

Milan MIKUŠ, Jaromír ŠIMONEK et al.

KONDIČNÁ PRÍPRAVA V ŠPORTOVÝCH HRÁCH nešpecifickými tréningovými prostriedkami

Príklady komplexov cvičení

2002

OBSAH

1 KONDIČNÁ PRÍPRAVA V ŠPORTOVÝCH HRÁCH (ŠIMONEK)	6
1.1 Rozvoj aeróbnej vytrvalosti	9
1.2 Rozvoj anaeróbnej (špeciálnej) vytrvalosti	11
1.3 Rozvoj rýchlostných schopností	12
1.4 Rozvoj silových schopností	14
1.5 Rozvoj koordinačných schopností	15
1.6 Rozvoj ohybnosti - kĺbovej pohyblivosti	17
1.7 Prevencia zranení kolenného a členkového kĺbu	18
1.8 Metodické poznámky pre prácu s príkladmi komplexov cvičení (MIKUŠ - ŠIMONEK)	19
2 PRÍKLADY KOMPLEXOV CVIČENÍ	22
2.1 Rozvoj vytrvalosti	22
2.1.1 Príklady tréningových prostriedkov	22
2.1.2 Príklady komplexov cvičení	28
2.2 Rozvoj rýchlostných schopností	56
2.2.1 Príklady tréningových prostriedkov	56
2.2.2 Príklady komplexov cvičení	57
2.3 Rozvoj silových schopností	71
2.3.1 Príklady tréningových prostriedkov	71
2.3.2 Príklady komplexov cvičení	76
2.4 Rozvoj koordinačných prostriedkov	99
Zoznam bibliografických odkazov	109

PRÍKLADY KOMPLEXOV CVIČENÍ SPRACOVALI :

M. ANTOŠOVSKÝ	(67, 68)
J. HUGEC	(36, 37, 38, 55, 56, 58, 59, 60, 62, 64, 65, 66, 95)
T. KLAČEK	(19, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 29, 79, 80, 87, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104)
Š. LEITMAN	(89, 90, 91, 92, 93)
R. LENKOVÁ	(1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14)
M. MIKUŠ	(2, 3, 5, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 39, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 57, 61, 63, 79, 80, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 94, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104)
K. PEREČINSKÁ	(77, 78,)
J. RUBICKÁ	(9, 10, 11, 12, 13, 14)
J. ŠIMONEK	(40, 41, 42, 43, 51, 52, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 88, 96, 97)