

## Obsah

Úvod.....	3
<b>KONDIČNÁ ATLETIKA</b>	
Kondičná príprava, kondícia, pohybový potenciál športovca ( <i>Jaromír Šimonek</i> ).....	7
Zameranie, obsah a formy kondičnej prípravy ( <i>Jaromír Šimonek</i> )....	11
Podiel faktoru kondícia na športovom výkone ( <i>Ján Košťal</i> ) .....	14
Východiská a súčasné tendencie v kondičnej príprave ( <i>Jaromír Šimonek</i> ).....	21
Osobitosti kondičnej prípravy žien v atletike ( <i>Ladislava Doležajová</i> ).....	24
Kondičná príprava vo vysokohorskom prostredí ( <i>Tomáš Kampmiller</i> ).....	29
<b>Atletické prostriedky a ich využitie v kondičnej príprave</b>	
Rozvoj vytrvalostných schopností ( <i>Tomáš Kampmiller, Marián Vanderka, Jaromír Sedláček</i> ).....	32
Rozvoj silových schopností ( <i>Jaromír Sedláček</i> ) .....	48
Rozvoj odrazovej výbušnosti ( <i>Jaromír Šimonek</i> ).....	61
Rozvoj rýchlostných schopností ( <i>Jaromír Sedláček</i> ) .....	69
Rozvoj koordinačných schopností ( <i>Anton Lednický</i> ).....	78
Rozvoj ohybnosti ( <i>Miroslav Vavák, Jaromír Sedláček</i> ).....	88
Zisťovanie úrovne kondície ( <i>Jaromír Sedláček</i> ) .....	95
Zásady tvorby programov kondičnej prípravy v športe ( <i>Jaromír Šimonek</i> ).....	102
<b>REKREAČNÁ ATLETIKA</b>	
Zdravie, spôsob života, pohybová aktivita, pohybové zaťaženie, aktívny vek, pohybová výkonnosť a starnutie organizmu ( <i>Jaromír Šimonek</i> ).....	111
Pohybová aktivita v živote súčasného človeka ( <i>Jaromír Šimonek</i> )....	114
Celoživotná pohybová aktivita ( <i>Jaromír Sedláček</i> ).....	118
Aeróbne pohybové aktivity ( <i>Anton Lednický</i> ).....	121
Silové aktivity ( <i>Jaromír Šimonek</i> ).....	130



---

Koordinačné pohybové aktivity ( <i>Jaromír Šimonek</i> ).....	136
Pohybové aktivity zamerané na ohybnosť ( <i>Miroslav Vavák, Jaromír Sedláček</i> ) .....	141
Pohybová výkonnosť – testy a normy ( <i>Jaromír Šimonek</i> ) .....	143
Východiská tvorby programov pohybovej aktivity pre zdravie ( <i>Jaromír Šimonek</i> ).....	150
Veteránske hnutie ( <i>Ján Košťál</i> ) .....	154
Literatúra .....	160