

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 Koordinální 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