

OBSAH

Úvodem	5
1 Teoretické základy sportovního tréninku (Novosad/Lehnert/Botek)	6
1.1 Charakteristika sportovního tréninku	6
1.2 Zařazení sportovního tréninku do systému tělovýchovných věd	6
1.3 Současné poznatky v teorii sportovního tréninku	7
1.3.1 Kondice	8
1.3.2 Adaptace	9
1.3.3 Tréninkové zatížení a zatěžování	9
1.3.4 Tréninková cvičení a jejich klasifikace	12
1.3.5 Energetické zabezpečení svalové činnosti	13
1.3.6 Superkompenzace	14
1.3.7 Periodizace tréninkového procesu	15
1.3.8 Znamky současného tréninkového procesu – shrnutí	16
2 Síla (Lehnert/Novosad)	18
2.1 Teorie síly	18
2.1.1 Charakteristika síly	18
2.1.2 Biologické základy svalové síly	19
2.1.3 Faktory ovlivňující svalovou sílu	19
2.2 Druhy síly	21
2.2.1 Maximální síla	21
2.2.2 Rychlá síla	22
2.2.3 Reaktivní síla	24
2.2.4 Silová vytrvalost	24
2.3 Trénink síly	25
2.3.1 Metodika tréninku síly	27
2.3.2 Metody tréninku síly	31
2.3.3 Dlouhodobý přístup k tréninku síly	41
2.3.4 Trénink síly u mládeže	44
2.4 Diagnostika síly	47
3 Rychlost (Langer/Novosad/Lehnert)	51
3.1 Teorie rychlosti	51
3.1.1 Charakteristika rychlosti	51
3.1.2 Biologické základy rychlosti	53
3.2 Druhy rychlosti	54
3.2.1 Reakční rychlost	55
3.2.2 Akční (realizační) rychlost	57
3.2.3 Shrnutí současných názorů na podstatu rychlosti	59
3.3 Trénink rychlosti	59
3.3.1 Metodika tréninku rychlosti	60
3.3.2 Metody rozvoje rychlosti, jejich charakteristika a realizace	61
3.3.3 Metodické zásady rozvoje rychlosti	64
3.3.4 Trénink rychlosti u mládeže	64
3.4 Diagnostika rychlosti	66
4 Vytrvalost (Novosad/Lehnert/Neuls)	68
4.1 Teorie vytrvalosti	68
4.1.1 Charakteristika vytrvalosti	68

4.1.2 Biologické základy vytrvalosti	68
4.2 Druhy vytrvalosti	72
4.2.1 Členění dle způsobu energetického krytí	73
4.2.2 Členění dle doby trvání pohybové činnosti	74
4.2.3 Cyklická a acyklická vytrvalost	75
4.2.4 Celková (globální) a lokální vytrvalost	76
4.2.5 Dynamická a statická vytrvalost	76
4.3 Trénink vytrvalosti	76
4.3.1 Metody rozvoje vytrvalosti	77
4.3.2 Řízení tréninku – stanovení velikosti zatížení	82
4.3.3 Vybraná doporučení pro rozvoj vytrvalosti	89
4.3.4 Trénink vytrvalosti u mládeže	90
4.4 Diagnostika vytrvalosti	91
5 Flexibilita (Novosad/Lehnert)	94
5.1 Teorie flexibility	94
5.1.1 Charakteristika flexibility	94
5.1.2 Biologické základy flexibility	95
5.2 Druhy flexibility	97
5.3 Trénink flexibility	98
5.3.1 Uvolňovací (relaxační) cvičení	98
5.3.2 Protahovací cvičení	99
5.3.3 Posilovací cvičení	107
5.3.4 Metodická doporučení pro trénink flexibility	107
5.3.5 Trénink flexibility u mládeže	108
5.4 Diagnostika flexibility	109
6 Sportovní trénink žen (Neuls/Lehnert)	111
6.1 Morfologicko-funkční aspekty	111
6.2 Tréninkové a výkonnostní aspekty	112
6.2.1 Síla	113
6.2.2 Rychlost	114
6.2.3 Vytrvalost	116
6.2.4 Flexibilita	117
6.2.5 Koordinace	117
6.3 Biomedicínská specifika	117
6.3.1 Specifika a rizika gynekologického charakteru	118
6.3.2 Osteoporóza	122
6.3.3 Poruchy příjmu potravy	123
6.3.4 Sportovní triáda	124
6.3.5 Anémie	125
6.3.6 Specifika výživy	126
6.4 Psychosociální aspekty	127
Souhrn	131
Summary	134
Věcný rejstřík	137