

OBSAH:

1. Úvod do problematiky rozvoje sportovního talentu	9
2. Sportovní výkon	11
2.1 Etapy sportovního tréninku	13
2.1.1 Seznamování se sportem	13
2.1.2 Základní trénink	15
2.1.3 Specializovaný trénink	16
2.1.4 Vrcholový trénink	19
2.2 Vývoj sportovního talentu	20
2.2.1 Předčasná specializace	20
3. Senzitivní období	23
3.1 Vytrvalostní schopnosti	27
3.2 Silové schopnosti	29
3.3 Rychlostní schopnosti	32
3.4 Koordinační schopnosti	34
3.5 Pohyblivost	36
4. Rozvoj vytrvalostních schopností	39
4.1 Energetické systémy	40
4.1.1 ATP-CP systém	40
4.1.2 Anaerobní glykolýza (LA systém)	42
4.1.3 Aerobní systém (O ₂ systém)	44
4.2 Integrovaný systém dodávky energie	46
4.3 Energetické zásoby organismu	47
4.3.1 Bazální metabolismus, energetická bilance	52
4.3.2 Energetické systémy a typy svalových vláken	52
4.4 Fyziologické proměnné	53
4.4.1 Fyziologické základy pro stanovení tréninkových pásem intenzity	54
4.5 Tréninkové zóny intenzity	58
4.5.1 Základní vytrvalost I.	59

4.5.2 Základní vytrvalost II.	60
4.5.3 Anaerobní práh	61
4.5.4 Aerobní kapacita.....	62
4.6 Metabolické systémy dodávky energie a základní tréninková pásma intenzity	64
4.7 Podrobnější modely rozdělení tréninkových zón intenzity	65
4.7.1 Norský model tréninku vytrvalostních schopností.....	65
4.7.2 Hagermanův model dělení tréninkových intenzit zatížení	68
4.8 Metody určení tréninkových pásem.....	69
4.8.1 Určení tréninkových pásem podle hodnot maximální tepové frekvence	69
4.8.2 Analýza vydechovaných plynů	72
4.8.3 Sledování koncentrace laktátu v krvi.....	73
5. Tréninkový plán	79
5.1 Charakteristika tréninkového plánu	86
5.2 Stanovení cílů	87
5.3 Příprava tréninkového plánu.....	87
5.3.1 Tréninkový objem.....	88
5.3.2 Intenzita zatížení v ročním cyklu.....	91
5.4 Návrh programu mikrocyklu.....	97
5.5 Dosažení sportovní formy	101
5.5.1 Tréninkový objem v průběhu dosahování sportovní formy	102
5.5.2 Frekvence a intenzita tréninkových jednotek.....	103
5.6 Stav přetrénování organismu	106
5.6.1 Paradox při produkci laktátu.....	108
5.6.2 Evidence tréninku.....	109
5.6.3 Postup při zjištění stavu přetrénování.....	109
5.7 Sportovní výkon ve vysokohorském prostředí	110
5.7.1 Průběh aklimatizace na vysokohorské prostředí.....	113
5.7.2 Trénink ve vyšší nadmořské výšce	115
Literatura	117