

Obsah

Úvod.....	5
1 Systém športu, sféry pôsobenia, funkcie a jeho zameranie (<i>R. Moravec</i>).....	8
2 Teória športového výkonu (<i>R. Moravec</i>).....	18
2.1 Základné pojmy - športový výkon, športová výkonnosť, klasifikácia športových výkonov.....	18
2.2 Štruktúra športového výkonu.....	25
3 Výber talentov na šport (<i>R. Moravec</i>).....	35
3.1 Športový talent.....	35
3.2 Zásady výberu detí a mládeže na šport.....	40
4 Športový tréning (<i>R. Moravec</i>).....	58
4.1 Tréningové (súťažné) zaťaženie.....	62
4.2 Projekt (program) športového tréningu.....	76
5 Zložky športového tréningu (<i>R. Moravec, E. Laczo, T. Kampmiller, M. Vanderka</i>).....	82
5.1 Kondičná príprava (<i>R. Moravec, E. Laczo, T. Kampmiller, M. Vanderka</i>).....	82
5.1.1 Silové schopnosti a ich rozvoj (<i>T. Kampmiller, M. Vanderka</i>)....	88
5.1.1.1 Teoretické východiská štruktúry a rozvoja silových schopností (<i>T. Kampmiller, M. Vanderka</i>).....	89
5.1.1.2 Tvorba tréningových programov a metodika rozvoja silových schopností (<i>T. Kampmiller, M. Vanderka</i>)....	107
5.1.2 Rýchlostné schopnosti a ich rozvoj (<i>T. Kampmiller, M. Vanderka</i>).....	110
5.1.3 Vytrvalostné schopnosti a ich rozvoj (<i>E. Laczo</i>).....	136
5.1.3.1 Rozvoj aeróbnej vytrvalosti (<i>E. Laczo</i>).....	140
5.1.3.2 Krátkoúseková krátkointervalová metóda rozvoja aeróbnej vytrvalosti (<i>T. Kampmiller, M. Vanderka</i>)...	146
5.1.3.3 Tréning vo vysokohorskom prostredí (<i>E. Laczo</i>).....	148
5.1.4 Koordinačné schopnosti a ich rozvoj (<i>R. Moravec</i>).....	151
5.1.5 Rozvoj pohyblivostných schopností (flexibility a možnosti aktívnej regenerácie pohybového systému športovca (<i>R. Moravec</i>)).....	159
5.2 Technická príprava (<i>R. Moravec</i>).....	162
5.3 Taktická príprava (<i>R. Moravec</i>).....	167
5.4 Psychologická príprava (<i>R. Moravec</i>).....	172
5.5 Teoretická príprava (<i>R. Moravec</i>).....	175

6	Riadenie športového tréningu (<i>R. Moravec</i>).....	177
6.1	Teoretické východiská riadenia športového tréningu.....	177
6.2	Prípravné fázy riadenia športového tréningu – plánovanie.....	179
6.3	Realizačné fázy riadenia športového tréningu.....	180
6.4	Inovácia riadenia tréningového procesu.....	194
7	Stavba športového tréningu (<i>T. Kampmiller, R. Moravec</i>).....	198
7.1	Etapy športového tréningu (<i>T. Kampmiller</i>).....	198
7.1.1	Etapa športovej predprípravy.....	198
7.1.2	Etapa základného športového tréningu.....	198
7.1.3	Etapa špecializovaného športového tréningu.....	201
7.1.4	Etapa vrcholového športového tréningu.....	204
7.2	Tréningové cykly (<i>R. Moravec</i>).....	205
7.2.1	Makrocykly.....	206
7.2.2	Mezocykly.....	207
7.2.3	Mikrocykly.....	208
8	Súťaženie v športe (<i>R. Moravec</i>).....	211
9	Športový tréning detí a mládeže (<i>R. Moravec</i>).....	213
10	Prognózovanie a modelovanie v športe (<i>R. Moravec</i>).....	216
	Literatúra.....	223