

# O B S A H

## Ú v o d

1	Motorické schopnosti - charakteristika a taxonomie (M. Bursová) .....	7
2	Bioenergetické základy stimulace motorických schopností (J.Votík) .....	10
3	K metodám stimulace motorických schopností (J.Votík) .....	17
4	Kondiční schopnosti .....	18
4.1	Silové schopnosti - vymezení pojmů a diagnostika (M. Bursová) .....	18
4.1.1	Metody stimulace silových schopností (J. Votík) .....	22
4.1.2	Souhrnná doporučení k stimulaci silových schopností (J. Votík) .....	30
4.2	Vytrvalostní schopnosti - vymezení pojmů a diagnostika (M. Bursová) .....	35
4.2.1	Metody stimulace vytrvalostních schopností (J. Votík) .....	39
4.2.2	Stimulace dlouhodobé a střednědobé vytrvalostní schopnosti (J. Votík) .....	39
4.2.2.1	Metody nepřerušovaného zatížení .....	39
4.2.2.2	Metody intervalové .....	40
4.2.2.3	Souhrnná doporučení k stimulaci dlouhodobé a střednědobé vytrvalostní schopnosti .....	42
4.2.3	Stimulace krátkodobé vytrvalostní schopnosti (J. Votík) .....	43
4.2.3.1	Souhrnná doporučení k stimulaci krátkodobé vytrvalostní schopnosti .....	44
4.2.4	Stimulace rychlostně vytrvalostní schopnosti (J. Votík) .....	45
4.2.4.1	Souhrnná doporučení k stimulaci rychlostně vytrvalostních schopností .....	45
4.2.5	Celkový souhrn k stimulaci vytrvalostních schopností (J. Votík) .....	46
4.3	Rychlostní schopnosti - vymezení pojmů a diagnostika (M. Bursová) .....	49
4.3.1	Metody stimulace rychlostních schopností (J. Votík) .....	52

4.3.1.1	Stimulace frekvenční (lokomoční) rychlostní schopnosti .....	53
4.3.1.2	Stimulace segmentové rychlostní schopnosti (jedin. pohybu) .....	57
4.3.1.3	Stimulace reakčně rychlostní schopnosti (doby reakce) .....	58
4.3.2	Souhrnná doporučení k stimulaci rychlostních schopností (J. Votík) .....	59
5	Koordinační schopnosti - vymezení pojmů a diagnostika (M. Bursová) .....	59
5.1	Metody stimulace koordinačních schopností (J.Votík) .....	63
5.2	Metody stimulace pohyblivostních schopností (J.Votík) ...	66
5.2.1	Metody aktivního cvičení .....	68
5.2.2	Metody pasivního cvičení .....	69
5.2.3	Metoda kontrakce - relaxace - natažení .....	70
5.2.4	Posílení agonistů a svalová relaxace při stimulaci pohyblivostních schopností .....	71
5.2.5	Souhrnná doporučení k stimulaci pohyblivostních schopností .....	72
6	Minislovník vybraných pojmů (J. Votík) .....	73
7	Literatura .....	76