

# Obsah

<b>Prolog</b> . . . . .	9
<b>1. Úvod</b> . . . . .	11
<b>2. Sportovní trénink</b> . . . . .	13
2.1 Anaerobní trénink . . . . .	13
2.2 Aerobní trénink . . . . .	15
2.3 Silový trénink . . . . .	16
2.4 Funkční trénink (3D trénink) . . . . .	17
2.5 Vliv prostředí na trénink . . . . .	17
2.6 Následky nepřiměřené zátěže . . . . .	19
<b>3. Různé přístupy k pojetí sportovního výkonu</b> . . . . .	23
3.1 Stručná charakteristika sportu . . . . .	23
3.2 Sportovní výkon a výkonnost . . . . .	23
3.2.1 Faktory sportovní výkonnosti . . . . .	25
3.2.2 Růst sportovního výkonu . . . . .	26
3.2.3 Vývoj struktury komponentů sportovního výkonu . . . . .	29
3.2.4 Nové technologie ve sportu . . . . .	33
<b>4. Řízení tréninkového procesu</b> . . . . .	35
4.1 Proces řízení ve sportovním tréninku . . . . .	35
4.2 Charakteristika řízení tréninkového procesu . . . . .	37
4.3 Koncepce a profily řízení sportovního tréninku . . . . .	40
4.4 Systém dlouhodobého rozvoje sportovců (Long-Term Athlete Development, LTAD) . . . . .	43
4.5 Řízení tréninku v systému sportovních věd . . . . .	45
<b>5. Současné přístupy k rozvoji trénovanosti</b> . . . . .	51
5.1 Sportovní trénovanost . . . . .	51
5.1.1 Předpoklady trénovanosti . . . . .	51
5.1.2 Stavba těla a kondice . . . . .	51
5.1.3 Energie pro pohybovou činnost . . . . .	53
5.1.4 Kondiční schopnosti . . . . .	53
5.1.5 Technika a koordinace . . . . .	60

5.1.6 Psychika . . . . .	63
5.1.7 Osobnostní předpoklady . . . . .	63
5.1.8 Taktika . . . . .	65
<b>6. Teoretické základy tréninkového zatížení a zatěžování . . . . .</b>	<b>69</b>
6.1 Tréninkové zatížení . . . . .	70
6.2 Intenzita zatížení . . . . .	71
6.3 Objem tréninkového zatížení . . . . .	72
6.4 Frekvence a druh zatížení . . . . .	72
6.5 Adaptace na vytrvalostní zátěž . . . . .	73
<b>7. Význam individualizace a diferenciací zatížení a zatěžování . . . . .</b>	<b>77</b>
7.1 Individualizace ve sportovním tréninku . . . . .	77
7.2 Vnitřní a vnější diferenciací ve sportovním tréninku . . . . .	80
<b>8. Stavba tréninku vrcholových sportovců . . . . .</b>	<b>83</b>
8.1 Tendence ve sportovním tréninku . . . . .	83
8.1.1 Digitální revoluce . . . . .	85
8.1.2 Stavba tréninku vrcholových sportovců . . . . .	85
<b>9. Teoretická východiska a specifika tréninku žen . . . . .</b>	<b>89</b>
9.1 Genetické rozdíly . . . . .	90
9.2 Anatomické rozdíly . . . . .	92
9.3 Fyziologické rozdíly . . . . .	92
9.4 Pohybová aktivita a menstruační cyklus . . . . .	93
9.5 Antikoncepce . . . . .	94
9.6 Pohybová aktivita a těhotenství . . . . .	95
9.7 Sportovní triáda . . . . .	95
9.8 Sociálně-psychologické diference . . . . .	96
<b>10. Teoretická východiska výběru talentů . . . . .</b>	<b>99</b>
10.1 Genetická výbava . . . . .	99
10.2 Charakteristika sportovního talentu . . . . .	101
10.2.1 Identifikace talentu . . . . .	102
<b>11. Teoretická východiska tréninku dětí a mládeže . . . . .</b>	<b>105</b>
11.1 Zátžitelnost sportovních talentů . . . . .	106
11.2 Předpoklady pro dosažení maximální výkonnosti . . . . .	107
11.3 Predikace úspěchu ve sportu . . . . .	107
11.4 Nebezpečí rané specializace . . . . .	108

<b>12. Problémy teorie sportu a současné trendy . . . . .</b>	<b>111</b>
12.1 Charakteristika vrcholového sportovce . . . . .	112
12.2 Stavba tréninku vrcholových sportovců . . . . .	114
12.3 Složky vrcholového tréninku . . . . .	116
12.3.1 Kondiční složka . . . . .	116
12.3.2 Technická složka . . . . .	117
12.3.3 Taktická složka . . . . .	118
12.3.4 Psychologická složka . . . . .	119
<b>13. Regenerace ve sportovním tréninku . . . . .</b>	<b>123</b>
13.1 Formy regenerace . . . . .	123
13.2 Fáze aplikace regeneračních postupů . . . . .	124
13.3 Regenerace ve sportovní praxi . . . . .	131
<b>Literatura . . . . .</b>	<b>133</b>
<b>Seznam obrázků a tabulek . . . . .</b>	<b>139</b>
Seznam obrázků . . . . .	139
Seznam tabulek . . . . .	141
<b>Příloha . . . . .</b>	<b>143</b>
Tematické okruhy pro semestrální písemné práce . . . . .	143
1. Analýza sportu (profil zátěže, profil požadavků a analýza stavu ve světě) . . . . .	143
2. Diagnóza talentu . . . . .	143
3. Speciální tréninkové metody a tréninkové přístroje (přístrojově hodnocený trénink) . . . . .	143
4. Výzkum sledující tréninkové procesy . . . . .	143
5. Trénovatelnost a zatížitelnost v průběhu života . . . . .	144
6. Věda o tréninku a fitness sport . . . . .	144
7. Vytrvalostní trénink v oblasti fitness. . . . .	144
8. Silový trénink v oblasti fitnessu . . . . .	144
9. Flexibilita a fitness . . . . .	144
10. Věda o tréninku a zdravotní a seniorský sport . . . . .	145
11. Koncepční základy zdravotně-sportovních intervencí . . . . .	145
12. Věda o tréninku a školní sport . . . . .	145
13. Diagnostika výkonu . . . . .	145
14. Diagnostika výkonu v tréninkové a soutěžní praxi . . . . .	145
15. Diagnostika soutěže . . . . .	146