

<b>ÚVOD</b> .....	<b>12</b>
<b>1 ROZBOR PROBLEMATIKY</b> .....	<b>13</b>
1.1 Charakteristika športovej gymnastiky a štruktúry cvičebných tvarov ...	13
1.2 Etapy dlhodobej športovej prípravy v športovej gymnastike .....	15
1.2.1 Etapa gymnastickej predprípravy .....	17
1.2.2 Výber talentov a predikcia výkonnosti v športovej gymnastike .....	20
1.3 Charakteristika vývinových osobitostí mladšieho školského veku ...	22
1.4 Pohybové schopnosti a ich rozvoj v športovej gymnastike .....	25
<b>2 CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY VÝSKUMU</b> .....	<b>33</b>
2.1 Cieľ výskumu .....	33
2.2 Hypotézy výskumu .....	33
2.3 Úlohy výskumu .....	33
<b>3 METODIKA VÝSKUMU</b> .....	<b>34</b>
3.1 Stanovenie výskumnej situácie .....	34
3.2 Charakteristika skúmaných súborov .....	35
3.3 Organizácia a podmienky výskumu .....	35
3.4 Metódy výskumu .....	37
3.4.1 Pedagogický experiment .....	37
3.4.1.1 Experimentálny činiteľ .....	37
3.4.2 Metóda neštandardizovaného rozhovoru .....	38
3.4.3 Metóda obsahovej analýzy dokumentu .....	38
3.4.4 Diagnostika pohybových schopností pomocou motorických testov .....	38
3.5 Metódy vyhodnocovania výskumu .....	41
<b>4 VÝSLEDKY VÝSKUMU</b> .....	<b>43</b>
4.1 Rozvoj pohybových schopností .....	43
4.1.1 Rozvoj bežeckej rýchlosti .....	43
4.1.2 Rozvoj výbušnej sily dolných končatín .....	45
4.1.3 Rozvoj dynamickej sily .....	48

4.1.4 Rozvoj statickej a vytrvalostnej sily .....	55
4.1.5 Rozvoj orientácie v priestore .....	60
4.1.6 Rozvoj pohyblivosti, ohybnosti a elasticity šliach a svalov .....	63
<b>5 ZHRNUTIE POZNATKOV A ZÁVERY VÝSKUMU .....</b>	<b>73</b>
5.1 Závery pre rozvoj vedného odboru .....	76
5.2 Závery pre pedagogickú prax .....	77
<b>ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV .....</b>	<b>79</b>
<b>ZOZNAM PRÍLOH A PRÍLOHY .....</b>	<b>88</b>