

OBSAH

Úvod	5
TEORETICKÁ ČÁST	7
1. Tělesná kondice	7
2. Svalová síla	10
2.1 Druhy svalové síly	11
2.2 Metody stimulace svalové síly	20
2.3 Vztah mezi svalovou silou a koordinačními předpoklady	25
2.4 Posilování a věkové zvláštnosti	32
3. Nové trendy v přístupech k posilování	35
3.1 Core strength training (posilování svalů tělesného jádra)	37
3.2 Functional strength training (funkční posilování)	40
3.3 Crossfit	43
4. Gymnastické posilování	44
4.1 Motoricko-funkční příprava	48
5. Aplikace gymnastického posilování v rámci motoricko-funkční přípravy	53
PRAKTICKÁ ČÁST	57
6. Organizace praktické části	57
6.1 Celkové rozevíčení	57
6.2 Zpevňovací příprava	61
6.3 Podporová příprava	76
6.4 Odrazová a doskoková příprava	88
6.5 Stimulace silové obratnosti	99
6.6 Stimulace reaktibility	137
6.7 Rotační příprava	141
6.8 Visová příprava	146
6.9 Stimulace kloubní pohyblivosti	150
7. Závěr	158
8. Literatura	159