

SLOVENSKÝ ZVÄZ HÁDZANEJ V BRATISLAVE

JAROMÍR ŠIMONEK - JAROMÍR ŠIMONEK ml. - MILAN MIKUŠ et al.

KOORDINAČNÁ PRÍPRAVA V ŠPORTOVÝCH HRÁCH

2006

OBSAH

	strana
1 KOORDINAČNÉ SCHOPNOSTI V ŠTRUKTÚRE ŠPORTOVÉHO VÝKONU HRÁČA (ŠIMONEK, J. - ŠIMONEK, J. ml.).....	4
2 REAKČNÉ SCHOPNOSTI (ŠIMONEK, J. - ŠIMONEK, J. ml.)	11
Výber cvičení	11
Testy reakčných schopností	22
3 KINESTETICKO-DIFERENCIAČNÉ SCHOPNOSTI (ŠIMONEK, J. - ŠIMONEK, J. ml.)	23
Výber cvičení	23
Testy kinesteticko-diferenciačných schopností	30
4 ORIENTAČNÉ SCHOPNOSTI (ŠIMONEK, J. - ŠIMONEK, J. ml.)	35
Výber cvičení	35
Test orientačnej schopnosti	40
5 KOORDINAČNÉ SCHOPNOSTI NADVÄZOVANIA (SPÁJANIA) POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ (MIKUŠ, M. et al.)	43
5.1 Charakteristika koordinačných schopností nadväzovania pohybových činností	43
5.2 Niektoré osobitosti rozvoja koordinačných schopností nadväzovania pohybových činností	44
5.3 Reťazce herných činností jednotlivca	45
5.4 Príklady cvičení	49
5.4.1 Všeobecné koordinačné cvičenia (MIKUŠ, M.)	49
5.4.2 Špecifické koordinačné cvičenie (MIKUŠ, M. - MIHALČIN, J. - RUBICKÁ, J. - SLANČOVÁ, T.)	50
5.4.3 Príklady blokov koordinačných schopností nadväzovania pohybových činností	52
5.4.3.1 Pohybové celky zložené zo všeobecných KOC (MIKUŠ, M.)..	52
5.4.3.2 Pohybové celky zložené zo špecifických KOC	57
a) basketbal (RUBICKÁ, J.)	57
b) futbal (MIHALČIN, J.)	61
c) hádzaná (MIKUŠ, M.)	64
d) volejbal (SLANČOVÁ, T.)	70
5.5 Diagnostika koordinačných schopností nadväzovania PČ	71
5.5.1 Príklady testov	71
5.5.1.1 Všeobecné testy (MIKUŠ, M. - MIHALČIN, J. - LAFKO, V.)	71
5.5.1.2 Príklady noriem pohybovej výkonnosti /všeobecné testy/ (MIHALČIN, J. - MIKUŠ, M. - LAFKO, V.)	74
5.5.1.3 Špecifické testy	76
a) basketbal (RUBICKÁ, J.)	76
b) futbal (MIHALČIN, J.)	76
c) hádzaná (MIKUŠ, M.)	77
d) volejbal (SLANČOVÁ, T.)	79
LITERATÚRA	79