

Obsah

Úvod	7
1 Pohybová a fyziologická charakteristika fotbalu (Rudolf Psotta)	9
1.1 Vývojové trendy v pohybových nárocích utkání	9
1.2 Pohybová a fyziologická charakteristika herního výkonu v utkání	11
1.3 Výkonnostní a fyziologický profil hráče	17
1.4 Somatické charakteristiky	21
1.5 Specifické fyziologické faktory pohybového výkonu v utkání	23
1.6 Faktory pohybových a fyziologických nároků utkání	29
1.7 Závěry k pohybovým a fyziologickým požadavkům fotbalu	32
2 Trénink pohybové rychlosti (Rudolf Psotta)	36
2.1 Anaerobní trénink – úvod	36
2.2 Fenomén pohybové rychlosti ve fotbalu	37
2.3 Základní determinanty maximální rychlosti lokomoce	38
2.4 Východiska pro trénink pohybové rychlosti	40
2.5 Cíle a struktura tréninku pohybové rychlosti	41
2.6 Principy tréninku pohybové rychlosti	42
2.7 Poznámky k principu dostatečného zotavení v tréninku pohybové rychlosti	44
2.8 Trénink rychlosti reakce	48
2.9 Trénink běžeckého sprintu v akcelerační fázi	50
2.10 Trénink způsobilosti udržet maximální běžeckou rychlost	62
2.11 Komplexní trénink rychlosti herní běžecké lokomoce	64
2.12 Dlouhodobé plánování tréninku pohybové rychlosti	67
2.13 Krátkodobé plánování tréninku pohybové rychlosti	69
3 Anaerobní rychlostně vytrvalostní trénink (Rudolf Psotta)	71
3.1 Podstata rychlostně vytrvalostního výkonu	71
3.2 Adaptace na rychlostně vytrvalostní trénink	72
3.3 Vztah rychlostní vytrvalosti a kapacity pro střídavý krátkodobý výkon	73
3.4 Intermitentní vysoce intenzivní trénink	74
3.5 Základní rychlostně vytrvalostní trénink	84
3.6 Dlouhodobé a krátkodobé plánování rychlostně vytrvalostního tréninku a intermitentního tréninku	89
4 Trénink svalové síly (Rudolf Psotta)	91
4.1 Podstata svalové síly	91
4.2 Hlavní druhy svalové síly, základní princip jejich rozvoje	93
4.3 Význam tréninku svalové síly pro hráče fotbalu	95
4.4 Cíle tréninku svalové síly	96
4.5 Základní a specifická svalová síla	96
4.6 Obecné principy tréninku svalové síly	97
4.7 Funkční trénink svalové síly	98
4.8 Základní trénink svalové síly	110
4.9 Trénink svalové vytrvalosti	116
4.10 Dlouhodobé a krátkodobé plánování tréninku svalové síly	118



5	Trénink vzhazování na delší vzdálenost, výskoku a dovednosti	
	běžecského sprintu (<i>Jan Netscher</i>)	121
5.1	Trénink vzhazování na delší vzdálenost	121
5.2	Trénink výskoku	123
5.3	Trénink dovednosti běžecského sprintu	125
6	Metoda senzomotorické stimulace v tréninku fotbalu (<i>Andrea Mahrová</i>)	131
6.1	Neurofyziologické principy	131
6.2	Metoda senzomotorické stimulace	132
6.3	Pomůcky usnadňující senzomotorickou stimulaci	135
6.4	Poznámky k praktickému využití balančních pomůcek	137
7	Aerobní trénink (<i>Rudolf Psotta</i>)	148
7.1	Podstata aerobní výkonnosti	148
7.2	Faktory vytrvalostního pohybového výkonu	149
7.3	Efekty vytrvalostního tréninku	152
7.4	Význam aerobního tréninku pro hráče fotbalu	153
7.5	Druhy aerobního tréninku	154
7.6	Stanovení individuálních pásem intenzit tělesného zatížení	155
7.7	Aerobní regenerační trénink	157
7.8	Aerobní trénink nižší intenzity	158
7.9	Aerobní trénink vyšší intenzity	160
7.10	Dlouhodobé plánování aerobního tréninku	166
7.11	Krátkodobé plánování aerobního tréninku	170
8	Diagnostika trénovanosti hráčů fotbalu (<i>Václav Bunc</i>)	171
8.1	Úvod	171
8.2	Diagnostika aerobních a anaerobních předpokladů pro herní výkon	172
8.3	Hodnocení vytrvalostních předpokladů pro herní výkon	177
8.4	Hodnocení rychlostně vytrvalostních předpokladů pro herní výkon	177
8.5	Hodnocení rychlostních předpokladů pro herní výkon	178
8.6	Hodnocení tělesného složení	179
8.7	Závěry pro praxi	180
9	Testování pohybové výkonnosti hráčů fotbalu	
	(<i>Rudolf Psotta, Hana Nováková – kap. 9.6.1</i>)	181
9.1	Účely testování	181
9.2	Výběr testů	182
9.3	Provedení testu	183
9.4	Testování maximálního krátkodobého výkonu	183
9.5	Testování anaerobní kapacity	187
9.6	Testování explozivní síly dolních končetin	188
9.7	Testování aerobní výkonnosti	192
9.8	Testování kapacity pro střídavý výkon	193
10	Literatura	203
11	Rejstřík	209