

SPORTOVNÍ TRÉNINK

Obsah

Teoretické základy sportovního tréninku.....	4
Charakteristika ST.....	5
Cíle ST.....	6
Úkoly ST.....	7
Formy ST.....	8
Etapy ST.....	10
Obsah sportovního tréninku.....	15
Složky ST.....	15
Tělesná příprava.....	15
Silové schopnosti.....	21
Rychlostní schopnosti.....	38
Vytrvalostní schopnosti.....	46
Koordinační schopnosti.....	57
Pohyblivostní schopnosti.....	63
Technická příprava.....	68
Taktická příprava.....	76
Psychologická příprava.....	79
Teoretická příprava.....	82
Principy ST.....	84
Stavba ST.....	92
Plánování ST.....	107
Prostředky ST.....	114
Zabezpečení tréninkového procesu.....	118
Osobnost trenéra.....	118
Zvláštnosti tréninku dětí a mládeže.....	124
Zvláštnosti tréninku žen.....	131
Hodnocení sportovní přípravy.....	136
Literatura.....	141
Obsah.....	142