

# OBSAH

<b>1. Úvod .....</b>	<b>11</b>
<b>2. Dlouhá cesta před námi .....</b>	<b>13</b>
2.1. Somatické faktory .....	15
2.2. Kondiční faktory .....	19
2.2.1. Silové schopnosti (síla).....	21
2.2.2. Rychlostní schopnosti (rychlost).....	24
2.2.3. Vytrvalostní schopnosti (vytrvalost) .....	26
2.3. Technika a taktika .....	30
2.4. Psychické faktory .....	32
<b>3. Dlouhodobý vývoj sportovce .....</b>	<b>35</b>
3.1. Uplatnění obecných zásad a principů sportovního tréninku ve vodním slalomu .....	36
3.2. Etapa seznamovací .....	40
3.3. Etapa základního tréninku.....	44
3.4. Etapa specializovaného tréninku .....	48
3.5. Etapa vrcholového tréninku.....	54
<b>4. Kondiční příprava.....</b>	<b>61</b>
4.1. Rozvoj silových schopností.....	62

4.1.1.	Metodotvorné komponenty .....	64
4.1.2.	Základní metody silového tréninku .....	66
4.1.3.	Silový trénink v etapě seznamovací a základní.....	68
4.1.4	Silový trénink v etapě specializované a vrcholové.....	70
4.1.5.	Posilování dolních končetin .....	80
4.1.6.	Speciální silový trénink na vodě .....	82
4.2.	Rozvoj vytrvalostních schopností .....	84
4.2.1.	Rozvoj obecné vytrvalosti .....	87
4.2.2.	Rozvoj speciální vytrvalosti .....	88
4.2.3.	Periodizace v rozvoji vytrvalosti .....	94
4.2.4.	Stimulace speciální vytrvalosti před závodem.....	96
4.3.	Rozvoj rychlostních schopností.....	97
4.3.1.	Rozvoj obecné rychlosti v dětství .....	98
4.3.2.	Rozvoj speciální rychlosti.....	100
4.3.3.	Význam techniky v tréninku rychlosti .....	101
4.4.	Koordinační příprava .....	101
4.5.	Rozvoj pohyblivosti .....	105
4.5.1.	Základní metody strečinku .....	108
4.5.2.	Strečink po tréninku .....	108
4.5.3.	Význam strečinku .....	111
4.5.4.	Metoda proprioceptivní neuromuskulární facilitace .....	112
4.5.5.	Obecné zásady při provádění strečinku .....	114
<b>5.</b>	<b>Technická příprava .....</b>	<b>115</b>
5.1.	Didaktická východiska efektivního osvojení techniky.....	116
5.1.1.	Způsoby výuky pohybových dovedností (techniky) .....	117
5.1.2.	Didaktické styly trenéra při osvojování techniky .....	119
5.1.3.	Nutnost rozmanitosti vodních terénů.....	120
5.1.4.	Práce s videem.....	121
5.2.	Technika na C1.....	122
5.2.1.	Technika přímého záběru .....	125
5.2.2.	Točení.....	127

5.2.3.	Přehazování .....	128
5.2.4.	Trénink na kajaku pro kategorii C1 .....	129
5.3.	Technika na K1 .....	130
5.3.1.	Technika přímého záběru na K1 .....	132
<b>6.</b>	<b>Psychická příprava .....</b>	<b>137</b>
6.1.	Sezení a hovory se sportovcem.....	139
6.2.	Sport je hra, hra je zábava a hra je proměnlivá .....	142
6.3.	Prožitkový přístup k tréninku .....	143
6.4.	Modelovaný trénink.....	144
6.5.	Relaxační techniky .....	146
6.6.	Vizualizace, imaginace.....	148
6.7.	Jiné metody .....	150
<b>7.</b>	<b>Rozcvičení, rozježdění, vypádlování, závěrečný strečink .....</b>	<b>151</b>
<b>8.</b>	<b>Výchova sportovce.....</b>	<b>155</b>
8.1.	Formativní vlivy na osobnost sportovce .....	158
8.2.	Hodnoty předávané sportem.....	158
8.3.	Úloha trenéra .....	160
8.4.	Odhlédnutí od sebe sama .....	162
8.5.	Souvislost systému s úspěchem a výchovou sportovce .....	163
<b>9.</b>	<b>Řízení sportovního tréninku.....</b>	<b>165</b>
9.1.	Plánování a evidence .....	166
9.2.	Kontrola trénovanosti .....	174
9.3.	Vyhodnocení tréninku .....	174
9.4.	Několik sebekritických poznámek k řízení tréninkového procesu....	176
<b>10.</b>	<b>Diagnostika ve vodním slalomu .....</b>	<b>177</b>
10.1.	Kondiční diagnostika .....	178
10.2.	Diagnostika techniky .....	180

10.3.	Konstituční diagnostika – antropometrie .....	182
10.4.	Diagnostika psychiky – psychologické testy .....	184
<b>11.</b>	<b>Regenerace.....</b>	<b>186</b>
<b>12.</b>	<b>Fyzioterapeutické aspekty vodního slalomu .....</b>	<b>190</b>
12.1.	Rozlišení syndromů kajakářských a kanoistických .....	196
12.2.	Kompenzační cvičební jednotka .....	197
12.2.1.	Cviky specifické pro K1.....	201
12.2.2.	Cviky specifické pro C1.....	203
12.3.	Poznámka k fyzioterapii závěrem .....	204
<b>13.</b>	<b>Výživa .....</b>	<b>206</b>
<b>14.</b>	<b>Pitný režim .....</b>	<b>214</b>
<b>15.</b>	<b>Výživová suplementace .....</b>	<b>218</b>
15.1.	Několik poznámek k problematice dopingů .....	221
<b>16.</b>	<b>Specifika tréninku žen .....</b>	<b>225</b>
	Slovo závěrem .....	232
	Zdroje .....	234