

Obsah

Anotace.....	5
Úvod.....	6
1 Kondiční příprava – teoretický úvod	8
1.1 Základní poznatky z anatomie a fyziologie	8
1.1.1 Pohybová soustava – stavba a funkce.....	8
1.1.2 Energetický metabolismus.....	11
1.2 Pohybové schopnosti a jejich rozvoj.....	14
1.2.1 Rychlostní schopnosti.....	14
1.2.2 Silové schopnosti.....	16
1.2.3 Vytrvalostní schopnosti.....	17
1.2.4 Koordinační schopnosti	18
1.3 Základní poznatky z teorie sportovního tréninku.....	19
1.3.1 Složky sportovního tréninku.....	20
2 Netradiční pomůcky – popis a využití.....	22
2.1 Běhy a skoky.....	22
2.2 Hody	29
3 Využití atletických prostředků v kondiční přípravě	32
3.1 Běžecská cvičení	32
3.1.1 Technika běhu.....	32
3.1.2 Návčik běžeckých dovedností.....	36
3.2 Odrazová cvičení	39
3.2.1 Běžecká odrazová cvičení.....	40
3.2.2 Skokanská odrazová cvičení.....	41
3.3 Odhodová cvičení.....	41

4	Zásobník cvičení.....	43
4.1	Cvičení rozdělená dle částí vyučovacích jednotek	43
4.1.1	Cvičení vhodná do úvodní části	44
4.1.2	Cvičení vhodná do hlavní části	45
4.1.3	Cvičení vhodná do závěrečné části	45
4.2	Cvičení rozdělená dle rozvoje pohybových schopností	45
4.2.1	Cvičení pro rozvoj rychlostně-silových schopností	46
4.2.1.1	Cvičení pro rozvoj posturálního svalstva.....	46
4.2.1.2	Akcelerace, reakční rychlost.....	46
4.2.1.3	Maximální rychlost	51
4.2.1.4	Dynamická síla	52
4.2.2	Cvičení pro rozvoj vytrvalostních schopností.....	59
4.2.2.1	Běžecská vytrvalost.....	59
4.2.2.2	Silová vytrvalost	61
4.2.3	Cvičení pro rozvoj koordinačních schopností	62
4.2.4	Cvičení pro rozvoj pohyblivosti.....	62
5	Příklady cvičebních jednotek	64
	Literatura	81