

OBSAH

Předmluva	5
1. Zařazení, funkce a rozvoj výkonnostního sportu v Německé demokratické republice	7
1.1. Zařazení výkonnostního sportu v celkovém systému socialistické tělesné kultury	7
1.2. DTSB jako nositel výkonnostního sportu	8
1.3. Společenská funkce výkonnostního sportu	8
1.4. Vývoj a stav vývoje výkonnostního sportu v NDR	11
2. Sportovní trénink – jeho cíle, úkoly a základy	15
2.1. Cíl, úkoly a hlediska sportovního tréninku	15
2.1.1. Vymezení pojmů	15
2.1.2. Hlavní úkoly sportovního tréninku	16
2.1.3. Hlavní znaky sportovního tréninku	18
2.2. Členění dlouhodobého tréninkového procesu	21
2.2.1. Trénink mládeže	23
2.2.2. Vrcholný trénink	29
2.3. Předpoklady pro dosažení vysokých sportovních výkonů	30
2.4. Způsobilost sportovce pro určité sportovní odvětví	35
2.4.1. Předpoklady a podmínky pro vývoj vhodných sportovních typů	36
2.4.2. Způsobilost pro sport	37
2.4.3. Rozpoznání způsobilosti mladého sportovce při zařazení do sportovní péče	38
2.4.4. Způsobilost mladého sportovce v průběhu další sportovní péče	39
2.4.5. Praktické zpracování údajů o způsobilosti sportovce	42
2.5. Specifické vývojové znaky dětí a mládeže z hlediska anatomie, fyziologie a motoriky	43
2.5.1. Anatomické a tělesné znaky	43
2.5.2. Fyziologické znaky	52

2.5.3. Psychické znaky	58
2.5.4. Vývoj motorických vlastností	61
3. Rozvoj trénovanosti	67
3.1. Charakteristika trénovanosti	67
3.2. Prostředky k rozvíjení trénovanosti	68
3.2.1. Závodní disciplína	69
3.2.2. Speciální cvičení	71
3.2.3. Všeobecně rozvíjející cvičení	71
3.3. Rozvíjení trénovanosti pomocí zatížení	74
3.3.1. Zatížení organismu sportovce	74
3.3.2. Zákonité vztahy mezi zatížením a přizpůsobením orga- nismu	76
3.3.3. Vnější zatížení a složky zatížení	79
3.3.4. Informace o vnitřním zatížení	88
3.4. Poruchy stavu trénovanosti následkem přetížení	88
3.4.1. Příčiny přetížení	89
3.4.2. Podle čeho poznáme přetížení organismu	91
3.4.3. Jak odstraníme následky přetížení	91
4. Zásady tréninku	94
4.1. Postupné zvyšování zatížení	94
4.1.1. Jak zvýšit zatížení v tréninku	95
4.1.2. Stupňovitý růst zatížení	96
4.1.3. Kvóty stupňování	97
4.2. Zásada celoročního zatížení	98
4.3. Zásady periodizace a cyklického uspořádání zatížení	100
4.3.1. Periodizace	100
4.3.2. Mikrocykly a makrocykly	106
4.4. Princip uvědomělosti	110
4.5. Princip systematičnosti	112
4.6. Princip názornosti	114
4.7. Princip přiměřenosti a přístupnosti	117
4.8. Princip trvalosti	120
5. Cíl, úkoly a utváření socialistické výchovy	122
5.1. Cíl výchovy	122
5.2. Ideologická výchova a vzdělání — těžiště socialistické výchovy	125
5.2.1. Vědomosti a poznání	126
5.2.2. Schopnost a dovednost	126
5.2.3. Osvojení norem chování a návyků	127
5.2.4. Získání zkušeností a osobní osvědčení	128

5.3.	Podstatné úkoly socialistické výchovy ve výkonnostním sportu	128
5.4.	Kolektiv jako základní organizační forma a prostředek socialistické výchovy	130
5.4.1.	Funkce kolektivní výchovy	130
5.4.2.	Kolektivní výchova	130
5.5.	Metody socialistické výchovy	132
5.5.1.	Výchovně metodické principy	134
5.5.2.	Metody přesvědčování	137
5.5.3.	Metody k osvojení návyku	139
5.6.	Příklad trenéra při výchovně metodickém postupu	140
6.	Tréninkový proces	142
6.1.	Základy a metody tréninku síly	142
6.1.1.	Charakteristika síly	142
6.1.2.	Metodika tréninku síly	149
6.1.3.	Kontrola vývoje síly	163
6.1.4.	Trénink síly žen a dívek	164
6.1.5.	Trénink síly dětí a mladistvých	165
6.1.6.	Jak zamezit zranění a poškození	165
6.1.7.	Zařízení posilovny	167
6.2.	Základy a metody vytrvalostního tréninku	169
6.2.1.	Charakteristika vytrvalosti	170
6.2.2.	Biologické základy vytrvalosti	172
6.2.3.	Metody a prostředky tréninku vytrvalosti	176
6.2.4.	Problémy periodizace ve vytrvalostních sportech	184
6.2.5.	Vytrvalostní trénink pro acyklické disciplíny	185
6.3.	Základy a metody tréninku rychlosti	186
6.3.1.	Charakteristika rychlosti	186
6.3.2.	Metody a zatížení při rozvoji rychlosti	188
6.3.3.	Metody a zatížení při rozvoji rychlostní vytrvalosti	190
6.3.4.	Překonání rychlostní bariéry	191
6.3.5.	Periodizace tréninku u rychlostních disciplín	192
6.3.6.	Zvláštnosti sportovních her	193
6.3.7.	Zdravotní škody a zranění	193
6.4.	Základy a metody rozvoje pohyblivosti	194
6.4.1.	Charakteristika pohyblivosti	194
6.4.2.	Význam pohyblivosti	194
6.4.3.	Anatomické a fyziologické základy pohyblivosti	195
6.4.4.	Metodika rozvoje pohyblivosti	196
6.4.5.	Kontrola pohyblivosti	199

6.5. Základy a metody rozvoje obratnosti	199
6.5.1. Charakteristika obratnosti	199
6.5.2. Význam obratnosti	205
6.5.3. Předpoklady sportovní obratnosti	205
6.5.4. Metodika rozvoje obratnosti	206
6.5.5. Kontrola obratnosti	208
6.6. Osvojení a zdokonalení sportovní techniky	209
6.6.1. Vymezení pojmů	209
6.6.2. Úkol a význam sportovní techniky	209
6.6.3. Fáze osvojování sportovní techniky	210
6.6.4. Předpoklady osvojení sportovní techniky	213
6.6.5. Volba metody při osvojování sportovní techniky	214
6.6.6. Metodický postup při technickém tréninku	218
6.7. Sportovní taktika a taktický výcvik	226
6.7.1. Formy sportovního boje	227
6.7.2. Charakteristika taktiky	227
6.7.3. Taktické jednání	229
6.7.4. Cíl taktického výcviku	232
6.7.5. Úkoly taktického výcviku	232
6.7.6. Teoretický a praktický výcvik ve sportovní taktice	236
6.7.7. Plánování taktického výcviku	238
6.7.8. Metody k zachycení taktických záměrů	238
6.8. Rozvíjení intelektuálních schopností	241
6.8.1. Činitele určující intelektuální úroveň	242
6.8.2. Vymezení pojmu intelektuální schopnosti	242
6.8.3. Hlavní složky intelektuálních schopností sportovce	243
6.8.4. Formy a metody zdokonalování intelektuálních schopností	246
7. Plánování, hodnocení a organizace tréninkového procesu	248
7.1. Plánování tréninkového procesu	248
7.1.1. Význam a úkol plánování tréninku	248
7.1.2. Formy a druhy tréninkových plánů	248
7.1.3. Kontrola a hodnocení tréninku	251
7.1.4. Pokyny pro zhotovení grafických záznamů	252
7.2. Kontrola výkonnosti a testování	256
7.2.1. Všeobecná charakteristika	256
7.2.2. Vymezení pojmů	257
7.2.3. Testy k posouzení trénovanosti	259
7.2.4. Význam a úkol testu	259
7.2.5. Zásady kontroly výkonnosti a testování při hodnocení trénovanosti	262
7.2.6. Zápis, hodnocení a posouzení testu	265

7.3. Tréninková jednotka	266
7.3.1. Tréninková jednotka jako základní forma výchovy a výcviku v tréninkovém procesu	266
7.3.2. Sestavení tréninkové jednotky	266
7.3.3. Organizace tréninkové jednotky	269
7.3.4. Příprava a uzavření tréninkové jednotky	284
7.3.5. Povinná péče a dozor	284
8. Speciální problémy přípravy na sportovní soutěže	290
8.1. Vliv závodění na rozvoj výkonnosti	290
8.2. Jak často závodit	291
8.3. Specifická příprava na závody	295
8.3.1. Všeobecné zásady	295
8.3.2. Příprava na vrcholný závod	299
8.4. Plánování sportovního boje	301
8.4.1. Úkoly plánu	301
8.4.2. Nutné informace	301
8.4.3. Pokyny k zpracování plánu	302
9. Hygiena a výživa závodníka	303
9.1. Životaspráva sportovce	303
9.1.1. Výkyvy výkonnosti	303
9.1.2. Spánek	304
9.1.3. Zotavení po sportovní činnosti	305
9.2. Hygiena závodníka	306
9.2.1. Osobní hygiena	306
9.2.2. Péče o pokožku a o tělo	306
9.2.3. Péče o ústa a zuby	306
9.2.4. Otužování	307
9.2.5. Hygiena sportovního úboru	307
9.2.6. Pochutiny	307
9.2.7. Dodržení hygienických pravidel při závodech	308
9.2.8. Užívání léčiv při tréninku a závodech	308
9.3. Výživa závodníka	309
9.3.1. Zásady výživy	309
9.3.2. Výživa sportovce v den závodu	313