

# Obsah

<b>1 Silové schopnosti .....</b>	<b>5</b>
<b>1.1 Členenie silových schopností .....</b>	<b>7</b>
<b>1.2 Základné činitele ovplyvňujúce svalovú silu .....</b>	<b>12</b>
<b>1.2.1 Anatomické faktory .....</b>	<b>13</b>
<b>1.2.2 Fyziologické faktory .....</b>	<b>14</b>
<b>1.2.3 Biomechanické podmienky pohybu .....</b>	<b>16</b>
<b>1.2.4 Biochemické faktory .....</b>	<b>17</b>
<b>1.2.5 Psychické faktory .....</b>	<b>18</b>
<b>1.2.6 Neuroregulačné faktory .....</b>	<b>18</b>
<b>1.2.7 Vedomostné faktory .....</b>	<b>18</b>
<b>2. Silový tréning .....</b>	<b>19</b>
<b>2.1 Prostriedky, metódy a princípy používané v silovom tréningu .....</b>	<b>22</b>
<b>3. Silový tréning v armwrestlingu .....</b>	<b>28</b>
<b>3.1 Tréningové zaťaženie troch majstrov Európy v armwrestlingu .....</b>	<b>36</b>
<b>3.2 Dôležitosť správneho rozcvičenia v silovom tréningu armwrestlerov .....</b>	<b>39</b>
<b>3.3 Zaradenie Self Myofascial Release do tréningu armwrestlerov .....</b>	<b>45</b>
<b>3.4 Armwrestlingový zápas ako hlavný test sily .....</b>	<b>53</b>
<b>3.5 Nové trendy v diagnostike silových schopností armwrestlerov .....</b>	<b>55</b>
<b>3.6 Vplyv statického predvyčerpania na silové parametre armwrestlerov .....</b>	<b>63</b>
<b>3.7 Zhyby v kondičnej príprave armwrestlerov .....</b>	<b>69</b>
<b>3.8 Rozvoj silových schopností pomocou rozdielnych armwrestlingových tréningových programov a ich vplyv na výsledok v zápase .....</b>	<b>81</b>
<b>Tréning „A“ (činkový) .....</b>	<b>85</b>
<b>Tréning „B“ (stolíkový) .....</b>	<b>90</b>
<b>3.8.1 Vplyv programov „A“ a „B“ na silové schopnosti .....</b>	<b>95</b>
<b>3.8.2 Vplyv programov „A“ aj „B“ na výsledok v zápase .....</b>	<b>102</b>
<b>3.8.3 Počet víťazstiev dosiahnutých v zápasoch .....</b>	<b>104</b>
<b>3.8.4 Vzájomná závislosť medzi silovými testami a výkonom v zápase .....</b>	<b>105</b>
<b>3.8.5 Odporúčanie pre športovú prax .....</b>	<b>108</b>
<b>4 Tréningový systém HAST pre rozvoj silových schopností v armwrestlingu .....</b>	<b>110</b>
<b>4.1 Tréningový objem v armwrestlingovom tréningu .....</b>	<b>112</b>
<b>4.2 Tréningová intenzita v armwrestlingovom tréningu .....</b>	<b>113</b>
<b>4.3 Tempo v armwrestlingovom tréningu .....</b>	<b>116</b>
<b>4.4 Čas pod napätím v armwrestlingovom tréningu .....</b>	<b>117</b>
<b>4.5 Dĺžka intervalu odpočinku v armwrestlingovom tréningu .....</b>	<b>118</b>
<b>4.6. Čo treba vedieť o HAST .....</b>	<b>119</b>
<b>Záver .....</b>	<b>122</b>
<b>Zoznam bibliografických odkazov .....</b>	<b>123</b>