

OBSAH

Úvod	5
1 Úvod do problematiky sportovního tréninku	7
2 Sportovní trénink a výkon obecně a v moderní gymnastice	10
3 Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku	21
4 Tréninkové cykly	25
5 Řízení sportovního tréninku	26
6 Dlouhodobé plánování sportovní přípravy, etapizace	28
7 Tréninkové cykly	35
8 Zatížení a zatěžování	50
9 Zotavení a princip superkompenzace	55
10 Přetížení, přepětí, přetrénování	58
11 Diagnostika kondice a únavy	64
12 Detrénink	67
13 Plánování v moderní gymnastice – praktická část	70
Seznam obrázků a tabulek	92
Literatura	95