



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



OBSAH

ÚVOD	6
SEZNAM A VYSVĚTLENÍ POUŽITÝCH IKON	7
1 DIDAKTIKA	8
1.1 Teorie a výzkum kurikula	9
1.2 Teorie a výzkum vyučování	9
1.2.1 Vyučování	9
1.2.2 Organizační formy vyučování	10
1.2.3 Metody vyučování	11
1.2.4 Didaktické prostředky	11
1.2.5 Didaktické zásady (principy)	13
2 VÝKLAD ZÁKLADNÍCH POJMŮ	19
2.1 Sport jako složka tělesné kultury	19
2.2 Sport a Evropská charta sportu	20
2.3 Sportovní příprava, sportovní trénink	21
3 VÝKON, SPORTOVNÍ VÝKON, STRUKTURA VÝKONU, ZDATNOST	23
3.1 Výkon, sportovní výkon	23
3.2 Struktura sportovního výkonu	24
3.3 Tělesná zdatnost	26
4 TRÉNINK, SPORTOVNÍ TRÉNINK JAKO PROCES ADAPTACE	28
5 ZATÍŽENÍ VE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVĚ	30
5.1 Zatížení, zatěžování – základní podmínka pro růst trénovanosti	30
5.2 Druhy adaptačních podnětů	32
5.3 Základní charakteristiky zatížení – objem, intenzita, složitost, odpočinek	33
5.4 Zásady pro zatěžování	35
5.5 Důsledky zatěžování – růst trénovanosti, sportovní forma, přepětí, přetrénování	35
6 SLOŽKY SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY	38
6.1 Kondiční příprava	38
7 STIMULACE SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ	40
7.1 Charakteristika, druhy silových schopností	40
7.2 Metodotvorné komponenty pro stimulaci silových schopností	41
7.3 Metody stimulace silových schopností	43
7.4 Didaktika rozvoje silových schopností	47
8 STIMULACE RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ	49
8.1 Charakteristika rychlosti	49



8.2	Metodotvorné komponenty pro stimulaci rychlostních schopností	53
8.3	Metody stimulace rychlostních schopností	54
8.4	Didaktika rozvoje rychlostních schopností	56
9	STIMULACE VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ.....	58
9.1	Charakteristika vytrvalosti	58
9.2	Metodotvorné komponenty pro stimulaci vytrvalostních schopností	63
9.3	Metody stimulace vytrvalostních schopností	63
9.3.1	Kontinuální metody (metody nepřerušovaného zatížení).....	64
9.3.2	Intervalové metody (metody přerušovaného zatížení)	65
9.4	Didaktika rozvoje vytrvalostních schopností	68
10	STIMULACE KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ	70
10.1	Charakteristika koordinačních schopností	70
10.2	Členění koordinačních schopností a jejich charakteristiky	71
10.3	Didaktika stimulace koordinačních schopností	73
11	STIMULACE POHYBLIVOSTI	76
11.1	Charakteristika pohyblivosti.....	76
11.2	Metody stimulace pohyblivosti	77
11.3	Didaktická doporučení pro stimulaci pohyblivosti.....	79
12	TECHNICKÁ PŘÍPRAVA	80
12.1	Základní pojmy	80
12.2	Motorické učení	82
12.3	Didaktika osvojování sportovních dovedností	85
13	TAKTICKÁ PŘÍPRAVA	86
13.1	Základní pojmy	86
13.2	Cíle a úkoly taktické přípravy ve sportu	87
13.3	Struktura (fáze) taktického jednání	88
13.4	Didaktické zásady osvojování taktických znalostí a dovedností.....	90
14	PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA.....	91
14.1	Charakteristika psychologické přípravy	91
14.2	Regulace aktuálních psychických stavů	92
14.3	Modelovaný trénink	94
14.4	Mentální trénink, ideomotorický trénink	94
15	ŘÍZENÍ PROCESU SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY	96
15.1	Prognózování	97
15.2	Plánování	101



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



15.3	Evidence zatížení	107
15.4	Kontrola stavu trénovanosti	109
15.5	Vyhodnocování tréninku	112
16	PROGNÓZOVÁNÍ VÝVOJE SPORTOVNÍ VÝKONNOSTI	113
16.1	Historie prognózování ve sportu	113
16.2	Klasifikace prognóz sportovní výkonnosti	114
16.3	Informační zdroje prognóz	115
16.4	Prognostické metody nejčastěji uplatňované při predikci výkonů ve sportu	116
16.5	Příklady prognóz výkonnosti na vrcholných světových soutěžích	117
16.5.1	Prognózy atletických výkonů mužů na OH 2000 a jejich hodnocení	117
16.5.2	Analýza a prognóza vývoje výkonů olympijských vítězů v plavání 1500 m volný způsob	119
16.5.3	Analýza a prognóza vývoje výkonů olympijských vítězů a mistrů světa v hodů diskem v letech 1972 - 2020	120
16.6	Prognózy individuální sportovní výkonnosti	121
16.6.1	Teoretické problémy prognózování sportovní výkonnosti jedince	121
16.6.2	Problematika predikce individuální výkonnosti	122
16.6.3	Příklady individuální prognostiky	123
16.7	Problémy, s nimiž se potýká současná prognostika sportovní výkonnosti	125
17	POHYBOVÉ AKTIVITY A SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA INTELEKTOVĚ POSTIŽENÝCH	129
17.1	Využití pohybových aktivit jako vhodné náplně volného času a prevence společensky nežádoucích aktivit IP mládeže, rozvoje charakteru jedince	129
17.2	Základní cíle sportovní přípravy dětí a mládeže s intelektovým postižením	132
17.3	Systém sportovního tréninku a specifika tréninku osob s intelektovým postižením. Srovnání sportovních aktivit intelektově postižených s nepostiženými	133
	INSTRUKTÁŽNÍ VIDEO	141
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	145
	TESTOVÉ OTÁZKY	150