



OBSAH

Fyziologie sportu pro trenéry	3
Předmluva k českému vydání	7
O autorech	8
Předmluva k řadě ASEP Silver Level.	9
Předmluva	10

ČÁST I	<i>Sportovec, trenér a fyziologie sportu</i>	11
---------------	---	-----------

1	Úvod do fyziologie sportu	13
	Co je to fyziologie sportu?	14
	Zdroje informací o fyziologii sportu	16
	Shrnutí a opakování	19
2	Principy tréninku	23
	Sportovec	25
	Trénink	26
	Sportovní dlouhověkost	30
	Tréninkové omyly	32
	Shrnutí a opakování	35
3	Individuální odezva na trénink	39
	Dospívání	41
	Další faktory.	42
	Shrnutí a opakování	45

ČÁST II	<i>Kondiční trénink: silové schopnosti, rychlost, rovnováha, agilita, pohyblivost</i>	49
----------------	--	-----------

4	Silové a další schopnosti s vazbou na silové schopnosti	51
	Stavba svalů a kontrakce	51
	Svaly a pohyb	57
	Dědičnost versus trénink.	59
	Silové a další schopnosti	60
	Shrnutí a opakování	66

5	Testování schopností	69
	Specifičnost pro sport	71
	Návrh testů	71
	Provedení testů	74
	Příklady testů	75
	Shrnutí a opakování	88
6	Rozvoj silových schopností, rychlosti, flexibility, agility a rovnováhy	91
	Terminologie tréninku s odporem	94
	Plánování silového tréninkového programu	98
	Rozvoj maximální síly	109
	Rozvoj výbušné síly	110
	Rozvoj vytrvalostní síly (silové vytrvalosti)	111
	Progrese a periodizace	115
	Rozvoj rychlost	120
	Rozvoj pohyblivosti	124
	Rozvoj agility a rovnováhy	127
	Shrnutí a opakování	127
ČÁST III	<i>Energetické systémy, vytrvalost</i>	131
7	Anaerobní a aerobní energetický systém	133
	Přizpůsobení tréninku pro konkrétní sport	141
	Shrnutí a opakování	145
8	Testování energetických systémů	149
	Anaerobní výkon	150
	Aerobní schopnosti	152
	Shrnutí a opakování	158
9	Zatěžování energetických systémů	161
	Zatížení	163
	Délka tréninku zaměřeného na energetické systémy	177
	Shrnutí a opakování	181
ČÁST IV	<i>Systematická tvorba tréninkového plánu</i>	185
10	Sestavování tréninkových plánů	187
	Stanovení cílů a analýza potřeb	189
	Periodizace tréninku	190
	Týdenní cykly (mikrocikly)	194
	Týdenní plán	196

Sledujte své sportovce	201
Shrnutí a opakování	204

11 Vzorové tréninkové plány 207

Dovednostní sport: Golf	208
Explozivní sport: Lineman v americkém fotbalu	209
Silově vytrvalostní sport: Zápas	209
Sport s proměnlivou intenzitou: Fotbal	210
Aerobní (vytrvalostní) sport: Přespolní běh	210
Shrnutí a opakování	237

12 Výkon a zdraví 197

Výživa	
Pitný režim	
Odpočinek a spánek	
Aklimatizace	
Návyky pro duševní zdraví	243
Regulace a zvládání stresu	
Návykové látky	
Poruchy příjmu potravy	
Psychologické techniky regulace	
Prevence přetrénování	245
Dlouhodobý rozvoj	246
Víceleté plánování	246
Shrnutí a opakování	250

Příloha A: Cviky pro rozvoj pohyblivosti	255
Příloha B: Cviky pro trénink svalstva trupu a specifických svalových skupin	265
Příloha C: Plyometrické cviky	273
Příloha D: Tvorba vhodných testů	279
Příloha E: Využití konceptu tréninkových impulzů (TRIMPS) k plánování tréninku	287
Příloha F: Odpovědi na otázky k opakování	291
Příloha G : Odpovědi k praktickým cvičením	295
Příloha H Doporučená literatura	301

Slovníček pojmů	303
Použitá literatura	311
Rejstřík	313
O autorech	319