

OBSAH

Úvodní poznámka	7
1. Pohybové schopnosti ve sportu	9
2. Rychlost, rychlostní schopnosti	16
3. Dědičný základ rychlostních schopností.....	32
4. Věkové podmínky tréninku rychlostních schopností.....	40
5. Stimulace rychlostních schopností – strategie	42
6. Rychlostní zatížení	44
7. Cvičení při tréninku rychlostních schopností	49
8. Doplnkový odpor v rychlostním zatěžování	53
8.1. Silová komponenta rychlosti	54
8.2. Svalová kontrakce, činnost svalu	54
8.3. Vztahy síla – rychlost při svalové kontrakci	56
8.4. Druhy silových schopností a trénink rychlosti	63
8.5. Problém specifčnosti cvičení	66
8.6. Obecné a speciální posilování	70
9. Stimulace rychlostních schopností pomocí vnějšího doplnkového odporu	77
9.1. Vymezení druhu vnějšího doplnkového odporu	78
9.1.1. Tažení břemen	79
9.1.2. Padák	80
9.1.3. Lokomoce do mírného svahu.....	81
9.1.4. Zátěžové vesty	82
9.1.5. Zátěžové manžety, segmentové odpory	83
9.1.6. Hydrobrzda	84
9.1.7. Lokomoce v mělké vodě, písku, proti větru	84
9.1.8. Tlačení břemene	85
9.1.9. Elastické popruhy	85
9.1.10. Těžší sportovní náčiní, pomůcky	87
9.2. Možnosti využití vnějšího doplnkového odporu v praxi	87

9.2.1. Velikost doplňkového odporu	88
9.2.2. Doplňkový odpor a technika	96
9.2.3. Souhrn poznatků o vnějším doplňkovém odporu	101
10. Posilování při tréninku rychlostních schopností z pohledu adaptace	104
11. Rychlostní zatěžování ve zlehčených podmínkách „nadmaximální rychlosti“	113
12. Rychlostní schopnosti v ročním tréninkovém cyklu	121
13. Obecné podmínky účinné stimulace rychlostních schopností	125
Bibliografie	128