelecký souboj	449
8.7.3 Taktická příprava	452
8.7.4 Psychologická příprava	470
9. MATERIÁLNĚ TECHNICKÉ ZABEZPEČENÍ MBS	474
Použitá a doporučená literatura	510
Příloha	513
1. svazek	
Předmluva	5
1. ÚVOD	7
2. SMĚRY A ÚKOLY ROZVOJE MBS	9
2.1 Charakteristika disciplín	11
3. POLITICKOVÝCHOVNÁ PRÁCE V MBS	16
3.1 Odkaz Dukly	21
3.2 Odkaz Sokolova	24
4. VÝVOJ A SOUČASNÝ STAV MBS A BIATLONU	27
4.1 Letní soutěže	27
4.2 Zimní soutěže	40
4.3 Soutěž "Za přátelství a bratrství"	44
4.4 Vývoj biatlonu	46
4.5 UIPMB	61

5. MASOVÉ BRANNÉ SPORTY - ČLENĚNÍ, PRAVIDLA	65
5.1 Letní soutěže	65
5.2 Zimní soutěže	89
5.3 Školení rozhodčích	107
5.4 Základní branná příprava a OBP	119
6. KLASIFIKACE SPORTOVCŮ A KVALIFIKACE BRANNĚVÝCHOVNÝCH PRACOVNÍKŮ	136
6.1 JBSK Svazarmu	136
6.2 JKBVP Svazarmu	148
7. ORGANIZOVÁNÍ SOUTĚŽÍ V MBS	164
7.1 Základní členění	164
7.2 Účast v soutěžích	168
7.3 Organizace a vyhodnocování závodu	172
7.4 Řídící orgány závodu	188
7.5 Vedoucí funkcionáři závodu	194
7.6 Ustanovení o střelnici a střelbě	209
Přílohy	213