

Obsah

PŘEDMLUVA	9
ÚVOD	11
KONDICE	13
ROZVOJ POHYBOVÉHO ZÁKLADU	15
Typy zatížení	15
Zásady rozvoje pohybového základu	16
ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ	18
Rozvoj silově vytrvalostních schopností	19
Rozvoj rychlostně silových schopností	20
Rozvoj maximální síly	20
Stanovení intenzity zatížení	22
Metody rozvoje síly	23
Vybrané zásady silového tréninku	23
Struktura rozvoje síly v ročním tréninkovém cyklu (RTC)	24
Organizační formy silového tréninku	26
Kruhové tréninky	26
Základní pravidla rozvoje silových schopností	28
Možnosti silové přípravy jako prevence před zraněním	28
METODIKA NÁCVIKU ZÁKLADNÍCH SILOVÝCH CVIČENÍ	31
1. Dřep	31
2. Klik	34
3. Odrazová cvičení	34
Metodika nácviku odrazů	35
Snožné odrazy	35
Základní doporučení	35
Metodika nácviku komplexních silových cvičení	37
Metodika nácviku přemístění	38
Přemístění dřepem	38
Přemístění stříhem	38
Trh	38
Pozvedy, pohupy obouruč i jednoruč, výtahy	39
Trh jednoruč	39

ROZVOJ KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ	40
KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ A ROZVOJ POHYBLIVOSTI	43
Ve sportovní praxi rozeznáváme několik metod rozvoje pohyblivosti	43
Hluboký stabilizační systém	46
Příklady aktivace HSS ve sportovní praxi	49
Core trénink	50
Doporučení pro stavbu silové jednotky s důrazem na core v začátku přípravy	54
Doporučení pro stavbu silové jednotky s důrazem na core v průběhu přípravy	54
CVIČEBNÍ POMŮCKY VE SPORTOVNÍ PRAXI	55
Balanční pomůcky	55
Přehled nepoužívanějších balančních pomůcek ve sportovní praxi	56
Velké nafukovací míče	56
Závěsný systém	57
Volné zátěže	57
Posilovací stroje	58
Medicínbaly	58
Elastické odpory	59
Švihadla	60
Překážky	63
Cvičení ve dvojicích	64
ROZDÍLY V PŘÍPRAVĚ DĚTÍ, MLÁDEŽE A DOSPĚLÝCH	67
JAK SPRÁVNĚ BĚHAT	70
Oporová fáze	71
Letová fáze	71
Práce paží	72
Efektivnost a ekonomika běhu	72
Délka a frekvence kroku	73
Modifikovaná běžecká cvičení	74
Příklad sestavy běžeckých cvičení v úvodní části tréninkové jednotky	77
ZÁVĚR	80
LITERATURA	81
O AUTORECH	83
PODĚKOVÁNÍ	85