

ROZVOJ A DIAGNOSTIKA SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Obsah:

1. SILOVÁ SCHOPNOST (Havel, Z., Hnízdil, J.).....	7
1.1 Klasifikace silových schopností.....	8
1.2 Biologický základ.....	10
1.3 Obecné zásady pro rozvoj silových schopností.....	11
1.4 Vybrané závěry z výzkumných prací.....	16
1.5 Metody rozvoje.....	17
1.6 Diagnostika silových schopností.....	26
1.7 Normy.....	37
Literatura:.....	42
2. SILOVÉ SCHOPNOSTI V ATLETICE (Valter, L.).....	48
2.1 Rozvoj silových schopností ve sprintu 100m a 200m (Valter, L.).....	55
2.2 Rozvoj silových schopností ve skoku dalekém (Nosek, M.).....	70
2.3 Rozvoj silových schopností ve vrhu koulí (Nosek, M.).....	76
3. SILOVÉ SCHOPNOSTI V BASKETBALU (Žák, M.).....	89
4. SILOVÉ SCHOPNOSTI V GYMNASTICE (Horkel, V., Horklová, H.)	100
5. SILOVÉ SCHOPNOSTI V NOHEJBALU (Kresta, J.).....	109
6. SILOVÉ SCHOPNOSTI V PLAVÁNÍ (Vaněčková, J.).....	121
7. SILOVÉ SCHOPNOSTI VE SJEZDOVÉM LYŽOVÁNÍ (Škopek, M.)	132
8. SILOVÉ SCHOPNOSTI VE SPORTOVNÍM LEZENÍ (Černá, L., Louka, O.).....	141