

OBSAH

1	ÚVOD	10
2	PŘEHLED POZNATKŮ	12
2.1	Svalová síla jako determinanta herního výkonu a prevence zranění v házené	12
2.1.1	Charakteristika svalové síly a její členění	14
2.1.2	Význam svalové síly ve sportu	15
2.1.3	Význam svalové síly v házené	17
2.2	Biologické aspekty svalové síly	17
2.2.1	Morfologické faktory	18
2.2.2	Neurální faktory a jejich vzájemná závislost	19
2.3	Trénink svalové síly	20
2.3.1	Adaptace na trénink svalové síly	20
2.3.1.1	Svalové (morfologické) adaptace	21
2.3.1.2	Neurální adaptace	23
2.3.2	Periodizace tréninku svalové síly	25
2.3.3	Metodické aspekty tréninku svalové síly	29
2.3.3.1	Specifika isokinetické metody pro rozvoj svalové síly	34
2.3.3.2	Specifika rozvoje explozivní a reaktivní svalové síly	36
2.3.3.3	Ověřování efektů tréninkových programů	37
2.3.3.4	Efekty tréninkových programů rozvoje svalové síly dolních končetin	39
2.4	Shrnutí syntézy poznatků	47
3	CÍLE PRÁCE	48
4	METODIKA	53
4.1	Charakteristika souboru	53
4.2	Design studie	54
4.3	Metodika sběru dat	56
4.4	Běžné tréninkové zatížení hráček v přípravném období	64
4.5	Aditivní isokinetický trénink s vícekloubovým cvikem leg-press	66
4.6	Zpracování dat	67
5	VÝSLEDKY	69
5.1	Sdružené parametry sledovaných indikátorů	69
5.2	Jednotlivé parametry sledovaných indikátorů	69

6	DISKUSE	77
6.1	Maximální isometrická svalová síla dolních končetin při jednokloubovém a vícekloubovém testu.....	78
6.2	Isokinetická svalová síla dolních končetin při jednokloubovém a vícekloubovém pohybu	81
6.3	Reaktivní a explozivní svalová síla dolních končetin	86
6.4	Semispecifické indikátory tělesné kondice v házené	90
6.5	Ipsilaterální poměry flexorů a extenzorů kolenního kloubu	91
6.6	Aditivní zatížení v kontextu přípravného období v házené	94
6.7	Limity studie	98
7	ZÁVĚRY	99
7.1	Závěry vzhledem k vlastnímu výzkumnému problému	99
7.2	Závěry a doporučení pro vědní obor kinantropologie a pro praxi	103
7.2.1	Závěry a doporučení pro vědní obor	103
7.2.2	Závěry a doporučení pro praxi	106
8	SOUHRN	107
9	SUMMARY	109
10	REFERENČNÍ SEZNAM	111
11	SEZNAM PŘÍLOH	133