

Obsah

Úvod	3
 KONDIČNÁ ATLETIKA	
Kondičná príprava, kondícia, pohybový potenciál športovca (Jaromír Šimonek)	7
Zameranie, obsah a formy kondičnej prípravy (Jaromír Šimonek)	11
Podiel faktoru kondícia na športovom výkone (Ján Košťal)	14
Východiská a súčasné tendencie v kondičnej príprave (Jaromír Šimonek)	21
Osobitosti kondičnej prípravy žien v atletike (Ladislava Doležalová)	24
Kondičná príprava vo vysokohorskom prostredí (Tomáš Kampmüller)	29
 Atletické prostriedky a ich využitie v kondičnej príprave	
Rozvoj vytrvalostných schopností (Tomáš Kampmüller)	32
Rozvoj silových schopností (Jaromír Sedláček)	48
Rozvoj odrazovej výbušnosti (Jaromír Šimonek)	61
Rozvoj rýchlostných schopností (Jaromír Sedláček)	69
Rozvoj koordinačných schopností (Anton Lednický)	78
Rozvoj ohybnosti (Miroslav Vavák)	88
Zisťovanie úrovne kondície (Jaromír Sedláček)	95
Zásady tvorby programov kondičnej prípravy v športe (Jaromír Šimonek)	102
 REKREAČNÁ ATLETIKA	
Zdravie, spôsob života, pohybová aktivita, pohybové zaťaženie, aktívny vek, pohybová výkonnosť a starnutie organizmu (Jaromír Šimonek)	111
Pohybová aktivita v živote súčasného človeka (Jaromír Šimonek)	114
Celoživotná pohybová aktivita (Jaromír Sedláček)	118
Aeróbne pohybové aktivity (Anton Lednický)	121
Silové aktivity (Jaromír Šimonek)	130
Koordinačné pohybové aktivity (Jaromír Šimonek)	136

Pohybové aktivity zamerané na ohybnosť (<i>Miroslav Vavák</i>)	141
Pohybová výkonnosť – testy a normy (<i>Jaromír Šimonek</i>)	143
Východiská tvorby programov pohybovej aktivity pre zdravie (<i>Jaromír Šimonek</i>)	150
Veteránske hnutie (<i>Ján Košťál</i>)	154
Literatúra	160

Jaromír Sedláček

a kolektív

Kondičná
atletická príprava

a

rekreačná
atletika

Vydala Univerzita Komenského v Bratislave vo Vydavateľstve UK
Korigovali autori
Technická redakcia: Anžela Janáčková

Rozsah 168 strán, 8,80 AH, 9,13 VH, prvé vydanie
náklad 400 výtlačkov,
vytlačilo Polygrafické stredisko UK v Bratislave

ISBN 80-223-1817-5

