

Obsah:

Předmluva.....	4
Úvod do motorických schopností (Havel, Z., Hnízdil, J.)	5
I. část – Rozvoj a diagnostika koordinačních schopností (Havel, Hnízdil)	6
1 Koordinačních schopností.....	6
1.1 Struktura koordinačních schopností.....	8
1.2 Charakteristika jednotlivých komponent.....	8
1.3 Biologické předpoklady rozvoje koordinačních schopností	13
1.4 Rozvoj koordinačních schopností.....	14
1.5 Diagnostika koordinačních schopností	17
1.6 Testové baterie koordinačních schopností	24
1.7 Vybrané závěry z výzkumných prací	31
Normy.....	32
Literatura.....	40
2. Rozvoj koordinačních schopností v aerobiku (Pyšná, J.)	45
3. Rozvoj koordinačních schopností v atletice (Nosek, M.).....	60
3.1 Rozvoj koordinačních schopností ve sprintu (Valter, L.)	65
3.2 Rozvoj koordinačních schopností ve skoku vysokém (Nosek, M.).....	78
4. Rozvoj koordinačních schopností v basketbalu (Žák, M.).....	86
5. Rozvoj koordinačních schopností v gymnastice (Horkel, V., Horklová, H.)	94
6. Rozvoj koordinačních schopností v nohejbalu (Kresta, J.)	112
7. Rozvoj koordinačních schopností ve sjezdovém lyžování (Škopek, M.).....	117
8. Rozvoj koordinačních schopností ve sportovním lezení (Černá L., Louka O.)	122
II část – Rozvoj a diagnostika pohyblivostních schopností (Havel, Hnízdil)	130
1. Pohyblivostní schopnost (flexibilita)	130
1.1 Druhy pohyblivosti	131
1.2 Biologické předpoklady pro rozvoj pohyblivosti	132
1.3 Metody rozvoje pohyblivosti.....	132
1.4 Diagnostika pohyblivostních schopností.....	136
1.5 Vybrané závěry z výzkumných prací	139
Normy.....	141
Literatura.....	144
2. Rozvoj pohyblivosti v atletice (Nosek, M.)	149
2.2 Rozvoj pohyblivosti ve skoku vysokém (Nosek, M.).....	160
3. Rozvoj pohyblivosti v basketbalu (Žák, M.)	166
4. Rozvoj pohyblivosti (Horkel, V., Horklová, H.)	169