

PŘEDMLUVA	4
1 TECHNOLOGIE SPORTOVNÍHO VÝKONU	5
1.1 ÚVODNÍ POZNÁMKA	5
1.2 O SYSTÉMU DIDAKTIKY A TECHNICKÉM ZÁKLADU SPORTOVNÍHO POHYBU ...	7
1.2.1 O SYSTÉMU DIDAKTIKY	7
1.2.2 O TECHNICKÉM ZÁKLADU SPORTOVNÍHO POHYBU	10
1.3 O PROCESU VYUČOVÁNÍ A UČENÍ SE POHYBOVÝM ČINNOSTEM	12
1.4 O ETAPIZACI SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY	13
2 NĚKTERÁ BIOLOGICKÁ VÝCHODISKA TECHNIKY POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ A KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ	18
2.1 ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST	18
2.2 DRŽENÍ TĚLA	19
2.3 CÍL A ÚKOLY KOMPENZAČNÍCH CVIČENÍ	20
2.4 ORIENTAČNÍ POSOUZENÍ POHYBOVÉHO APARÁTU	21
2.4.1 ORIENTAČNÍ POSOUZENÍ POSTURÁLNÍCH SVALŮ	23
2.4.2 ORIENTAČNÍ POSOUZENÍ FÁZICKÝCH SVALŮ	24
2.4.3 ORIENTAČNÍ POSOUZENÍ ZÁKLADNÍCH POHYBOVÝCH STEREOTYPŮ ..	24
2.5 ZÁKLADNÍ CVIČENÍ PRO MLÁDEŽ	25
2.5.1 ROZCVIČENÍ	25
2.5.2 CVIČENÍ MOBILIZAČNÍ	26
2.5.3 CVIČENÍ PROTAHOVACÍ – STREČINK	27
2.5.3.1 Všeobecné zásady protahování	27
2.5.3.2 Příklady protahovacích cvičení	28
2.5.4 CVIČENÍ POSILOVACÍ	30
2.5.4.1 Všeobecné zásady posilování mládeže	30
2.5.4.2 Zásady při sestavování posilovacího programu	30
2.5.4.3 Cvičení pro svaly dolních končetin	31
2.5.4.4 Cvičení pro svaly horních končetin a pletence ramenního	31
2.5.4.5 Cvičení pro břišní svaly	32
2.5.4.6 Cvičení pro svaly mezilopatkové a dolní fixátory lopatek	35
2.5.4.7 Cvičení pro svaly hýžděvé	35
2.5.4.8 Cvičení pro svaly klenby nožní	36
3 AKROBATICKÁ PŘÍPRAVA	37
3.1 ÚVOD	37
3.2 FUNKCE AKROBATICKÉ PŘÍPRAVY	38
3.3 ÚKOLY AKROBATICKÉ PŘÍPRAVY	38
3.4 ZNAKY AKROBATICKÉ PŘÍPRAVY	38
3.5 CHARAKTERISTIKA AKROBATICKÉ PŘÍPRAVY A JEJÍ INTERPRETACE PRO ETAPU ZÁKLADNÍ, SPECIALIZOVANÉ A VRCHOLNÉ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY	39
3.5.1 CHARAKTERISTIKA AKROBATICKÉ PŘÍPRAVY	39
3.5.1.1 Akrobatická příprava v etapě základní sportovní přípravy	40
3.5.1.2 Akrobatická příprava v etapě specializované sportovní přípravy	40
3.5.1.3 Akrobatická příprava v etapě vrcholné sportovní přípravy	40



3.6	OBSAH AKROBATICKE PŘÍPRAVY	40
3.6.1	PŘÍPRAVA PODPOROVÁ – ZPEVNŮVACÍ, STOJKOVÁ A PŘÍPRAVA VISOVÁ	41
3.6.2	ODRAZOVÁ PŘÍPRAVA	51
3.6.2.1	Charakteristika odrazové přípravy a východiska rozvoje odrazu jako projevu explozivně silových kompetencí cvičence	51
3.6.2.2	Prostředky odrazové přípravy	52
3.6.2.3	Některé příklady cvičení pro rozvoj síly dolních končetin, trupu a paží	54
3.6.2.3.1	Rázová metoda	54
3.6.2.3.2	„Běžecká abeceda“	57
3.6.3	DOSKOKOVÁ PŘÍPRAVA	57
3.6.4	ROTAČNÍ PŘÍPRAVA	58
3.6.4.1	Materiálně – technické prostředky rotační přípravy	58
3.6.4.2	Pohybové činnosti jako prostředky rotační přípravy	59
3.6.4.2.1	Příklady komplexů pohybových činností rotační přípravy	59
3.7	NĚKTERÉ DIAGNOSTICKÉ MOŽNOSTI POSUZOVÁNÍ DYNAMIKY FUNKČNÍCH A PROVÁDĚCÍCH ZMĚN PŘI APLIKACI PROSTŘEDKŮ AKROBATICKE PŘÍPRAVY	59
3.8	ZÁVĚR	60
4	POJMY	62
5	LITERATURA	65