

OBSAH

1. NÁPLŇ A ÚKOLY FYZIOLOGIE TĚLESNÝCH CVIČENÍ (Sobolová)	7
2. POHYBOVÉ NÁVYKY (Sobolová)	9
3. ZMĚNY V ORGANISMU PŘI POHYBOVÉ ČINNOSTI (Sobolová)	20
4. DRUHY TĚLESNÝCH CVIČENÍ (Zelenka)	32
5. PŘÍPRAVA ORGANISMU K POHYBOVÉ ČINNOSTI (Sobolová)	39
6. TRÉNINK (Sobolová)	46
Adaptace organismu k pohybové činnosti a její projevy	46
Funkční a strukturální změny v organismu vyvolané tréninkem.	50
Rozvoj kvalit pohybové činnosti v průběhu tréninku	57
Trénovanost a sportovní forma	60
Způsoby tréninku	61
Přetrénování (Zelenka)	69
Přepětí (Zelenka)	71
7. ÚNAVA A ZOTAVENÍ (Zelenka)	73
Příčiny únavy při zátěžích různých intenzit	78
Odpočinek a zotavení.	80
8. CVIČENÍ A SPORT VE VZTAHU K VĚKU A POHLAVÍ (Zelenka)	83
Tělesná cvičení mládeže	83
Tělesná cvičení žen	87
Tělesná cvičení ve středním a starším věku	93
9. FYZIOLOGIE JEDNOTLIVÝCH DRUHŮ SPORTU	98
Gymnastika (Sobolová)	98
Atletika (Sobolová)	102
Sportovní hry (Zelenka)	105
Kopaná	110
Košiková	110

Odbíjená	112
Házená	113
Ragby	113
Páلكovaná	113
Tenis	113
Stolní tenis	114
Badminton	114
Kuželky	114
Golf	115
Šerm (Zelenka)	115
Box (Zelenka)	116
Zápas (Zelenka)	119
Vzpírání (Zelenka)	120
Cyklistika (Zelenka)	122
Plavání (Sobolová)	125
Veslování a pádlování (Sobolová)	134
Lyžování (Zelenka)	141
Rychlobruslení — krasobruslení (Zelenka)	144
Lední hokej (Zelenka)	146
Sportovní střelba a lukostřelba (Zelenka)	147
Jezdectví (Zelenka)	148
Horolezectví (Sobolová)	148
Zkušenosti z OH v Mexiku (Zelenka)	157
10. FUNKČNÍ ZKOUŠKY (Zelenka)	160
Tabulky a nomogramy	176
Seznam obrázků	196
Seznam tabulek	198
Vysvětlivky	200
Seznam demonstrací a funkčních zkoušek	202
Literatura	203