

# OBSAH

I. TEORETICKÁ ČÁST	
Úvod .....	7
1 Charakteristika zdravotní TV .....	9
2 Historie zdravotní TV .....	9
3 Využití poznatků z jiných oborů .....	10
4 Cíl a úkoly zdravotní TV .....	11
5 Druhy oslabení a jejich zařazování do zdravotní TV .....	12
6 Didaktický proces ve zdravotní TV .....	13
7 Didaktické zásady a jejich uplatňování ve zdravotní TV .....	14
7.1 Didaktické metody .....	16
8 Pohybové aktivity ve zdravotní TV .....	18
8.1 Druhy pohybů podle způsobu provedení .....	19
8.2 Složky pohybu .....	20
8.3 Vyrovnávací cvičení .....	20
8.4 Jiné pohybové činnosti .....	21
9 Organizační formy zdravotní TV .....	22
9.1 Cvičební jednotka .....	22
9.2 Domácí cvičení .....	24
9.3 Půldenní, jednodenní, dvoudenní a vikendové akce .....	25
9.4 Rekondiční pobory .....	25
10 Pedagogická diagnostika .....	25
10.1 Výšetřování aspekci .....	25
10.2 Výšetřování hybnosti .....	27
10.2.1 Hodnocení statické složky .....	27
10.2.2 Hodnocení dynamické složky .....	32
10.3 Další formy sledování .....	44
II. PRAKTIČKÁ ČÁST	
11 Metodické postupy .....	49
11.1 Vzpřímené držení těla .....	49
11.1.1 Základní polohy .....	49
11.1.2 Výběr cvičebních tvarů pro ovlivňování vzpřímeného držení těla v základních polohách .....	52
11.2 Svalová nerovnováha .....	62
11.2.1 Zásady pro uvolňování a protahování .....	65

11.2.2 Výběr cvičebních tvarů pro uvolňování a protahování .....	66
11.2.3 Zásady pro posilování .....	86
11.2.4 Výběr cvičebních tvarů pro posilování .....	87
11.3 Vadné držení těla .....	97
11.3.1 Výběr cvičebních tvarů k ovlivňování vadného držení těla .....	98
11.4 Bolesti v zádech .....	105
11.5 Oslabeni končetin .....	107
11.6 Aplikace dechových cvičení .....	109
11.6.1 Vliv poloh na dýchaní .....	111
11.6.2 Rozděleni dechových cvičení .....	112
11.7 Aplikace relaxačních cvičení .....	121
11.7.1 Fáze nácviku relaxace .....	122
11.8 Rozvoj pohybových schopností .....	132

Doporučená literatura .....	135
-----------------------------	-----

01	3. Výběr cvičebního tvaru a jeho využití v terapii .....
02	4. Cvičení s využitím TA .....
03	5. Dílčí cvičení a jeho využití v terapii TA .....
04	6. Dílčí proces a jeho využití v terapii TA .....
05	7. Dílčí činnosti a jeho využití v terapii TA .....
06	8. Předpisy a jeho využití v terapii TA .....
07	8.1 Důležité požadavky na používání .....
08	8.2 Síla a využití .....
09	8.3 Využití v terapii .....
10	8.4 Tipy pro používání .....
11	9. Organizační funkce v terapii .....
12	9.1 Cílové jednotky .....
13	9.2 Důležitá práce .....
14	9.3 Praktický výkon a využití funkce .....
15	9.4 Rezonanční požadavky .....
16	10. Předpisy a jeho využití v terapii .....
17	10.1 Předpisy a jeho využití .....
18	10.2 Důležitá práce .....
19	10.3 Praktický výkon .....
20	10.4 Rezonanční požadavky .....
21	11. Praktická část .....
22	11.1 Mistrovské soutěže .....
23	11.2 Mistrovství světa .....
24	11.3 Mistrovství Evropy .....
25	11.4 Mistrovství světa mládeže .....
26	11.5 Mistrovství světa žen .....
27	11.6 Mistrovství světa žen mládeže .....
28	11.7 Mistrovství světa žen žáky .....
29	11.8 Mistrovství světa žen žáků .....
30	11.9 Mistrovství světa žen žáků .....
31	11.10 Mistrovství světa žen žáků .....
32	11.11 Mistrovství světa žen žáků .....
33	11.12 Mistrovství světa žen žáků .....
34	11.13 Mistrovství světa žen žáků .....
35	11.14 Mistrovství světa žen žáků .....
36	11.15 Mistrovství světa žen žáků .....
37	11.16 Mistrovství světa žen žáků .....
38	11.17 Mistrovství světa žen žáků .....
39	11.18 Mistrovství světa žen žáků .....
40	11.19 Mistrovství světa žen žáků .....

01	11. Mistrovství světa .....
02	11.1 Mistrovství světa .....
03	11.2 Mistrovství světa .....
04	11.3 Mistrovství světa .....
05	11.4 Mistrovství světa .....
06	11.5 Mistrovství světa .....
07	11.6 Mistrovství světa .....
08	11.7 Mistrovství světa .....
09	11.8 Mistrovství světa .....
10	11.9 Mistrovství světa .....
11	11.10 Mistrovství světa .....
12	11.11 Mistrovství světa .....
13	11.12 Mistrovství světa .....
14	11.13 Mistrovství světa .....
15	11.14 Mistrovství světa .....
16	11.15 Mistrovství světa .....
17	11.16 Mistrovství světa .....
18	11.17 Mistrovství světa .....
19	11.18 Mistrovství světa .....
20	11.19 Mistrovství světa .....
21	11.20 Mistrovství světa .....
22	11.21 Mistrovství světa .....
23	11.22 Mistrovství světa .....
24	11.23 Mistrovství světa .....
25	11.24 Mistrovství světa .....
26	11.25 Mistrovství světa .....
27	11.26 Mistrovství světa .....
28	11.27 Mistrovství světa .....
29	11.28 Mistrovství světa .....
30	11.29 Mistrovství světa .....
31	11.30 Mistrovství světa .....
32	11.31 Mistrovství světa .....
33	11.32 Mistrovství světa .....
34	11.33 Mistrovství světa .....
35	11.34 Mistrovství světa .....
36	11.35 Mistrovství světa .....
37	11.36 Mistrovství světa .....
38	11.37 Mistrovství světa .....
39	11.38 Mistrovství světa .....
40	11.39 Mistrovství světa .....