

OBSAH

| | |
|---|-----|
| Úvod | 7 |
| TEORIE A DIDAKTIKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU (<i>K. Frömel, J. Novosad</i>) | 9 |
| Charakteristika sportovního tréninku | 9 |
| Systém sportovního tréninku | 11 |
| Členění tréninkového procesu | 14 |
| Zatížení jako základ růstu trénovanosti | 16 |
| Periodizace ročního tréninkového cyklu | 17 |
| Zásady sportovního tréninku | 19 |
| Specifické zásady sportovního tréninku | 21 |
| Hlavní organizační formy sportovního tréninku | 24 |
| Tréninková jednotka | 24 |
| Hlavní didaktické formy ve sportovním tréninku | 28 |
| Metody sportovního tréninku | 32 |
| Metody osvojování sportovních dovedností | 33 |
| Metody rozvoje pohybových schopností | 34 |
| Prostředky sportovního tréninku | 38 |
| SLOŽKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU (<i>J. Kasa</i>) | 42 |
| Tělesná příprava | 42 |
| Silové schopnosti a jejich rozvoj | 45 |
| Rychlostní schopnosti a jejich rozvoj | 52 |
| Vytrvalostní schopnosti a jejich rozvoj | 56 |
| Obratnostní schopnosti a jejich rozvoj | 60 |
| Pohyblivost a její rozvoj | 64 |
| Koordinační schopnosti a jejich rozvoj | 68 |
| Technická příprava | 73 |
| Taktická příprava | 78 |
| Psychologická příprava (<i>P. Jansa</i>) | 81 |
| Problematika výchovného působení ve sportovní činnosti (<i>J. Kocourek</i>) | 87 |
| ZÁKLADY SPORTOVNÍ REGENERACE A REHABILITACE (<i>J. Javůrek</i>) | 93 |
| Regenerace sil sportovce | 93 |
| Rehabilitace sportovců | 108 |
| SPORTOVNÍ TALENT (<i>I. Havlíček</i>) | 111 |
| Charakteristika sportovního talentu | 111 |
| Genetická podmíněnost sportovního talentu | 113 |
| Výběr sportovně talentované mládeže | 118 |

| | |
|---|-----|
| PLÁNOVÁNÍ A HODNOCENÍ SPORTOVNÍHO TRÉNINKU (<i>M. Mikuš</i>) | 131 |
| Plánování sportovního tréninku | 131 |
| Metodika sestavování plánů sportovní přípravy | 133 |
| Evidence sportovního tréninku | 143 |
| Kontrola a hodnocení sportovního tréninku | 144 |
| | |
| ZVLÁŠTNOSTI SPORTOVNÍHO TRÉNINKU (<i>J. Tupý</i>) | 146 |
| Odlišnosti sportovního tréninku jednotlivých sportovních specializací | 146 |
| Odlišnosti tréninkového a závodního zatížení ve sportovních specializacích | 160 |
| Odlišnosti plánování, evidence a hodnocení sportovního tréninku ve sportovních specializacích | 161 |
| Odlišnosti sportovního tréninku dětí a mládeže | 166 |
| Odlišnosti sportovního tréninku děvčat a žen | 170 |
| | |
| Příloha 1 | |
| Příklady protahování a posilování svalů | 173 |
| | |
| Příloha 2 | |
| Kompenzační cvičení s rotačními prvky | 184 |
| | |
| Rejstřík pojmů | 189 |