

# Obsah

Úvodem . . . . .	5
1. Sport v systému tělesné kultury . . . . .	7
2. Charakteristika, obsahové složky a členění sportovního tréninku . . . . .	10
2.1. Charakteristika sportovního tréninku . . . . .	10
2.2. Charakteristika obsahu jednotlivých složek . . . . .	11
2.3. Systém sportovního tréninku . . . . .	12
2.4. Vztah sportovce a trenéra . . . . .	14
2.5. Vztah sportovce k tréninkovým podmínkám . . . . .	15
2.6. Vztah sportovců k projektu sportovního tréninku . . . . .	15
2.7. Členění tréninkového procesu . . . . .	16
2.7.1. Etapy dlouhodobého tréninku . . . . .	16
2.7.2. Adaptace na tréninkové zatížení jako základ růstu trénovanosti . . . . .	18
2.8. Periodizace ročního tréninkového cyklu . . . . .	20
3. Zásady sportovního tréninku . . . . .	22
3.1. Didaktické zásady . . . . .	22
3.2. Specifické zásady sportovního tréninku . . . . .	23
3.2.1. Zásada jednoty všestranné a speciální přípravy sportovce . . . . .	23
3.2.2. Zásada nepřetržitosti tréninkového procesu . . . . .	24
3.2.3. Zásada postupného zvyšování tréninkového zatížení . . . . .	26
3.2.4. Zásada vlnovitého průběhu tréninkového zatížení . . . . .	27
3.2.5. Zásada cykličnosti . . . . .	28

4. Hlavní organizační formy sportovního tréninku . . . . .	29
4.1. Tréninková jednotka . . . . .	30
4.2. Úvodní část tréninkové jednotky . . . . .	31
4.3. Hlavní část tréninkové jednotky . . . . .	32
4.4. Závěrečná část tréninkové jednotky . . . . .	33
5. Hlavní didaktické formy ve sportovním tréninku . . . . .	34
6. Metody sportovního tréninku . . . . .	39
6.1. Metody osvojování sportovních dovedností . . . . .	39
6.2. Metody rozvoje pohybových schopností . . . . .	41
6.2.1. Metody nepřerušovaného zatížení . . . . .	41
6.2.2. Metody přerušovaného zatížení . . . . .	42
6.3. Další metody sportovního tréninku. . . . .	43
7. Prostředky sportovního tréninku . . . . .	45
Otázky . . . . .	47
Použitá a doporučená literatura . . . . .	49