

# Obsah

Předmluva .....	3
Úvod.....	7
<b>I. část</b>	
<b>Obecná charakteristika motorických schopností (Měkota)</b>	
1 Definice a charakteristika motorických schopností .....	11
2 Schopnost versus dovednost .....	17
3 Taxonomie motorických schopností .....	19
4 Měření motorických schopností; predikce a selekce .....	23
5 Faktorový model motorických schopností .....	29
6 Genetická podmíněnost motorických schopností.....	39
<b>II. část</b>	
<b>Koordinální schopnosti a flexibilita (Měkota)</b>	
7 Vymezení a obecná charakteristika komplexu koordinačních schopností.....	55
8 Základní koordinační schopnosti (schopnost: diferenciační, orientační, reakční, rovnováhová, rytmická; sdružování, přestavby).....	63
9 Vývoj koordinačních schopností .....	73
10 Diagnostika koordinačních schopností .....	81
11 Prostředky a metody rozvoje koordinačních schopností .....	89
12 Pohyblivostní schopnost – flexibilita.....	95
<b>III. část</b>	
<b>Kondiční schopnosti (Novosad)</b>	
13 Silové schopnosti.....	113
14 Rychlostní schopnosti .....	129
15 Výtrvalostní schopnosti .....	143
Literatura .....	163
Věcný rejstřík .....	173