

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
SVALOVÁ SÍLA A DRUHÝ JEJÍHO PROJEVU V PROCESU POHYBOVÉ ČINNOSTI SPORTOVCE	7
Dynamická síla a její různé projevy	12
Statická síla a její různé projevy	15
Zvláštnosti projevu dynamické a statické síly v podmínkách krátkodobé hypoxie	20
ZAMĚŘENÍ A VÝZNAM SILOVÉ PŘÍPRAVY PRO RŮST SPORTOVNÍHO MISTROVSTVÍ	21
ZÁKLADNÍ SLOŽKY METODIKY SILOVÉ PŘÍPRAVY SPORTOVců VYŠŠÍCH VÝKONNOSTNÍCH TŘÍD	44
Prostředky silové přípravy	46
Metody silové přípravy	53
Režimy svalové práce v průběhu silové přípravy	62
Velikost překonávaného odporu	82
Intenzita prováděného cvičení	84
Počet cviků v jedné sérii	85
Doba a charakter aktivního odpočinku mezi sériemi	86
METODIKA SILOVÉ PŘÍPRAVY SPORTOVců VYŠŠÍCH VÝKONNOSTNÍCH TŘÍD V SYSTÉMU CELOROČNÍHO TRÉNINKU	88
Úkoly silové přípravy v jednotlivých tréninkových obdobích	88
Metodika speciální rychlostně silové přípravy	90
Metodika rozvoje silové vytrvalosti v druzích sportu převážně vytrvalostního charakteru	121
Metodika rozvoje silové obratnosti	144
KONTROLA SILOVÉ PŘIPRAVENOSTI	160