

## Obsah

|   |            |
|---|------------|
| <b>CO JE KONDICE VE FOTBALE?</b>                      | <b>13</b>  |
| 1. Systém nad metodu / 15                             |            |
| 2. Co je kondiční trénink ve fotbale? / 17            |            |
| 3. Pohybový profil hráče / 20                         |            |
| <b>ZÁKLADNÍ POHYBOVÉ SCHOPNOSTI</b>                   | <b>29</b>  |
| 4. Síla / 33  |            |
| 5. Rychlost / 47                                      |            |
| 6. Vytrvalost / 59                                    |            |
| 7. Obratnost / 72                                     |            |
| <b>TVORBA A ŘÍZENÍ TRÉNINKU</b>                       | <b>79</b>  |
| 8. Tvorba tréninkového plánu / 81                     |            |
| 9. Mikro-, mezo-, makrocycklus / 85                   |            |
| 10. Monitoring a evaluace výkonu a testování / 102    |            |
| <b>NAD RÁMEC ZÁKLADU</b>                              | <b>117</b> |
| 11. Brankář – jiný sportovec ve stejném sportu / 119  |            |
| 12. Dotrénování nevytížených hráčů / 126              |            |
| 13. Situace z praxe / 130                             |            |
| 14. Pohled za hranice kondičního tréninku / 141       |            |
| 15. Spolupráce s realizačním týmem / 146              |            |
| 16. Respirační trénink / 149                          |            |
| 17. Readaptace: přechod mezi zraněním a hřištěm / 152 |            |