

# Obsah

Předmluva .....	5
1. Gymnastika (Svatoň, V.) .....	6
1.1. Vymezení pojmu .....	6
1.2. Dělení gymnastiky .....	7
2. Základní gymnastika (Skopová, M.) .....	10
2.1. Historie základní gymnastiky .....	10
3. Základní gymnastika - vymezení pojmu (Skopová, M.) .....	12
3.1. Prostředky základní gymnastiky .....	12
3.2. Všestranně rozvíjející cvičení .....	12
3.3. Nespecifické prostředky základní gymnastiky .....	13
3.4. Kondiční gymnastika .....	14
4. Přehled historického vývoje sportovní gymnastiky (Libra, M.) .....	16
4.1. Historické zdroje sportovní gymnastiky .....	16
4.2. Vznik a činnost mezinárodní organizace .....	17
4.3. Vývoj sportovní gymnastiky po druhé světové válce .....	17
4.4. Přehled vývoje sportovní gymnastiky žen .....	18
5. Teoretické základy přípravy ve sportovní gymnastice (Appelt, K.) .....	20
5.1. Systém a struktura činnosti .....	20
5.2. Základní systém .....	21
5.3. Strukturální systém .....	21
5.4. Vymezení významové šíře pojmu struktura pohybů v gymnastice .....	22
5.4.1. Struktura základního pohybového článku .....	22
5.4.2. Strukturální charakteristika pohybového času .....	22
5.5. Gymnastická sestava a její hodnota .....	25
5.5.1. Druhy sestav .....	25
5.5.2. Obsahová hodnota gymnastické sestavy .....	25
5.5.3. Technická hodnota gymnastické sestavy .....	25
5.5.4. Estetická hodnota gymnastické sestavy .....	26
5.5.5. Přehled nejdůležitějších zásad tvorby gymnastické sestavy .....	26
6. Technika pohybových činností ve sportovní gymnastice (Libra, M.) .....	27
6.1. Pojem „sportovní technika“ .....	27
6.2. Složky techniky .....	27
6.3. Kinematická (časově-prostorová) charakteristika činností .....	28
6.4. Dynamická (silově-časová a silově-prostorová charakteristika gymnastických pohybových činností .....	29
7. Základy teorie tréninku ve sportovní gymnastice (Kubička, J.) .....	32
7.1. Vymezení pojmů .....	32
7.2. Plánování sportovní přípravy .....	33
7.3. Organizace tréninku ve sportovní gymnastice .....	33
7.3.1. Etapa základního výcviku .....	34
7.3.2. Etapa specializované přípravy .....	35
7.3.3. Etapa vrcholového tréninku .....	36
7.4. Provádění sportovního tréninku .....	36

7.5. Dokumentace a vyhodnocování sportovní přípravy .....	38
7.6. Některé kondiční - bioenergetické aspekty tréninku ve sportovní gymnastice (Fejtek, J.) .....	38
8. Soutěže ve sportovní gymnastice (Zámostná, A.) .....	40
8.1. Význam soutěží .....	40
8.2. Zvláštnosti soutěží ve sportovní gymnastice .....	40
8.3. Organizace a řízení soutěží .....	41
8.3.1. Rozdělení soutěží .....	41
8.3.2. Rozdělení závodníků: .....	41
8.3.3. Příprava soutěže .....	41
8.3.4. Organizační činovníci .....	41
8.3.5. Rozpis soutěže .....	42
8.3.6. Uspořádání a průběh soutěže .....	42
9. Didaktika gymnastiky se sportovním zaměřením (Svatoň, V.) .....	43
9.1. Didaktika sportovního tréninku ve sportovní gymnastice .....	43
9.2. Didaktické metody .....	45
9.3. Didaktické formy .....	46
9.4. Didaktické prostředky .....	47
9.5. Didaktické řídicí styly .....	47