

OBSAH

Úvod	
Základní pojmy: zdatnost, výkonnost, adaptace	8
Zdatnost	9
Výkonnost	10
Adaptace	12
Podstata sportovního tréninku	15
Definice a koncepce sportovního tréninku	15
Osvojování a zdokonalování pohybových činností — nácvik	17
Adaptace morfologická a funkční	20
Etapy tréninku	30
Zatěžování a adaptace	34
Intenzita zatížení	34
Objem zatěžování	36
Frekvence zatěžování	39
Praktické poznatky o struktuře zatěžování	42
Rozvoj pohybových schopností	44
Rozvoj síly	44
Rozvoj rychlosti	51
Rozvoj vytrvalosti	54
Metody vytrvalostního tréninku — fyziologické aspekty	60
Metoda střídavého tréninku	60
Metoda intervalového tréninku	61
Metoda celostního (kontinuálního) tréninku	65
Použití tréninkových metod	66
Aplikace principů tréninku z hlediska fyziologie	69
Princip všestrannosti	69
Princip systematickosti	70
Princip postupného zvyšování zatížení	72
Princip cykličnosti	73
Růst sportovní výkonnosti	75
Fáze růstu sportovní výkonnosti	77
Cyklický charakter stavby tréninkového procesu	79
Změny trénovanosti a sportovní forma	83
Růst trénovanosti	83
Ukazatelé trénovanosti	86
Testování trénovanosti	90
Sportovní forma	91
Další činitelé ovlivňující trénovanost	94
Některé zvláštní stavy v tréninkovém procesu	97
Únava	97
Přepětí	99
Přetrénování	99
Trénink dětí a mládeže	104
Zvláštností tréninku žen	112
Literatura	119

Prof. MUDr. VÁCLAV SELIGER, DrSc.,
doc. PhDr. MIROSLAV CHOUTKA, CSc.

FYZIOLOGIE SPORTOVNÍ VÝKONNOSTI

Lektorovali: doc. MUDr. Jiří Rouš, CSc., PhDr. Josef Dovalil, CSc.

Obálku navrhl Miloš Bychl

Vydala Olympia, Praha, roku 1982

jako svou 2060. publikaci

První vydání, 120 stran

Odpovědná redaktorka Marie Bakalářová

Technická redaktorka Jitka Grulichová

Vytisklo Rudé právo, Brno

Tematická skupina 11/1

AA 6,62; VA 7,02. Náklad 2500 výtisků

27-016-82 505/21/826

Cena brož. výtisku 9,— Kčs