

OBSAH

Úvod (Fr. Bulva)	3
I. Jednotná kvalifikace tělovýchovných kádrů - cvičitelé (Fr. Bulva)	5
II. Československý svaz tělesné výchovy (Fr. Bulva)	9
III. Dějiny kulturistiky (Fr. Bulva)	14
IV. Organizace kulturistiky v ČSSR (Fr. Bulva)	16
V. Koncepce a definice kulturistiky (Fr. Bulva)	18
VI. Formy kondiční kulturistiky (Fr. Bulva)	20
VII. Podíl kondiční kulturistiky na masovém rozvoji tělesné výchovy (Fr. Bulva)	21
VIII. Základy pedagogiky (Fr. Langer)	22
IX. Politickovýchovné působení cvičitele (Fr. Bulva)	25
X. Metodika kondiční kulturistiky (R. Šimek)	28
XI. Stavba cvičební jednotky (Fr. Bulva)	38
XII. Plánování, statistika, evidence (Fr. Bulva)	41
XIII. Testy, odznak zdatnosti, náborové soutěže v kondiční kulturistice (Fr. Bulva)	44
XIV. Hudební doprovod v kondiční kulturistice (R. Šimek)	48
XV. Pódiové skladby v ženské kondiční kulturistice (M. Vánová)	50
XVI. Jednotné tělovýchovné názvosloví (Fr. Bulva)	54
XVII. Pořadová cvičení (Fr. Bulva)	60
XVIII. Jednotný cvičební systém kondiční kulturistiky žen (Fr. Bulva, M. Tesáčková)	62
XIX. Zásobník cviků (R. Šimek)	113
XX. Základy anatomie a fyziologie člověka (MUDr. Zd. Černý, CSc.)	120
XXI. Organizace zdravotní péče o tělesnou výchovu a sport v ČSSR (MUDr. Zd. Černý, CSc.)	171
XXII. Hygiena cvičence a cvičebního prostředí (MUDr. Zd. Černý, CSc.)	173
XXIII. Zdravotní aspekty kondiční kulturistiky žen (MUDr. Zd. Černý, CSc.)	175
XXIV. Výživa (R. Šimek)	178
XXV. Seznam použité literatury	182