

## Obsah

Abstrace.....	5
Úvod.....	6
1 Kondiční příprava – teoretický úvod .....	8
1.1 Základní poznatky z anatomie a fyziologie .....	8
1.1.1 Pohybová soustava – stavba a funkce.....	8
1.1.2 Energetický metabolismus.....	11
1.2 Pohybové schopnosti a jejich rozvoj.....	14
1.2.1 Rychlostní schopnosti.....	14
1.2.2 Silové schopnosti.....	16
1.2.3 Vytrvalostní schopnosti.....	17
1.2.4 Koordinační schopnosti .....	18
1.3 Základní poznatky z teorie sportovního tréninku.....	19
1.3.1 Složky sportovního tréninku.....	20
2 Netradiční pomůcky – popis a využití.....	22
2.1 Běhy a skoky.....	22
2.2 Hody .....	29
3 Využití atletických prostředků v kondiční přípravě .....	32
3.1 Běžecská cvičení .....	32
3.1.1 Technika běhu.....	32
3.1.2 Nácvik běžecských dovedností.....	36
3.2 Odrazová cvičení.....	39
3.2.1 Běžecská odrazová cvičení.....	40
3.2.2 Skokanská odrazová cvičení .....	41
3.3 Odhodová cvičení .....	41

4	Zásobník cvičení.....	43
4.1	Cvičení rozdělená dle částí vyučovacích jednotek .....	43
4.1.1	Cvičení vhodná do úvodní části .....	44
4.1.2	Cvičení vhodná do hlavní části .....	45
4.1.3	Cvičení vhodná do závěrečné části .....	45
4.2	Cvičení rozdělená dle rozvoje pohybových schopností .....	45
4.2.1	Cvičení pro rozvoj rychlostně-silových schopností .....	46
4.2.1.1	Cvičení pro rozvoj posturálního svalstva.....	46
4.2.1.2	Akcelerace, reakční rychlost.....	46
4.2.1.3	Maximální rychlost .....	51
4.2.1.4	Dynamická síla .....	52
4.2.2	Cvičení pro rozvoj vytrvalostních schopností.....	59
4.2.2.1	Běžecská vytrvalost.....	59
4.2.2.2	Silová vytrvalost .....	61
4.2.3	Cvičení pro rozvoj koordinačních schopností .....	62
4.2.4	Cvičení pro rozvoj pohyblivosti .....	62
5	Příklady cvičebních jednotek.....	64
	Literatura .....	81