

Úvod (Slovík)	5
<b>1. Teória hry</b>	<b>6</b>
1.1. Charakteristika hry (Slovík)	6
1.2. Rozbor obsahu hry (Slovík)	6
1.3. Systematika a charakteristika herných činností (Slovík)	11
1.4. Kvality hráčskej činnosti (Slovík)	13
1.5. Herné činnosti (Svoboda)	15
<b>2. Teória a didaktika športového tréningu</b>	<b>33</b>
2.1. Ciele a úlohy športového tréningu (Slovík)	33
2.2. Zložky športového tréningu	34
2.2.1. Kondičná príprava (Mikuš)	34
2.2.2. Technicko-taktická príprava (Slovík)	44
2.2.3. Psychologická príprava (Jursík)	55
2.2.4. Teoretická príprava (Mikuš)	59
2.2.5. Ideovovýchovná príprava (Svoboda)	61
2.3. Plánovanie športového tréningu	64
2.3.1. Perspektívny plán (Mikuš)	65
2.3.2. Ročný plán (Mikuš)	67
2.3.3. Plán na obdobie (Mikuš)	69
2.3.4. Plán na mezocyklus (Mikuš)	70
2.3.5. Plán na mikrocyklus (Mikuš)	71
2.3.6. Tréningová jednotka (Slovík)	77
2.4. Plánovanie tréningového zaťaženia (Mikuš)	80
2.5. Plánovanie športového tréningu brankára (Packa)	85
2.6. Evidencia športového tréningu (Mikuš)	88
2.7. Materiálne zabezpečenie športového tréningu (Svoboda)	91
2.8. Zdravotnícke zabezpečenie športového tréningu (Hájková)	94
2.9. Riadenie športového tréningu (Mikuš)	102
2.10. Štruktúra a hodnotenie pohybovej a športovej výkonnosti (Slovík)	109
2.11. Výber talentov (Lafko)	116
2.12. Osobitosti športovej prípravy mládeže (Lafko)	119
2.13. Osobitosti športového tréningu žien (Gregor)	122
2.14. Príprava družstva na zápas a vedenie družstva v zápase (Gregor)	124
<b>3. Príklady plánov a cvičení</b>	<b>128</b>
3.1. Príklady plánov športovej prípravy (Mikuš, Lafko)	128
3.2. Príklady cvičení	156
3.2.1. Rozohriatie, všeobecné a špeciálne rozcvičenie, ukludnenie (Gregor)	156
3.2.2. Rozvoj kondičných schopností (Mikuš)	159

3.2.3. Rozvoj koordinačných pohybových schopností (Jursík) . . . . .	176
3.2.4. Nácvik a zdokonaľovanie herných činností . . . . .	183
3.2.4.1. Nácvik a zdokonaľovanie herných činností jednotlivca (Lafko) . . . . .	183
3.2.4.2. Nácvik a zdokonaľovanie herných kombinácií (Svoboda) . . . . .	191
3.2.4.3. Nácvik a zdokonaľovanie herných systémov (Svoboda) . . . . .	203
3.2.5. Cvičenia na prípravu brankára (Packa) . . . . .	215
<b>Použitá literatúra (Slovík) . . . . .</b>	<b>229</b>