

Úvod	0
------	---

ČÁST PRVNÍ

Sportovní výkon a sportovní výkonnost	7
Dynamika dlouhodobého vývoje sportovní výkonnosti	9
Dynamika individuálního vývoje výkonnosti u sportovců	11
Sportovní výkon – klasifikace, struktura	13

ČÁST DRUHÁ

Sportovní trénink	25
Charakteristika sportovního tréninku dětí a mládeže	28
Charakteristika sportovního tréninku dospělých	30
Trénink ve vrcholovém sportu	31
Systém sportovního tréninku	33
Cíle sportovního tréninku	35
Úkoly sportovního tréninku	36
Struktura sportovního tréninku	38
Složky sportovního tréninku	41
Kondiční příprava	43
Silové schopnosti a jejich rozvoj	49
Rychlostní schopnosti a jejich rozvoj	72
Vytrvalostní schopnosti a jejich rozvoj	89
Obratnostní schopnosti a jejich rozvoj	110
Pohyblivost a její rozvoj	118
Technická příprava	128
Sportovní dovednosti	130
Pohybová struktura sportovních činností	131
Osvojování sportovních dovedností	136
Taktická příprava	150
Fáze taktického jednání	155
Nácvik a zdokonalování taktického jednání	163
Psychologická příprava	166
Časové členění psychologické přípravy	171
Prostředky a metody krátkodobé psychologické přípravy	178
Výchova sportovce	179
Formování osobnosti sportovce	181
Rozvoj psychických vlastností	183
Osvojení norem společenského a sportovního chování	184

Metody sportovní výchovy	186
Výběr talentů	188
Zatížení – zatěžování	192
Charakteristika zatížení	194
Cvičení závodní, speciální, všeobecně rozvíjející	202
Funkce tréninkového zatížení	207
Zotavení	208
Únava	209
Zotavné procesy	210
Aktivní regenerace	217
Stavba sportovního tréninku	222
Etapy sportovního tréninku	223
Tréninkové cykly	238
Tréninková jednotka	247
 ČÁST TŘETÍ	
Tréninkový proces a jeho řízení	252
Řízení tréninkového procesu	256
Trenér	264
Zatěžování v tréninkovém procesu	271
Trénovanost a sportovní forma	290
Plánování a vyhodnocení tréninkového procesu	302
Soutěže a příprava k nim	312
 Literatura	 333