

Obsah

I.	Historie triatlonu (Milan Řípa)	5
II.	Základy sportovního tréninku (Jiří Suchý)	15
III.	Hlavní zásady sportovního tréninku (Lenka Zemanová)	18
IV.	Řízení sportovního tréninku (Jiří Suchý)	19
V.	Stavba a periodizace tréninku (Lenka Zemanová, Jiří Suchý)	20
VI.	Etapy sportovního tréninku (Jiří Suchý)	25
VII.	Evidence, kontrola a vyhodnocování tréninku (Jiří Suchý)	27
VIII.	Specifika triatlónového tréninku (Lenka Zemanová)	29
IX.	Teoretická východiska výběru sportovních talentů (Tomáš Perič)	32
X.	Funkční diagnostika v triatlonu (Václav Bunc)	39
XI.	Fyziologie tělesné zátěže (Václav Bunc, Rudolf Slaba)	47
XII.	Základy regenerace (Daniela Stackeová)	54
XIII.	Základy sportovní výživy (Daniela Stackeová)	58
XIV.	Psychologické aspekty práce trenéra (Eva Tomešová)	62
XV.	Základy první pomoci v triatlonu (Ladislav Pyšný)	68
XVI.	Odpovědnost trenéra (instruktora) při jeho činnosti (Jiří Sita)	80
XVII.	Systém podpory talentovaných triatlonistů, organizační struktura (P. Valenta)	85
XVIII.	Doporučená literatura – česká	94
XIX.	Doporučená literatura – zahraniční	96
XX.	Metodické dopisy vydané Českým svazem triatlonu	100
XXI.	Internetové stránky	101
XXII.	Přílohy	102