

	str.
Úvod	4
1 Tělesná cvičení	5
1.1 Systémy tělesných cvičení	5
1.2 Biologické základy tělesných cvičení	6
1.3 Stránky tělesných cvičení	6
1.3.1 Strukturální stránka tělesných cvičení	6
1.3.2 Procesuální stránka tělesných cvičení	9
1.3.3 Finální stránka tělesných cvičení	16
2 Pohybové schopnosti a dovednosti	19
2.1 Silové schopnosti	19
2.1.1 Statické silové schopnosti	21
2.1.2 Dynamické silové schopnosti	21
2.1.3 Diagnostika silových schopností	22
2.1.4 Metody rozvoje silových schopností	22
2.2 Rychlostní schopnosti	25
2.2.1 Jednotlivé rychlostní subschopnosti	26
2.2.2 Diagnostika rychlostních schopností	28
2.2.3 Metody rozvoje rychlostních schopností	28
2.3 Vytrvalostní schopnosti	30
2.3.1 Jednotlivé vytrvalostní subschopnosti	34
2.3.2 Diagnostika vytrvalostních schopností	35
2.3.3 Metody rozvoje vytrvalostních schopností	36
2.4 Obratnostní schopnosti	37
2.4.1 Jednotlivé obratnostní subschopnosti	38
2.4.2 Diagnostika obratnostních schopností	39
2.4.3 Metody rozvoje obratnostních schopností	40
2.5 Pohybové dovednosti	40
2.5.1 Diagnostika pohybových dovedností	41
3 Ontogeneze lidské motoriky	44
3.1 Charakteristika a hodnocení vývojových změn	44
3.2 Činitelé vývoje	46
3.3 Periodizace lidského věku	47
3.4 Vývoj motoriky v dětství	49
3.4.1 Dětsví - předškolní věk	49
3.4.2 Dětsví - mladší školní věk	52
3.4.3 Dorostenectví - pubescence	57
3.4.4 Dorostenectví - adolescence	60
4 Typologie	63
4.1 Charakteristika komponent somatotypu	63
4.2 Stanovení somatotypu	64
5 Testový systém - UNIFITTEST	71
5.1 Popis a způsob provedení motorických testů	72
5.2 Způsob a provedení somatických měření	77
5.3 Organizace testování a měření	79
5.4 Časový rozvrh testování	79
5.5 Podmínky testování	79
5.6 Administrace testových výsledků	79
5.7 Princip a charakteristika norem	80
5.8 Norma a individuální zvláštnosti	95