

Obsah

Předmluva	5
1 Úvod do problematiky	6
1.1 Současné pojetí pohybových schopností člověka	6
1.2 Stručná charakteristika a strukturalizace silových schopností	7
2 Antologie zahraničních publikací s komentářem	11
2.1 Fyziologické principy svalové činnosti a jejího rozvoje	11
2.2 Problematika testování a měření silových schopností	22
2.3 Rozvoj a trénink silových schopností	39
Doslov	54
Literatura	55