

O B S A H

Předmluva .....	4
1. SPORTOVNÍ TRÉNINK V KOŠÍKOVÉ (ŽÁK,M.).....	6
1.1 Cíl a úkoly sportovního tréninku .....	6
1.2 Složky sportovního tréninku .....	10
1.3 Principy sportovního tréninku .....	15
1.4 Metody sportovního tréninku .....	16
1.5 Plánování a stavba tréninku .....	17
1.6 Specifikace tréninku podle věku .....	20
2. ZÁKLADNÍ A SPECIFICKÉ DIDAKTICKÉ FORMY TĚLESNÉ VÝCHOVY (LEBEDA,L.).....	24
3. TEORIE A DIDAKTIKA JÍZDY NA KOLE (VALTER,L.) .....	34
3.1 Základy techniky .....	34
3.2 Základní údržba a příprava kola .....	40
3.3 Metodika nácviku .....	44
3.4 Doporučené organizační pokyny k vedení družstva .....	53
4. TĚLESNÁ VÝCHOVA, SPORT A EXHALACE (HAVEL,Z.).....	55
4.1 Úvod .....	55
4.2 Účinky škodlivých látek na organismus člověka..	58
4.3 Emise, zdraví, tělesná výchova a sport .....	63
4.4 Tělovýchovné a sportovní aktivity ve městech severočeského regionu .....	67
5. VÝŽIVA A SPORT (HAVEL,P.) .....	74
5.1 Složení potravy .....	74
5.1.1 Kvantitativní hledisko potravy .....	76
5.1.2 Kvalitativní hledisko .....	78
5.2 Pitný režim .....	87
5.3 Výživa a pitný režim sportovce .....	89
5.4 Výdej energie - optimální zatížení .....	93