

## **Obsah**

<b>HISTÓRIA ARMWRESTLINGU</b>	<b>6</b>
Zrod športového pretláčania rukou vo svete	9
Pretláčanie rukou na Slovensku	14
<b>CHARAKTERISTIKA ARMWRESTLINGU</b>	<b>19</b>
Charakteristika športového tréningu v armwrestlingu	22
<b>ZLOŽKY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY V ARMWRESTLINGU</b>	<b>23</b>
Kondičná príprava	24
a) Silové schopnosti	28
b) Rýchlostné schopnosti	37
c) Vytrvalostné schopnosti	38
d) Pohyblivostné schopnosti (flexibilita)	39
<b>Technická príprava</b>	<b>40</b>
<b>Taktická príprava</b>	<b>47</b>
<b>Psychologická príprava</b>	<b>59</b>
<b>Lekársko – pedagogické sledovanie</b>	<b>77</b>
<b>ZÁVER</b>	<b>80</b>
<b>ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV</b>	<b>81</b>