

ÚVOD	3
1. POJETÍ A CHARAKTERISTIKA VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ	5
2. STRUKTURA VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ	9
3. VZTAH VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ K OSTATNÍM MOTORICKÝM SCHOPNOSTEM	21
3.1. Vztah vytrvalosti k rychlostním schopnostem ..	23
3.2. Vztah vytrvalosti k silovým schopnostem	23
3.3. Vztah vytrvalosti ke koordinaci	24
4. KYBERNETICKÉ HLEDISKO STUDIA VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ	26
5. BIOLOGICKÝ ZÁKLAD VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ	31
5.1. Dynamika metabolického zajištění vytrvalostní činnosti	32
5.2. Některé fyziologické ukazatele vytrvalosti ...	41
6. DIAGNOSTIKA VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ	45
6.1. Testy dynamické lokální vytrvalosti	46
6.2. Testy statické lokální vytrvalosti	51
6.3. Testy globální (celkové) vytrvalosti	53
6.3.1. Terénní motorické testy globální vytrvalosti	54
6.3.2. Zátěžové testy (fyziologické funkční zkoušky)	55

7. ROZVOJ VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ V PRŮBĚHU ONTOGENETICKÉHO VÝVOJE	60
7.1. Dynamika vývoje vytrvalostních předpokladů podle výsledků některých testů	60
7.2. Trendy přirozeného vývoje vytrvalostních předpokladů v ontogenezi	70
7.3. Rozdíly ve vytrvalostní výkonnosti mužů a žen	79
7.4. Zvláštnosti vytrvalostních předpokladů dětí a mládeže	80
8. METODY A PROSTŘEDKY ROZVOJE VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ	84
8.1. Rozvoj globální vytrvalosti	85
8.1.1. Metody souvislé	85
8.1.2. Metody intervalové	85
8.1.3. Charakteristika zatížení při jednotlivých metodách	87
8.2. Rozvoj lokální vytrvalosti	93
8.3. Prostředky rozvoje vytrvalostních schopností ...	97
LITERATURA	99
SEZNAM OBRÁZKŮ	104
SEZNAM TABULEK	107

