

Závěrečná práce na 1. Dan Shin Karate Česká Republika

# **Tvorba tréninkových plánů**

Marcel Klik

2020

## **Prohlášení autora**

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracoval samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využil, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Jsem obeznámen s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze Zákona č. 121/2000Sb., autorský zákon. Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce.

V Chodově dne 6.6 2020

Marcel Klik

. . . . .

## **Poděkování**

Tímto bych rád poděkoval mému trenérovi Václavu Kolářovi za odborné rady v oblasti tvorby tréninkových plánů.

Tato práce se zabývá základním vysvětlením a popisem při tvorbě tréninkového plánu, který zahrnuje všechny potřebné informace pro vytvoření optimálního tréninku.

## **Klíčová Slova**

tréninkový plán, tréninkové skupiny, časové tréninkové plány, skladba tréninkové jednotky, vzorový tréninkový plán

## Obsah

Úvod.....	6
1 Tvorba tréninkových plánů a rozdělení .....	7
2 Tréninkové skupiny a jejich rozdělení .....	8
2.1 Začátečníci.....	8
2.2 Středně pokročilý.....	8
2.3 Závodníci a reprezentanti .....	9
3 Časové tréninkové plány a tréninková období .....	10
3.1 Přípravné.....	10
3.2 Předzávodní .....	10
3.3 Závodní.....	11
3.4 Přejídné.....	11
4 Skladba tréninkové jednotky.....	12
4.1 Organizační formy a rozdělení fází tréninku ...	12
4.2 Rozdělení fází tréninku.....	12
4.3 Vyhodnocení tréninku.....	13
5 Princip cykličnosti.....	14
6 Nové techniky a jejich zahrnutí do tréninku .....	15
7 Vzorový tréninkový plán.....	16
Závěr.....	29
Seznam použitých zdrojů: .....	30

## **Úvod**

V dnešní moderní době je sport celosvětový fenomén a pro každý druh sportu je důležité mít předem vytvořený tréninkový plán. Tréninkových plánů je možné vytvořit velké množství, je mnoho druhů sportů a každý sport si žádá svoji vlastní specializovanou přípravu.

Z důvodu nedostatku odborné literatury o tvorbě tréninkových plánů bych chtěl cvičencům a trenérům představit vhodný plán, který prospěje k odbornosti a rozvoji plánování sportovní přípravy.

Cílem seminární práce je popsání tvorby tréninkových plánů, včetně vysvětlení způsobu plánování, rozdělení tréninkových skupin, popisem tréninkového harmonogramu a rozdělení období přípravy.

## 1 Tvorba tréninkových plánů a rozdělení

Při vytvoření tréninkového plánu je klíčové zohlednit úroveň, konkrétní cíle a potřeby trénovaných osob. Stanovené cíle následně realizujeme při sportovních trénincích. Správně sestavený plán je základem k dosažení sportovního růstu.

Z hlediska délky tréninkového období rozlišujeme :

- a) **Makrocykly** - jedná se o dlouhodobý tréninkový cyklus, trvající několik měsíců, který lze dále rozdělit dle fází na období přípravné, předzávodní a závodní a přechodné.
- b) **Mezocykly** - střednědobý tréninkový cyklus, který trvá jen několik týdnů.
- c) **Mikrociklus** - je krátkodobý tréninkový cyklus, který trvá přibližně jeden týden.

## **2 Tréninkové skupiny a jejich rozdělení**

Základním prvkem k vedení dobrého tréninku je předem stanovení a rozdělení skupin podle různé výkonnosti, věku a jejich zdravotních omezení. Děti nemohou cvičit na stejné úrovni jako junioři nebo dospělí a zase naopak. Proto pokud se nejedná o individuální trénink, měl by hlavní trenér určit své asistenty, kteří mu pomohou s vedením tréninku, a ten pak určí rozdělení skupin po základní rozcvičce, která by měla být společná pro všechny jeho žáky.

### **2.1 Začátečníci**

Skupina začátečníků je převážně tvořena skupinou lidí, kteří nemají vůbec žádné zkušenosti s jakýmkoliv typem sportovní aktivity nebo se jedná o lidi, kteří si přišli daný sport vyzkoušet. Proto je potřeba klást velký důraz na zvolený trénink. (do skupiny začátečníků patří rovněž děti.) Této skupině je důležité vysvětlit základní techniky a dohlížet na jejich správné provedení, aby nedocházelo ke sportovním úrazům. U dětí by trénink měl být veden převážně zábavnou formou, např. zařazením určitých druhů zábavných her. Dále by bylo vhodné do cvičení zařadit základní gymnastické prvky.

### **2.2 Středně pokročilý**

Další skupinou cvičenců jsou svěřenci, kteří dochází na pravidelné tréninky. Měli by absolvovat trénink minimálně dvakrát do týdne. Tato skupina středně pokročilých již má povědomí a obecné znalosti o základních cvicích a technikách. Do tohoto cvičení by měly být také zařazeny nácviky nových technik a to proto, aby trénink nebyl příliš jednotvárný a svěřenci zvyšovali svojí fyzickou zdatnost. Trenér by měl rovněž dohlížet na správné provádění zadaných cviků.



### **2.3 Závodníci a reprezentanti**

Do této skupiny již řadíme profesionální sportovce, kteří už perfektně zvládají provádění veškerých technik, mají výbornou fyzickou kondici a jsou mentálně připraveni reprezentovat svůj klub na nejvyšší úrovni. Jsou schopni sami dle potřeby vést trénink a individuálně se na něj připravovat. U této skupiny by měla být sportovní příprava zařazena čtyřikrát až pětkrát do týdne a měla by obsahovat různorodé způsoby cvičení v závislosti na rozdělení tréninkového harmonogramu.

### **3 Časové tréninkové plány a tréninková období**

„Cílem ročního tréninkového plánu je rozvoj kondice, trénovanosti, dovedností, taktických schopností, psychologických rysů, získání zkušeností a dosažení vrcholné výkonnosti v soutěžích. Kondice a výkon se zlepšují během období a cyklů, proto je proces periodizace popisován jako rozvržení (RTP) na menší a lépe zvládnutelné části, které zajistí zlepšení výkonnosti směrem k nejdůležitější soutěži roku. Roční plán má čtyři hlavní fáze, které rozdělujeme na přípravné, předzávodní, závodní a přechodné.“<sup>1</sup>

#### **3.1 Přípravné**

Rozvoj kondice a trénovanosti. V tomto období nejsou obvykle zařazovány žádné soutěže. Cílem tréninku je vytvoření základů pro budoucí výkon a zajištění jeho dalšího růstu.

Přípravná fáze sportovní přípravy může znamenat stagnaci a ztrátu motivace závodníka. Základním cílem této periody je rozvoj trénovanosti v podobě obecných i speciálních pohybových dovedností. Pro většinu závodníků je přípravné období osm až dvanáct týdnů.

#### **3.2 Předzávodní**

Období zpravidla trvá dva až čtyři týdny a cílem je zvyšování výkonnosti. Jedná se o časový úsek, který předchází startům na soutěžních akcích.

„Zahrnuje převážně trénink na lapy a sparing, který se směrem k blížícímu se utkání zvolňuje. Závodník si tak vyzkouší nacvičené kombinace a techniky pro nadcházející zápas. Poslední týden před utkáním se tréninku věnujeme

---

<sup>1</sup> Dostupné z: <<http://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/14.html>>

pouze jednofázově a hlavně nácviku na lapy. Tři dny před utkáním je příprava spíše relaxační, kdy se věnujeme

strečinku a stínovému boxu. Nebo můžeme cvičení vynechat úplně, ale vzhledem k dobré psychické i fyzické pohodě je lehčí forma přípravy velice dobrá.“<sup>2</sup>

### **3.3 Závodní**

Udržení vysoké úrovně výkonu. Závodní období ukazují a hodnotí předchozí předzávodní přípravu a prokazuje nejvyšší výkonnost závodníka. Cílem této časové etapy je dosažení, co nejlepších výsledků v soutěžích. Trénink má především udržovací roli a zaměřuje se na následný start.

### **3.4 Přechodné**

Přechodné období se výrazně odlišuje od ostatních etap tréninkového cyklu. Jedná se o časové stádium, kdy je důležitá fyzická a psychická regenerace po náročném turnaji nebo zápasu. Je zapotřebí důkladně zregenerovat síly, zahojit zranění a co nejdůkladněji se zotavit. Doba regenerace většinou trvá 1-2 týdny po zápase. V tento čas můžeme zařadit lehčí trénink a strečink.

---

<sup>2</sup> ŠIMEK, Lukáš. *Rozdíly v kondiční přípravě v kickboxu mezi rekreačním kickboxem a závodníkem během přípravného a předzávodního období* [online]. Plzeň, 2015 [cit. 2020-06-29]. Dostupné z: <https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/24350/1/Simek%20Lukas%20BP%202015.pdf>

## 4 Skladba tréninkové jednotky

Tréninková jednotka je základním organizačním celkem v tréninkovém procesu, plánování tréninkové jednotky má sportovce ovlivnit komplexně a rovněž i trenér by měl působit komplexně na sportovce.

### 4.1 Organizační formy a rozdělení fází tréninku

- **a) Kolektivní trénink** - je typický pro nižší výkonnostní úroveň a sportovní hry, buduje kolektivní vztahy mezi sportovci a spočívá v tom, že všichni sportovci nacvičují a provádějí současně stejné cviky stejnou formou pod přímým vedením trenéra.

Kolektivní trénink klade vysoké nároky na organizaci a kontrolu tréninku.

- **b) Skupinový trénink** - patří k nejvíce používaným typům tréninků a rozděluje tým do několika menších skupin. Sportovci jsou rozděleny podle přibližně stejných výkonnostních úrovní. Výhodou je vyšší míra komunikace mezi trenérem a sportovcem.
- **c) Individuální trénink** - se používá u sportovců s nejnižší výkonnostní úrovní, kde je předpoklad k vysoce rychlému zvýšení tréninkové činnosti.

### 4.2 Rozdělení fází tréninku

- **Rozcvičení** - je nutné připravit tělo před každou pohybovou aktivitou formou rozcvičení.
  - **a) Rušná část** - pozvolné zvyšování srdeční frekvence dochází k prohřátí a prokrvení svalstva a vnitřních orgánů.

- **b) Mobilizační část** - mobilizování kloubních struktur kyvadlovými a krouživými pohyby.
- **c) Strečink** - protažení celého rozsahu těla do citlivého tahu. Jedná se o zapojení všech částí těla včetně končetin a svalstva trupu.
- **Přípravná část** - Příprava organismu a psychiky sportovce na tréninkové zatížení.
  - **Hlavní část** - zaměření na rozvoj výkonnosti a udržení stejné výkonnostní úrovně po delší dobu tréninkového cyklu. Cvičení by měla zahrnovat v této fázi cviky na koordinaci, které slouží k nácviku technik, které vyžadují plnou koncentraci. Dále je důležité zařadit cviky na zvýšení rychlosti a silové schopnosti.
- **Závěrečná část** - zajištění plynulého přechodu z vysoké tréninkové aktivity k pozvolnému uvolnění a přechodu organismu do klidové fáze. Jedná se hlavně o uklidnění oběhových a dýchacích systémů, ale nesmíme také zapomenout na uvolnění kloubů a svalů.

### 4.3 Vyhodnocení tréninku

Po tréninkovém procesu následuje vyhodnocení tréninku. Úkolem vyhodnocení je vytvoření souvislostí mezi tréninkovým procesem a změnami trénovanosti a výkonnosti.

## **5 Princip cykličnosti**

„Vyjadřuje skutečnost, že předpokladem efektivních adaptačních změn v organismu sportovce je systematické opakování obsahu, prostředků metod a forem sportovního tréninku s cílem postupně zvyšovat sportovní výkonnost.“<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Dostupné z: <<http://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/14.html>>

## **6 Nové techniky a jejich zahrnutí do tréninku**

Důležitým faktorem ke zvyšování úrovně sportovce je přidávání nových technik do tréninku. Trenér by měl přesně teoreticky popsat nácvik nové techniky a následně předvést její praktickou část. Nové techniky by měly být do tréninku zahrnuty v případě, že sportovec již zvládá základní dovednosti a je schopen se zdokonalovat.

## 7 Vzorový tréninkový plán

Na závěr uvádím tréninkový plán na mistrovství světa v kickboxu se zaměřením na udržení fyzické připravenosti. Trénink by měl obsahovat minimálně čtyři tréninky týdně a to včetně regenerace. Plán zahrnuje čtyř týdenní tréninkové období.

**1. Týden** (8 tréninkových jednotek, společné tréninky, posilovna, běh, kruhový silový trénink tento týdenní cyklus bude zaměřen na zlepšení techniky a síly.)

- **Pondělí**

- Odpolední trénink
  - společný trénink
- Nástup
- Zahřátí
  - skok přes švihadlo 1x 5minut
- Rozcvičení dle bodu 4.2
- Stínový boj
  - 3x2 minuty mezi koly minuta pauza
- Příprava výstroje
- Nácvič základních technik ve dvojicích
- Posilování
- Uvolnění a protažení
- Nástup
- Zhodnocení tréninku



- **Úterý**

- Ranní trénink
  - protažení lehký běh rovný terén asfalt
- Odpoledni trénink
  - společný trénink
- Nástup
- Zahřátí
  - běhání za sebou okolo tělocvičny přidáme kotouly vpřed a vzad
- Rozcvičení dle bodu 4.2
- Příprava výstroje
- Nácvik technik ve dvojicích
  - trénink zaměříme na zapojení kombinací rukou a nohou
- Posilování
- Uvolnění a protažení
- Nástup
- Zhodnocení tréninku

- **Středa**

- Ranní trénink
  - posilovna
    - procvičení zádoových svalů mrtvý tah trénink nohou Bench Press

- Odpolední trénink
  - bazén
- **Čtvrtek**
  - Odpolední trénink
    - společný trénink (Boxerský trénink)
  - Nástup
  - Zahřátí
    - skok přes švihadlo 3x2minuty - mezi koly minuta pauza
  - Rozcvičení dle bodu 4.2
  - Příprava výstroje
  - Stínový boj
    - 3x2 minuty - mezi koly minuta pauza
  - Nácvičení technik ve dvojicích
    - trénink základních boxerských technik
  - Posilování
  - Uvolnění a protažení
  - Nástup
  - Zhodnocení tréninku

- **Pátek**

- Odpolední trénink
- Zahřátí
  - skok přes švihadlo 1x5 minut
- Rozcvičení dle bodu 4.2
- Silový kruhový trénink
- Uvolnění a protažení

- **Sobota**

- Ranní trénink
  - volno
- Odpolední
  - trénink společný trénink
- Nástup
- Zahřátí
  - běh kolem tělocvičny na tlesknutí přidáme kliky a dřepy
- Rozcvičení dle bodu 4.2
- Příprava výstroje
- Řízený sparing
- Posilování
- Uvolnění a protažení
- Nástup

- Zhodnocení tréninku

- **Neděle**

- celý den volno

2. **týden** (8 tréninkových jednotek, společné tréninky, běh, posilovna tento týdenní cyklus bude zaměřen na nácvik techniky a obratnosti.)

- **Pondělí**

- Ranní trénink
  - lehký běh
- Odpolední trénink
  - společný trénink
- Nástup
- Zahřátí
  - skok přes švihadlo 3x2 minuty - mezi koly minuta pauza
  - Rozcvičení dle bodu 4.2
  - Stínový boj 3x2 minuty - mezi koly minuta pauza
- Příprava výstroje
- Nácvik technik ve dvojicích
  - trénink kombinací rukou a nohou - klademe důraz na správné provedení technik
- Posilování
- Uvolnění a protažení

- Nástup
- Vyhodnocení tréninku
  
- **Úterý**
  - Odpolední trénink
    - společný trénink
  - Nástup
  - Zahřátí
    - zapojení všech členů tréninku na zábavné hry (hra na babu, dotyk pouze určité části těla...)
  - Rozcvičení dle bodu 4.2
  - Stínový boj
    - 3x2 minuty - mezi koly minuta pauza
  - Příprava výstroje
  - Sparring
    - lehké zápasy 10x2 minuty
  - Posilování
  - Uvolnění a protažení
  - Nástup
  - Vyhodnocení tréninku
  
- **Středa**
  - Ranní trénink

- posilovna
  - Bench Press
  - procvičení ramen
  - mrtvý tah
  - dřepy
- Odpolední trénink
  - bazén
  - sauna
- **Čtvrtek**
  - Odpolední trénink
    - společný trénink ( Boxerský trénink)
  - Nástup
  - Zahřátí
    - skok přes švihadlo 1x5 minut
  - Rozcvičení dle bodu 4.2
  - Stínový boj
    - 3x2 minuty - mezi koly minuta pauza
  - Příprava výstroje
  - Trénink na lapy ve dvojicích
  - Posilování
  - Uvolnění a protažení
  - Nástup
  - Vyhodnocení tréninku

- **Pátek**

- Ranní trénink
  - protažení
  - lehký běh
- Odpolední trénink
  - společný trénink
- Nástup
- Zahřátí
  - běh kolem tělocvičny, přidáme žabáky a angličáky
- Rozcvičení dle bodu 4.2
- Stínový boj
  - 3x2 minuty - mezi koly minuta pauza
- Příprava výstroje
- Trénink na boxovací pytel - trénink všech kombinací rukou a nohou zkracování vzdálenosti úderů na dálku a na blízko
- Posilování
- Uvolnění a protažení
- Nástup
- Vyhodnocení tréninku

- **Sobota**

- volno

- **Neděle**

- Odpolední trénink - společný trénink

- Nástup
- Zahřátí
  - skok přes švihadlo 3x2 minuty - mezi koly minuta pauza
- Rozcvičení dle bodu 4.2
- Příprava výstroje
- Sparing
  - 12kol po 2 minutách - mezi koly minuta pauza
- Uvolnění protažení
- Nástup
- Vyhodnocení tréninku

3. **týden** (8 tréninkových jednotek, společné tréninky, běh, tento týdenní cyklus bude převážně zaměřen na fyzickou připravenost a techniku.)

- **Pondělí**

- Ranní trénink
  - protažení
  - běh kopcovitý terén na rovinkách zařadíme sprinty 200 metrů
- Odpolední trénink
  - společný trénink
- Nástup
- Zahřátí
  - skok přes švihadlo 1x5minut



- Rozcvičení dle bodu 4.2
  - Stínový boj 3x2 minuty mezi koly minuta pauza
  - Příprava výstroje
  - Trénink ve dvojicích
    - nácvik všech kombinací rukou a nohou klademe důraz na maximální rychlost a razanci úderů
  - Posilování
  - Uvolnění a protažení
  - Nástup
  - Vyhodnocení tréninku
- **Úterý**
    - Odpolední trénink
      - Společný trénink
    - Nástup
    - Zahřátí
      - skok přes švihadlo 1x5 minut
    - Rozcvičení dle bodu 4.2
    - Příprava výstroje
    - Trénink ve dvojicích
      - Trénink na lapy ve dvojicích
    - Posilování
    - Uvolnění a protažení
    - Nástup
    - Vyhodnocení tréninku

- **Středa**

- Ranní trénink
  - Zahřátí
    - skok přes švihadlo 3x2 minuty - mezi koly minuta pauza
- Rozcvičení dle bodu 4.2
- Stínový boj 3x2 minuty mezi koly minuta pauza
- Příprava výstroje
- Procvičení všech známých kombinací rukou a nohou na boxovací pytel 10kol po 2minutách
- Uvolnění protažení
- Odpolední trénink
  - volno

- **Čtvrtek**

- Ranní trénink
  - protažení
  - běh zaměřen na maximální možné tempo a vzdálenost
- Odpolední trénink
  - Společný trénink (Boxerský trénink)
- Nástup
- Zahřátí
  - Běh kolem tělocvičny na signál(tlesknutí) zařadíme angličáky.

- Rozcvičení dle bodu 4.2
- Příprava výstroje
- Nácvik ve dvojicích
  - nácvik Boxerských technik ve dvojicích
- Posilování
- Uvolnění a protažení
- Nástup
- Vyhodnocení tréninku
  
- **Pátek**
  - Odpolední trénink
    - sauna bazén
  
- **Sobota**
  - Odpolední trénink
    - společný trénink
  - Nástup
  - Zahřátí
    - skok přes švihadlo 1x5minut
  - Rozcvičení dle bodu 4.2
  - Příprava výstroje
  - Lapy s trenérem 40 minut (při tréninku na lapy by mělo jedno kolo odpovídat délce jednoho kola v zápasu - adaptace na zápasnický režim)
  - Posilování

- Uvolnění a protažení
  - Nástup
  - Vyhodnocení tréninku
- 
- **Neděle**
    - celý den volno

#### **4. týden**

V posledním týdnu přípravy už by tréninky měly probíhat ve volném režimu. Měla by se už více zapojit sacharidová super kompenzace. Po dobu tréninku by mělo být přizpůsobeno i stravování. První čtyři dny vynechat sacharidy k doladění váhy, zbylé tři dny doplnit svalový a jaterní glykogen v podobě komplexních sacharidů (rýže, ovesné vločky, atd..)

## **Závěr**

Pro moderního člověka je sport složkou životního stylu. Seminární práce byla tvořena převážně pro začínající trenéry a amatérské a rekreační sportovce.

V úvodní části seminární práce byla popsána tvorba tréninkových plánů, a rozdělení tréninkových skupin.

V další části seminární práce je popsán a rozdělen roční sportovní příprava a tréninkové období. Dále skladba tréninkové jednotky a rozdělení fází tréninku.

V závěru seminární práce je detailně popsán čtyřtýdenní tréninkový plán na mistrovství světa v Kickboxu.

Tato práce naplnila svůj cíl a detailně popsala všechny body, které jsou obsaženy v seminární práci. Měla by přispět k tvorbě tréninkových plánů a k rozvoji přípravy sportovců.

## Seznam použitých zdrojů:

### Internetové zdroje

1. PLÁNOVÁNÍ SPORTOVNÍHO TRÉNINKU. [online] Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/14.html>
2. PRVNÍ LEKCE: SKLADBA EFEKTIVNÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY. [online] Dostupné z: <https://www.fitcoach.cz/?p=2182>
3. ŠIMEK, Lukáš. ROZDÍLY V KONDIČNÍ PŘÍPRAVĚ V KICKBXU MEZI REKREAČNÍM KICKBOXEM A ZÁVODNÍKEM BĚHEM PŘÍPRAVNÉHO A PŘEDZÁVODNÍHO OBDOBÍ. [online]. Plzeň, 2015, Bakalářská práce. Dostupné z: <https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/24350/1/Simek%20Lukas%20BP%202015.pdf>
4. NOVÁČEK, Pavel. VLIV TRÉNINKOVÉHO PROCESU NA ZMĚNU SOMATICKÝCH A KONDIČNÍCH FAKTORŮ V PŘÍPRAVNÉM MEZOCYKLU KICKBOXERA. [online] Brno, 2013, Diplomová práce. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/vm6af/Diplomova\\_prace\\_Pavel\\_Novacek.pdf](https://is.muni.cz/th/vm6af/Diplomova_prace_Pavel_Novacek.pdf)
5. BAŘINKA, Vlastimil. NÁVRH A OVĚŘNÍ PROGRAMU SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY V KICKBOXU. [online] České Budějovice, 2013, Bakalářská práce. Dostupné z: [https://wstag.jcu.cz/StagPortletsJSR168/PagesDispatcherServlet?pp\\_destElement=%23ssSouboryStudentuDivId\\_342&pp\\_locale=cs&pp\\_reqType=render&pp\\_portlet=souboryStudentuPagesPortlet&pp\\_page=souboryStudentuDownloadPage&pp\\_nameSpace=G223848&soubidno=127069](https://wstag.jcu.cz/StagPortletsJSR168/PagesDispatcherServlet?pp_destElement=%23ssSouboryStudentuDivId_342&pp_locale=cs&pp_reqType=render&pp_portlet=souboryStudentuPagesPortlet&pp_page=souboryStudentuDownloadPage&pp_nameSpace=G223848&soubidno=127069)
6. Asociace sportovních trenérů. [online] Dostupné z: <http://www.astcr.cz/chci-vytvorit-treninkovy-plan>

### Literární zdroje

7. PERIČ, Tomáš a DOVALIL Josef. SPORTOVNÍ TRÉNINK. [online]. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. 160 s. ISBN 978-80-247-6842-7. Dostupné z: <https://www.martinus.cz/?uMod=list&uTyp=search&c=%C4%8D%C5%A1%C5%A5%C4%8F&uQ=peri%C4%8Da+dovalil>

