

# Obsah

Předmluva	7
Úvod	9
<b>1. Teoretická východiska</b>	<b>13</b>
1.1 Sportovní trénink	13
1.1.1 Řízení sportovního tréninku	22
1.1.2 Biochemické a fyziologické ukazatele pro kontrolu trénovanosti	27
1.1.3 Kontrola trénovanosti v ročním tréninkovém cyklu	32
1.2 Sportovní trénink v hypoxii	36
1.3 Emoce, nálady, psychické stavy	41
1.3.1 Profil stavů nálad jako prostředek kontroly trénovanosti	43
1.3.2 Charakteristika vybraných emocí	47
1.3.3 Změny nálad při pobytu a tréninku v normoxii	50
1.3.4 Vliv hypoxie na psychiku sportovce	51
1.3.5 Změny nálad při pobytu a tréninku v hypoxii	52
<b>2. Cíle a úkoly práce, hypotézy</b>	<b>55</b>
2.1 Cíle	55
2.2 Úkoly	55
2.3 Hypotézy	56
<b>3. Metody a organizace sběru dat</b>	<b>57</b>
3.1 Typ studie a proměnné	57
3.2 Proband	58
3.3 Tréninkový program účastníků výzkumu	60
3.4 Popis použitých metod a rozsah platnosti studie	62
3.5 Organizace a zpracování dat	66



<b>4. Výsledky</b>	70
4.1 Test normality dat	70
4.2 Analýza faktorů dotazníku POMS	71
4.2.1 Faktor tenze	71
4.2.2 Faktor deprese	73
4.2.3 Faktor hněvu	74
4.2.4 Faktor vitality	76
4.2.5 Faktor únavy	78
4.2.6 Faktor zmatku	80
4.2.7 Energetický index	82
4.2.8 Celkové narušení nálad	84
4.2.9 Tzv. ledovcový profil	86
4.3 Případové studie	88
Diskuze	98
Závěr	105
Přínosy pro praxi	108
Literatura	109
Seznam zkratk	117
<b>Přílohy</b>	119
Příloha 1 Informovaný souhlas	120
Příloha 2 Tréninkový deník	122
Příloha 3 Souhrn výzkumů změn nálad	126
Příloha 4 Objem zatížení v období tréninkového kempu	128
Příloha 5 Typický tréninkový týden během tréninkového kempu v normoxii	130
Příloha 6 Typický tréninkový týden během tréninkového kempu v hypoxii	131
Příloha 7 Matice typových křivek	132
Příloha 8 Dotazník POMS	133
Summary	134