

## Obsah

1. Úvod	7
2. Požární sport — součást sovětského systému tělesné výchovy	8
2.1. Význam požárního sportu	8
2.2. Vznik a rozvoj požárního sportu	11
2.3. Vystoupení sovětských sportovců na mezinárodních soutěžích	16
3. Základy výuky a tréninku	33
3.1. Úkoly a obsah výuky	33
3.2. Principy sportovního tréninku	38
3.3. Obsah sportovního tréninku	40
4. Učebně tréninkový proces	47
4.1. Zvláštnosti organizace a provedení výuky	47
4.2. Plánování sportovního tréninku	49
5. Technika plnění jednotlivých disciplín požárního sportu	60
5.1. Výstup po hákovém žebříku do čtvrtého podlaží cvičné věže	60
5.2. Běh na 100 metrů s překážkami	79
5.3. Požární štafeta 4 × 100 metrů	97
5.4. Požární útok	106
6. Sportovní soutěže	107
7. Lékařsko-pedagogické pozorování a hygiena sportovce	115
8. Metody zvýšení efektivity tréninkového procesu	122
9. Předcházení zraněním při tréninku	127
10. Seznam literatury	129