

OBSAH

	Str.
1 Úvod	5
2 Pohybový režim	5
3 Tělesná výkonnost a zdatnost	6
4 Tělesný trénink - prostředek zvyšování tělesné připravenosti	6
4.1 Pohnutky k tréninku	7
4.2 Tréninkové zásady	8
4.3 Hodnocení tréninkového zatížení	9
4.4 Zóny tepové frekvence	11
4.5 Druhy tréninků	11
4.5.1 Intervalový trénink	12
4.6 Typy tréninků	13
4.7 Vliv různých typů tréninků na rozvoj pohybových schopností	15
5 Adaptace organismu na tréninkové zatížení	16
6 Změny v organismu při pohybové činnosti	18
6.1 Dýchací soustava a tělesné zatížení	20
6.2 Oběhový systém a tělesné zatížení	20
6.3 Mrtvý bod a druhý dech	21
7 Pohybové schopnosti člověka a jejich rozvoj	21
7.1 Základní vztahy v komplexním rozvoji pohybových schopností	23
8 Charakteristika a uplatnění základních projevů síly	23
9 Silový trénink	25
9.1 S čím posilovat	25
9.2 Technika posilovacích cvičení	26
9.3 Dýchání při posilovacích cvicích	26
9.4 Tempo posilovacího cvičení	27
9.5 Výběr svalových partií k posilování	27
9.6 Řazení posilovacích cviků v hlavní části cvičební jednotky	27
9.7 Série a počet opakování cviků	28
9.8 Počet posilovacích tréninků v týdenním cyklu	29
9.9 Intenzita posilovacích cvičení a její vliv na tělesnou zdatnost	30
9.10 Posilování vlastní hmotností	31
10 Aerobní trénink	32

11	Únava	34
12	Zotavení a regenerace po zatížení	35
12.1	Superkompenzace	36
12.2	Autogenní trénink	37
12.3	Strečink	38
12.3.1	Metody strečinku	39
12.3.2	Zásady provádění strečinkových cvičení	42
12.3.3	Cvičení pro začátek	42
13	Klimatické podmínky a tělesný výkon	46
14	Výživa a pitný režim	48
14.1	Doplňky výživy (suplementace)	50
15	Doping ve sportu	50
16	Stavba tréninkové jednotky	51
17	Plánování tréninků a kontrola	52
18	Kdy cvičit	53
19	Trénink jednotlivých sportovní disciplíny	54
19.1	Běh	54
19.2	Souborné silové cvičení	58
19.3	Shyby	58
19.4	Šplh	59
19.5	Hod granátem na dálku	60
19.6	Plavání	62
19.7	Cyklistika	64
20	Závěr	66