

OBSAH

1.	Úvod /DOVALIL/	5
2.	Sport a trénink na počátku 21. století /CHOUTKA, DOVALIL, POTMĚŠIL, SVOBODA/	7
3.	Sportovní výkon a jeho struktura jako východisko racionálního tréninku /DOVALIL, CHOUTKA/	11
3.1.	Sportovní výkon v lidské motorice	12
3.2.	Genese sportovního výkonu	14
3.3.	Struktura sportovního výkonu	15
3.3.1.	Somatické faktory	19
3.3.2.	Kondiční faktory	22
3.3.3.	Faktory techniky	34
3.3.4.	Faktory taktiky	38
3.3.5.	Psychické faktory /HOŠEK/	40
3.4.	Fyziologické funkce a energetické zabezpečení výkonu /VRÁNOVÁ, DOVALIL, BUNC/	46
3.4.1.	Nervosvalový systém	46
3.4.2.	Srdečně-cévní systém	48
3.4.3.	Dýchací systém	50
3.4.4.	Centrální nervový systém	52
3.4.5.	Metabolismus, energetické zajištění sportovního výkonu	54
3.5.	Možnosti zkoumání struktury sportovního výkonu /DOVALIL, CHOUTKA/	59
4.	Exogenní faktory ovlivňující sportovní výkonnost /DOVALIL, VRÁNOVÁ/	61
4.1.	Výživa a pitný režim	62
4.2.	Farmakologické a fyziologické prostředky, doping	67
4.3.	Psychologické podpůrné prostředky	69
4.4.	Vlivy mechanické a biomechanické	69
5.	Teoretická interpretace sportovního tréninku /DOVALIL, CHOUTKA/	70
5.1.	Sportovní trénink jako proces morfologicko-funkční adaptace /DOVALIL/	70
5.2.	Sportovní trénink jako proces motorického učení /CHOUTKA/	73
5.3.	Sportovní trénink jako proces psychosociální interakce /DOVALIL, CHOUTKA, SVOBODA/	76

6.	Systémové pojetí sportovního tréninku /DOVALIL, CHOUTKA/	79
7.	Zatížení /DOVALIL/	82
7.1.	Klasifikace cvičení jako adaptačních podnětů	83
7.1.1.	Míra specifčnosti cvičení	84
7.1.2.	Intenzita cvičení	85
7.2.	Objem zatížení	87
7.3.	Velikost zatížení	87
7.4.	Funkce zatížení	91
7.5.	Zatěžování	92
7.5.1.	Frekvence podnětů <i>superkompensace</i>	92
7.5.2.	Variabilita zátěžových podnětů	95
8.	Zotavení a regenerace /DOVALIL/	96
8.1.	Únava a zotavné procesy	96
8.2.	Regenerace	97
9.	Efekt tréninku: trénovanost, sportovní forma, přepětí, přetrénování /DOVALIL/	102
10.	Kondiční příprava /DOVALIL/	107
10.1.	Stimulace silových schopností	108
10.2.	Stimulace rychlostních schopností	127
10.3.	Stimulace vytrvalostních schopností	138
10.4.	Stimulace koordinačních schopností	161
10.5.	Pohyblivost a její ovlivňování	163
11.	Technická příprava /CHOUTKA/	171
11.1.	Typologie techniky, uzavřené a otevřené dovednosti	172
11.2.	Proces osvojování sportovních dovedností	174
11.2.1.	Fáze technické přípravy	176
11.2.2.	Metody a postupy v technické přípravě	181
11.2.3.	Celkové schéma technické přípravy	182
12.	Taktická příprava /PERIČ/	184
12.1.	Strategie, taktika	185
12.2.	Fáze taktického jednání	187
12.3.	Soutěžní situace	189
12.4.	Taktické dovednosti a jejich nácvik	191
12.4.1.	Vnímání, myšlení a rozhodování	191
12.4.2.	Taktické znalosti a zkušenosti	193
12.4.3.	Role techniky, psychiky a kondice	194

12.4.4.	Nácvik taktických znalostí a dovedností	194
12.5.	Řešení soutěžních situací	196
13.	Psychologická příprava /HOŠEK/	199
13.1.	Modelovaný trénink	200
13.2.	Regulace aktuálních psychických stavů	201
13.3.	Regulace motivační struktury	204
13.4.	Regulace meziosobních vztahů	206
13.5.	Individualizace přípravy z psychologického hlediska	207
13.6.	Odpovědnost za psychologickou přípravu sportovců	207
13.7.	Duševní hygiena sportu	209
13.8.	Psychologická péče o sportovce	213
14.	Výchova /SVOBODA/	213
14.1.	Fair play	214
14.2.	Výchova osobnosti ve sportu, sport jako prostředek výchovy	218
14.3.	Poklesky sportovců a možnosti jejich řešení	222
15.	Řízení sportovního tréninku /DOVALIL, SVOBODA, CHOUTKA/	225
15.1.	Informace a rozhodování	226
15.2.	Interakce	227
15.3.	Role trenéra	230
15.4.	Technologie řízení	231
15.4.1.	Plánování	233
15.4.2.	Evidence tréninku	236
15.4.3.	Kontrola trénovanosti	237
15.4.4.	Vyhodnocování tréninku	238
15.5.	Realizační tým	239
16.	Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku /DOVALIL/	240
16.1.	Vývojové zákonitosti žákovského a dorosteneckého věku	242
16.1.1.	Mladší školní věk (6 – 11 let)	245
16.1.2.	Starší školní věk (11 – 15 let)	246
16.1.3.	Dorostový věk (15 – 18 let)	248
16.2.	Etapy sportovního tréninku	250
16.2.1.	Etapa základního tréninku	250
16.2.2.	Etapa specializovaného tréninku	251
16.2.3.	Etapa vrcholového tréninku	252
16.2.4.	Počátek a délka jednotlivých etap	253
17.	Tréninkové cykly /DOVALIL/	255
17.1.	Druhy tréninkových cyklů	255
17.2.	Roční tréninkový cyklus	256

17.2.1.	Přípravné období	258
17.2.2.	Předzávodní období	259
17.2.3.	Závodní období	260
17.2.4.	Přechodné období	262
17.3.	Mezocykly	263
17.4.	Mikrocykly	263
17.5	Tréninková jednotka	267
18.	Sportovní soutěže a příprava k nim /CHOUTKA/	271
18.1.	Systémy soutěží	273
18.2.	Soutěže a tréninkový proces	274
18.3.	Příprava k soutěžím	276
19.	Základy výběru talentů /PERIČ, HOŠEK, BUNC/	278
19.1.	Talent	278
19.2.	Teoretický koncept výběru	281
19.2.1.	Vymezení talentu	281
19.2.2.	Vyhledávání talentu	282
19.2.3.	Výběr talentů	283
19.3.	Psychologické aspekty výběru	286
19.4.	Organizace výběru	287
20.	Sportovní příprava dětí /PERIČ/	291
20.1.	Obecné charakteristiky	292
20.2.	Zvláštnosti složek tréninku	296
21.	Zvláštnosti tréninku žen /BUNC, DOVALIL/	301
22.	Sport a trénink zdravotně postižených /POTMĚŠIL/	304
22.1.	Sportovní soutěže	304
22.2.	Sportovní výkon	306
22.3.	Sportovní trénink	307
22.3.1.	Složky tréninku	308
22.3.2.	Zatížení a zatěžování	309
22.3.3.	Stavba tréninku	310
22.3.4.	Řízení tréninku	310
23.	Aklimatizace /DOVALIL, POTMĚŠIL, BUNC/	311
2.3.1.	Aklimatizace na výšku a vysokohorský trénink	311
2.3.2.	Časová aklimatizace	318
	Literatura	320