

► Úvod	8
Něco málo z historie	12
► Několik slov pro laiky	14
Příbuzné bojové sporty	16
Základní druhy kopů v kickboxu a v thajském boxu	17
► Strach, vítěz a poražený	20
► Vybavení	23
Popis ringu	27
► Metodika výuky úderů	28
Systematicčnost výuky	29
Základní postoj	30
Direkt ze základního postoje	33
Optimalizace dýchání při provádění úderu	39
Nejčastější chyby v provádění direktů ze základního postoje ...	40
Střeh	46
Chůze ve střehu	53
Direkty ze střehu	54
Zadní – pravý direkt	54
Chyby v provedení zadního direktu	56
Přední – levý direkt	57
Chyby v provedení předního direktu	60
Série dvou direktů	60
Chyby v provedení série	62
Nácvik úderů na aparátech	62
Hák	66
Zvedák	70
► Ukázky různých typů tréninku	72
Běžný nácvikový trénink	72
Rychlostní – předzápasový trénink	77
Trénink na rozvoj vytrvalosti	78



► Psychologická příprava	80
Okruhy psychologické přípravy	81
Časové členění psychologické přípravy	82
Dlouhodobá psychologická příprava	83
Krátkodobá psychologická příprava	88
Speciální před soutěžní příprava	88
Bezprostředně před soutěžní, soutěžní a posoutěžní příprava	89
Prostředky a metody psychologické přípravy	90
► Strečink	93
Základní typy protahovacích cviků na závěr tréninku	94
► Výživa a pitný režim	98
Výživa	98
Časování stravy před výkonem	99
Skladba stravy	99
Pitný režim	100
Podávání nápojů	102
Výběr vhodného nápoje	103
Doporučení k pitnému režimu	104
► Slovníček vybraných pojmů	105
► Literatura	108

PIRAN
sport

® Oficiální vybavení boxerské extraligy

Kontakt: Praha: 776 375 234, tel./fax: 286 888 703

Dobříš: 777 660 112, tel./fax: 318 521 886

E-mail: piransport@piransport.cz

Internetový obchod: WWW.PIRANSPORT.CZ