O B S A H

Str.

Úvod 5

1. TRÉNINK SJEZDOVÝCH DISCIPLÍN 7

2. SYSTÉM A STRUKTURA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU 9

3. SLOŽKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU 13
   3.1 Kondiční příprava 13
      3.1.1 Obratnost 14
      3.1.2 Pohyblivost 18
      3.1.3 Rychlost 22
      3.1.4 Síla 24
      3.1.5 Vytrvalost 31
   3.2 Technická příprava 35
      3.2.1 Trénink obřího slalomu a super obřího slalomu 37
      3.2.2 Trénink sjezdu 38
      3.2.3 Trénink slalomu 40
      3.2.4 Trénink startu 46
      3.2.5 Odstraňování chyb při nácviku techniky 47
   3.3 Taktická příprava 51
   3.4 Psychologická příprava 52

4. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA 55

5. ETAPY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU 56
   5.1 Etapa základního tréninku 56
   5.2 Etapa specializovaného tréninku 58
   5.3 Etapa vrcholového tréninku 59

6. PLÁNOVÁNÍ SPORTOVNÍHO TRÉNINKU 61

7. EVIDENCE TRÉNINKU 64

8. VYHODNOCENÍ TRÉNINKU 67

9. REGENERACE 70

10. STAVBA TRATÍ 76
   10.1 Slalom 76
   10.2 Obří slalom 77
   10.3 Super obří slalom 79
   10.4 Sjezd 79

11. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY 81

Příloha: Desatero praktických rad 83
Základní pojmy a vysvětlivky zkratek 85