

# OBSAH

ABSTRAKT .....	2
OBSAH.....	3
ÚVOD.....	4
1 KONDIČNÍ PŘÍPRAVA V BOJI ZBLÍZKA .....	5
1.1 Silové schopnosti.....	6
1.1.1 Metody silového tréninku.....	7
1.1.2 Příklady rozvoje silových schopností v boji zblízka .....	10
1.2 Vytrvalostní schopnosti.....	15
1.2.1 Metody vytrvalostního tréninku .....	17
1.2.2 Příklady rozvoje vytrvalostních schopností v boji zblízka.....	18
1.3 Rychlostní schopnosti.....	21
1.3.1 Metody rychlostního tréninku .....	24
1.3.2 Příklady rozvoje rychlostních schopností v boji zblízka .....	27
1.4 Koordinační schopnosti.....	28
1.4.1 Metody rozvoje koordinačních schopností v boji zblízka.....	29
1.5 Pohyblivost (flexibilita).....	33
1.6 Kompenzační cvičení .....	40
ZÁVĚR.....	45
Příklady kondičních tréninků pro rozvoj pohybových schopností .....	46
LITERATURA .....	84