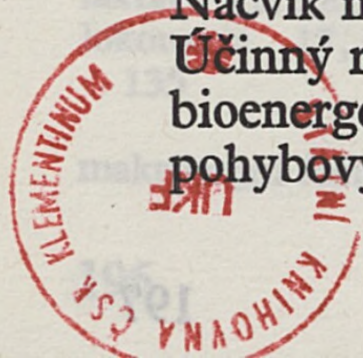


Obsah

SPORTOVNÍ TRÉNINK	5
HERNÍ VÝKON	7
Pojetí individuálního herního výkonu	7
Bioenergetické determinanty individuálního herního výkonu	10
Biomechanické determinanty individuálního herního výkonu	16
Psychické determinanty individuálního herního výkonu	23
Flexibilita a složení těla	34
Odolnost individuálního herního výkonu proti rušivým vlivům	35
Pojetí týmového herního výkonu	47
Sociálně psychologické determinanty týmového herního výkonu	47
Činnostní determinanty týmového herního výkonu	56
Kvantitativní charakteristiky individuálního a týmového herního výkonu	65
TECHNOLOGIE TRÉNINKOVÉHO PROCESU	77
Biotechnologie tréninkového procesu	77
Příprava pohybového systému na náročnou pohybovou činnost s „doladěním“ vnitřního prostředí pro efektivní motorické učení	79
Nácvik nových herních dovedností	90
Účinný rozvoj a kultivace odpovídajících kapacit bioenergetického zabezpečení žádoucích intenzit pohybových činností	91



Zacílený rozvoj převážně neoxidativního alaktátového uspokojování bioenergetických nároků	91
Ověření odolnosti dříve naučených herních dovedností vůči „vnitřnímu“ diskomfortu navozenému předcházející náročnou pohybovou činností	97
Zacílený rozvoj převážně oxidativního uspokojování bioenergetických nároků	98
Zacílené metabolické zotavování pohybovou činností na úrovni 50—30 % VO_2 max spojené s poklesem funkční úrovně	103
Regenerace pohybového systému po náročné pohybové činnosti	104
Diagnostika způsobilosti realizovat mezní pohybový výkon v základních metabolických zónách	104
Didaktická technologie tréninkového procesu	105
Integrace utkání a tréninkového procesu	106
Didaktické formy	113
Metodicko-organizační formy	113
Průpravná cvičení	125
Herní cvičení	143
Průpravné hry	154
Sociálně interakční formy	156
Organizační formy	159
Didaktické metody	165
Metody strukturace herních činností související se vztahem celku a částí	166
Metody koncentrace a distribuce herních činností	169
Metody manipulace se zatížením v bioenergetickém smyslu	172
Součásti tréninkového procesu	174
ŘÍDICÍ ČINNOST TRENÉRA	177
Řízení jako rozhodovací proces	178
Řízení jako ovlivňovací proces	179
Obsah a struktura chování trenéra	183
Řízení jako kontrolní proces	186
Rozvoj hráče v osobnost	187
LITERATURA	191
REJSTŘÍK	195