

Obsah

1/ PROCES VYTVÁŘENÍ POHYBOVÝCH NÁVYKŮ A DOVEDNOSTÍ VE SPORTOVNÍ GYMNASITICE (JOSEF LIBRA)	9
1/1/ Předpoklady a zákonitosti vytváření pohybových návyků a dovedností ve sportovní gymnastice	11
1/2/ Průběh a zvláštnosti vytváření pohybových návyků a dovedností ve sportovní gymnastice	15
1/3/ Přenos pohybových návyků a dovedností ve sportovní gymnastice	22
1/4/ Podmínky vytváření pohybových návyků a dovedností ve sportovní gymnastice	23
Literatura	
2/ METODICKÉ ZÁSADY NÁCVIKU POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ VE SPORTOVNÍ GYMNASITICE (OTTO PETR)	27
2/1/ Uplatnění nácvikových postupů celku a po částech	29
2/1/1/ Nácvikový postup komplexní (celku)	30
2/1/2/ Nácvikový postup analyticko-syntetický (po částech)	30
2/1/3/ Přípravná cvičení	31
2/2/ Uplatnění speciálních metodických způsobů v nácviku	32
2/2/1/ Záchrana a dopomoc	32
2/2/2/ Optické a akustické signály	32
2/2/3/ Cvičení ve zlehčených a ztížených podmínkách	33
2/3/ Metodické zásady nácviku	33
2/3/1/ Generalizační fáze nácviku	34
a/ Popis nacvičované činnosti	
b/ Ukázka cviku	
c) Vysvětlení technického základu	
2/3/2/ Diferenciační fáze nácviku	35
2/3/3/ Stabilizační fáze nácviku	36
2/4/ Rozcvičení	37
2/4/1/ Všeobecné rozcvičení	37
2/4/2/ Speciální rozcvičení	38
2/5/ Některé zvláštnosti metodiky cvičení s mládeží	38
2/6/ Osobnost sportovního pedagoga	40
Literatura	
3/ ZÁKLADY TVORBY SESTAV VE SPORTOVNÍ GYMNASITICE (KAREL APPELT)	43
3/1/ Gymnastická sestava a její druhy	45
3/1/1/ Kvantitativní a kvalitativní stránky gymnastické sestavy	45
3/1/2/ Hodnota a normy gymnastické sestavy	46
a/ Obsahová hodnota a výkonnostní normy gymnastické sestavy	
b/ Technická hodnota a technické normy gymnastické sestavy	
c/ Estetická hodnota a estetické normy gymnastické sestavy	
3/2/ Pohybový obsah a hlavní zásady tvorby gymnastických sestav	55
3/2/1/ Cvičení prostná	55
3/2/2/ Cvičení na koni našíř	55
3/2/3/ Cvičení na kruzích	55
3/2/4/ Přeskok	56
3/2/5/ Cvičení na bradlech	56
3/2/6/ Cvičení na hrazdě	56
3/2/7/ Přehled nejdůležitějších zásad tvorby gymnastických sestav	56
Literatura	
4/ PŘESKOK (MIROSLAV LIBRA)	61
4/1/ Charakteristika přeskoku ve sportovní gymnastice	63
4/2/ Všeobecné zásady techniky	64
4/3/ Všeobecné zásady metodiky nácviku přeskoků	68
4/4/ Technika a metodika jednotlivých přeskoků	70
4/4/1/ Přeskoky přímé, dohmatem na krk	70
4/4/2/ Přeskoky převratem dohmatem na krk	74
4/4/3/ Přeskoky dohmatem na hřbet	76
5/ CVIČENÍ NA KRUZÍCH (JOSEF LIBRA)	81
5/1/ Charakteristika cvičení na kruzích	83
5/1/1/ Konstrukce náradí a vývoj pohybového obsahu	83
5/1/2/ Předpoklady cvičenců a účinek na organismus	84

5/1/3/	Koncepce sestav a způsob hodnocení	85
5/2/	Všeobecné zásady techniky a metodiky cvičení na kruzích	86
5/3/	Technika a metodika cvičebních tvarů	87
5/3/1/	Cvičební tvary švihové	87
	a/ Cvičební tvary švihové prováděné kmihem ve visu a v podporu	
	b) Cvičební tvary švihové prováděné z visu vznesmo	
	c/ Cvičební tvary švihové spojené s otáčením těla kolem úchopu — toče	
5/3/2/	Cvičební tvary silové (tahové, vedené)	97
5/3/3/	Cvičební tvary statické (výdrže)	100
6/	CVIČENÍ NA HRAZDĚ (JOSEF LIBRA)	105
6/1/	Charakteristika cvičení na hrazdě	107
6/1/1/	Vývoj pohybového obsahu a konstrukce náradí	107
6/1/2/	Předpoklady cvičenců a účinek na organismus	107
6/1/3/	Koncepce sestav a způsob hodnocení	108
6/2/	Všeobecné zásady techniky a metodiky cvičení na hrazdě	109
6/3/	Technika a metodika cvičebních tvarů	111
6/3/1/	Cvičební tvary švihové prováděné kmihem ve visu prostém	112
6/3/2/	Cvičební tvary švihové prováděné kmihem ve vzporu	115
	a/ Mety konané kmihem ve vzporu jako seskoky z náradí	
	b/ Mety konané kmihem ve vzporu bez opuštění náradí	
6/3/3/	Cvičební tvary švihové prováděné kmihem ve visu vznesmo	120
6/3/4/	Toče	123
	a/ Toče ve vzporu	
	b/ Veletoče svisem vpředu	
	c/ Veletoče svisem vzadu	
6/3/5/	Převraty zprosta jako seskoky z náradí	134
7/	CVIČENÍ NA BRADLECH (KAREL APPELT)	139
7/1/	Charakteristika cvičení na bradlech	141
7/1/1/	Charakteristika náradí	141
7/1/2/	Vývoj pohybového obsahu	141
7/1/3/	Využití a význam cvičení na bradlech	142
7/2/	Všeobecné zásady techniky a metodiky cvičení na bradlech	143
7/3/	Technika a metodika cvičebních tvarů	146
7/3/1/	Statické polohy	146
7/3/2/	Cvičení vedená	149
7/3/3/	Cvičení švihová	152
	a/ Švihová cvičení prováděná kmihem ve vzporu a v podporu na pažích	
	b/ Švihová cvičení prováděná kmihem ve svisu vznesmo	
	c/ Švihová cvičení prováděná ze statických poloh	
	d/ Švihově vedená cvičení	
8/	CVIČENÍ NA KONI NAŠÍŘ (MIROSLAV LIBRA)	171
8/1/	Charakteristika cvičení na koni našíř	173
8/1/1/	Vývoj náradí	173
8/1/2/	Vývoj cvičení	173
8/1/3/	Předpoklady cvičenců a účinek na organismus	174
8/1/4/	Soudobá koncepce sestav, obtížnost a způsob hodnocení	175
8/2/	Všeobecné zásady techniky cvičení na koni našíř	175
8/3/	Všeobecné zásady metodiky nácviku	177
8/4/	Technika a metodika cvičebních tvarů	178
8/4/1/	Mety přímé	179
8/4/2/	Mety s obraty	192
8/4/3/	Mety se změnou opory	194
8/4/4/	Mety s obraty a změnou vzporu	196
9/	CVIČENÍ PROSTNÁ — AKROBACIE (OTTO PETR)	199
9/1/	Charakteristika cvičení prostných	201
9/2/	Všeobecné zásady techniky a metodiky cvičení prostných	202
9/3/	Technika a metodika cvičebních tvarů	207
9/3/1/	Cvičební tvary statické	208
9/3/2/	Cvičební tvary vedené a tahové	210
9/3/3/	Cvičební tvary švihové	214

Literatura (ke kapitolám 4—9)