

# Obsah

Úvod.....	1
<b>1 Pohled do historie.....</b>	<b>2</b>
<b>2 Technické provedení jednotlivých disciplín.....</b>	<b>6</b>
2.1 Výstup do 4. podlaží cvičné věže pomocí hákového žebříku.....	6
2.1.1 Technika startu.....	7
2.1.2 Startovní zrychlení a přenášení žebříku.....	8
2.1.3 Zavěšení žebříku do okna druhého podlaží cvičné věže.....	9
2.1.4 Běh po žebříku a vysedávání na parapet.....	10
2.1.5 Výhoz a zavěšení žebříku do oken třetího a čtvrtého podlaží.....	12
2.1.6 Výstup z parapetu na žebřík.....	14
2.1.7 Závěr.....	14
2.1.8 Cvičení pro zvýšení rychlostně silových schopností a odstranění chyb.....	17
2.2 Běh na 100 m s překážkami v kategorii mužů.....	18
2.2.1 Start.....	20
2.2.2 Technika startu.....	21
2.2.3 Startovní zrychlení.....	22
2.2.4 Běh.....	23
2.2.5 Překonání bariéry.....	23
2.2.6 Uchopení hadic.....	26
2.2.7 Běh po kladině a odběh od ní.....	27
2.2.8 Práce u rozdělovače.....	29
2.2.9 Závěr.....	29
2.2.10 Cvičení pro zvýšení rychlostně silových schopností a odstranění chyb.....	30
2.3 Běh na 100 m s překážkami v kategorii žen a dorostenek.....	32
2.3.1 Rychlostní srovnání úseků běhu na 100 m mužů a žen v %.....	33
2.3.2 Start, startovní zrychlení, běh.....	34
2.3.3 Odraz na překážku.....	35
2.3.4 Překonání překážky.....	35
2.3.5 Příprava na dokrok, dokrok a příprava na sbírání hadic.....	37
2.3.6 Uchopení hadic.....	39
2.3.7 Běh po kladině a odběh od ní.....	40
2.3.8 Práce u rozdělovače.....	41
2.3.9 Závěr.....	41
2.3.10 Zvláštnosti tréninku žen.....	41
<b>3 Efektivnost tréninkového procesu a jeho plánování.....</b>	<b>43</b>
3.1 Obecná příprava.....	43
3.2 Nepřetržitost tréninkového procesu.....	43

<b>4</b>	<b>Příprava pro zvládnutí disciplín požárního sportu.....</b>	<b>45</b>
4.1	Fyzická příprava.....	45
4.1.1	Možnosti rozvoje fyzické připravenosti.....	45
4.1.2	Rozvoj rychlosti.....	45
4.1.3	Rozvoj síly.....	46
4.1.4	Rozvoj vytrvalosti.....	49
4.1.5	Speciální vytrvalost.....	49
4.1.6	Rozvoj obratnosti.....	50
4.1.7	Rozvoj ohebnosti.....	50
4.2	Technická připravenost.....	50
4.3	Morálně volní připravenost.....	51
4.4	Taktická příprava.....	52
<b>5</b>	<b>Předcházení zraněním při tréninku.....</b>	<b>54</b>
<b>6</b>	<b>Tréninkové cykly v přípravě závodníků.....</b>	<b>56</b>
6.1	Přípravné období.....	56
6.2	Předsoutěžní období.....	57
6.3	Soutěžní období.....	57
6.4	Rehabilitační období.....	58
<b>7</b>	<b>Regenerace a výživa organismu zatíženého požárním sportem.....</b>	<b>60</b>
7.1	Sportovní masáž.....	60
7.2	Saunování.....	61
7.3	Strečink.....	61
7.4	Vhodná sportovní výživa.....	67
7.5	Kreatin.....	73
7.6	Výživa po výkonu.....	75
7.7	Výpočet denního energetického příjmu.....	76
7.8	Doping.....	78
<b>8</b>	<b>Výstroj vhodná pro požární sport.....</b>	<b>80</b>
<b>9</b>	<b>Závěr.....</b>	<b>81</b>
	<b>Seznam použitých zkratk.....</b>	<b>82</b>
	<b>Seznam použité literatury.....</b>	<b>83</b>
	<b>Seznam příloh.....</b>	<b>84</b>