

Obsah

Předmluva	3
Úvod.....	7
I. část	
Obecná charakteristika motorických schopností (Měkota)	
1 Definice a charakteristika motorických schopností	11
2 Schopnost versus dovednost	17
3 Taxonomie motorických schopností	19
4 Měření motorických schopností; predikce a selekce	23
5 Faktorový model motorických schopností	29
6 Genetická podmíněnost motorických schopností.....	39
II. část	
Koordinační schopnosti a flexibilita (Měkota)	
7 Vymezení a obecná charakteristika komplexu koordinačních schopností	55
8 Základní koordinační schopnosti (schopnost: diferenční, orientační, reakční, rovnováhová, rytmická; sdružování, přestavby)	63
9 Vývoj koordinačních schopností	73
10 Diagnostika koordinačních schopností	81
11 Prostředky a metody rozvoje koordinačních schopností	89
12 Pohyblivostní schopnost – flexibilita.....	95
III. část	
Kondiční schopnosti (Novosad)	
13 Silové schopnosti.....	113
14 Rychlostní schopnosti	129
15 Vytrvalostní schopnosti	143
Literatura	163
Věcný rejstřík	173