

Obsah

Úvod	5
Kondičná príprava a kondícia	7
(Doc.PhDr. Jaromír Šimonek,CSc.)	
Rozvoj pohybových schopností	9
Kondičné schopnosti	10
Aeróbná vytrvalosť	10
(PhDr. Eugen Laczo,CSc.)	
Anaeróbná vytrvalosť	21
(Doc.PeadDr.Tomáš Kampmiller,CSc., PhDr. Ján Košťial,CSc.)	
Rýchlostné schopnosti	30
(PhDr. Ján Košťial,CSc., Doc.PaedDr. Tomáš Kampmiller,CSc.)	
Silové schopnosti	48
(Doc.RNDr. Anton Zrubák,CSc.)	
Ohybnosť	61
(Doc.RNDr. Anton Zrubák,CSc.)	
Koordinačné schopnosti	65
Reakčná schopnosť	67
(Doc.PhDr. Jaromír Šimonek,CSc.)	
Kinesteticko-diferenciačná schopnosť	72
(Doc.PhDr. Jaromír Šimonek,CSc.)	
Orientačná schopnosť	74
(Doc.PhDr. Jaromír Šimonek,CSc.)	
Rovnováhová schopnosť	77
(PaedDr. Ladislava Doležajová)	
Rytmická schopnosť	81
(PaedDr. Ladislava Doležajová)	

Koordinácia pohybov z aspektu biomechaniky	83
(Doc.PhDr. Bohuš Hattiar,CSc.)	
Zákonitosti stavby kondičných programov	94
(Doc.PhDr.Jaromír Šimonek,CSc.)	
Príklady kondičných programov	107
Kondičný program - futbal, ľadový hokej a tenis	107
(Doc.RNDr. Anton Zrubák,CSc., prof.RNDr.Vojtech Štulrajter,DrSc.)	
Využitie strečingu v tréningu futbalistov, hokejistov a tenistov	165
(Prof.RNDr.Vojtech Štulrajter,DrSc., doc.RNDr.Anton Zrubák,CSc.)	
Kondičný program - hádzaná (ženy)	169
(Doc.PhDr.Jaromír Šimonek,CSc., PaedDr. Viera Začková,CSc.)	