

Obsah

Úvod	6
Kondice jako složka sportovního tréninku	7
Kondiční příprava	8
Metody kondičního tréninku	9
Koordinační schopnosti a jejich vztah ke kondici	10
Silové schopnosti v tréninku dětí a mládeže	12
Rychlostní schopnosti v tréninku dětí a mládeže	13
Vytrvalostní schopnosti v tréninku dětí a mládeže	14
Flexibilita v tréninku dětí a mládeže	15
Přirozený pohyb a funkční trénink	15
Věková období	17
Předškolní věk	17
Mladší a starší školní věk	18
Dorost a junioři	21
Pomůcky	24
Senzomotorické pomůcky	24
Posilovací pomůcky s proměnlivým odporem	28
Tréninková závaží a volné zátěže	33
Cvičení s hmotností vlastního těla	35
Agility pomůcky	37
Masážní a rehabilitační pomůcky	39
Bezpečnost a rady při cvičení	40
Zásobník cviků	41
Předškolní věk	42
Mladší a starší školní věk	48
Dorost a junioři	82
Závěr	157
Literatura	158