

ROZVOJ A DIAGNOSTIKA RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

Obsah:

I. ČÁST – ROZVOJ A DIAGNOSTIKA RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ (HAVEL, Z., HNÍZDIL, J.)	8
1. Pojem rychlostní schopnosti	8
1.2 Klasifikace rychlostní schopnosti.....	9
1.2.1 Reakční rychlostní schopnost	9
1.2.2 Realizační rychlostní schopnost	11
1.3 Biologický základ rychlostních schopností.....	14
1.3.1 Morfologické předpoklady	15
1.3.2 Metabolické předpoklady	17
1.3.3 Funkční předpoklady	22
1.3.4 Psychické předpoklady	23
1.4 Senzitivní období.....	23
1.5 Rozvoj rychlostních schopností	24
1.5.1 Metody rozvoje reakční rychlosti.....	28
1.5.2 Metody rozvoje realizačních rychlostních schopností	29
1.6. Rychlostní bariéra.....	37
1.7. Diagnostika rychlostních schopností	37
1.7.1 Diagnostika reakčních rychlostních schopností.....	38
1.7.2 Diagnostika realizačních rychlostních schopností	40
1.8 Vybrané závěry z výzkumných prací.....	45
1.9 Výkonnost v rychlostních disciplínách	46
1.11 Normy.....	50
1.12 Literatura	55
2. ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ V ATLETICE (VALTER, L.)	63
3. ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ V BASKETBALU (ŽÁK, M.)	89
4. ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ VE FUTSALU (KRESTA, J., LEDNICKÝ, A.)	107
5. ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ V GYMNASTICE (HORKEL, V. A HORKLOVÁ, H.)	119
6. ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ V NOHEJBALU (KRESTA, J.)	139
7. ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ V ORIENTAČNÍM BĚHU (NOVOTNÝ, F.)	148
8. ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ V PLAVÁNÍ (VANĚČKOVÁ, J.)	161