

O b s a h

Predslov	5
1. ZÁKLADNÉ POJMY ANTROPOMOTORIKY	7
2. POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A ICH ROZVOJ	11
2.1. Rozvoj silových schopností	11
2.2. Rozvoj rýchlostných schopností	22
2.3. Rozvoj rýchlostno-silových schopností	27
2.4. Rozvoj vytrvalostných schopností	30
2.5. Rozvoj pohyblivosti	35
2.6. Formovanie držania tela	46
2.7. Rozvoj koordinačných schopností	50
3. TESTOVANIE POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ	55
3.1. Testy silových schopností	60
3.2. Testy rýchlostných schopností	66
3.3. Testy vytrvalostných schopností	68
3.4. Testy koordinačných schopností	71
3.5. Testy rovnováhy	76
3.6. Testy pohyblivosti	78
4. POHYBOVÉ ZRUČNOSTI A NÁVYKY A ICH ROZVOJ	80
4.1. Učenie sa pohybovým činnostiam	80
4.2. Pohybová zručnosť	82
4.3. Pohybový návyk	83
5. TESTY POHYBOVÝCH ZRUČNOSTÍ	87
5.1. Popis batérie testov všeobecnej pohybovej vý- konnosti a pokyny k vyplňovaniu záznamových listov	94
6. TELESNÉ CVIČENIA AKO ZÁKLADNÉ PROSTRIEDKY ANTROPOMOTORIKY	102
6.1. Technika pohybových činností	104
6.2. Charakteristiky pohybov	105
6.3. Klasifikácia telesných cvičení	109

7. ŠPORTOVÁ METROLÓGIA	112
7.1. Meranie ako metóda získavania faktov	114
7.2. Odborné posudzovanie	118
7.3. Pedagogické hodnotenie pohybových výsledkov	122