

Sekce užitečných odkazů je sekci spravovanou Vedoucím trenérem SCM Jeseník Janem Baďurou ve spolupráci s dalšími trenéry.

Co je vlastně trénink?

Trénink, trénink, trénink - co je to vlastně trénink?

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/co-je-vlastne-trenink/>

Síla myšlenky a její vliv na výkonnost

Superkompensace se v posledních letech i díky článkům na internetu a v časopisech stala velmi populárním až módním způsobem, jak vysvětlit procesy vzrůstu výkonnosti. Kompletní návod, jak trénink uchopit a pochopit, to ale rozhodně není - vždyť vzato do důsledků by to znamenalo, že pro dokonalou vytrvalostní superkompensaci bychom mohli trénovat objem jen jednou za pět dní. Problematika je daleko komplexnější...

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/sila-myslenky-a-jeji-vliv-na-vykonnost/>

Jak se rozcvičit před sportem?

Všichni jsme slyšeli mnohokrát, jak je rozcvičení důležité před jakoukoliv pohybovou aktivitou. Ruku na srdce, kdo z nás to pravidelně dodržuje...

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/jak-se-rozcvicit-pred-sportem/>

Síla, rychlost, vytrvalost – lze mít vše najednou?

Podle vědy tělocvičné můžeme definovat tři základní aspekty sportovního výkonu – sílu, rychlost a vytrvalost.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/sila-rychlost-vytrvalost-lze-mit-vse-najednou/>