

# ZÁPOČTOVÉ POŽADAVKY - Účelová gymnastika

2. ROČNÍK, 4. semestr - APAK, TVSP, TVSK

- ± **aktivní účast ve výuce**
- ± **výstup - systém cviků účelové gymnastiky pro vybraný sport, nebo skupinu cvičenců (rušná a průpravná část hodiny), zaměřit se zejména na speciálně rozvíjející cvičení**
- ± **seminární práce - pohybová analýza (obrázek, popis cviků, fyziologický účinek) - viz. níže. Nezapomenout charakterizovat vybraný sport a skupinu cvičenců**

## Doporučená literatura:

- Kos, B. Účelová gymnastika sportovce. Praha: SPN, 1980. 282 s. (od str. 110)
- Kos, B. Teplý, Z. Kondiční gymnastika. Praha: SPN
- Kos, B. Wálová, Z. Zdravotní a průpravná gymnastika. Praha: SPN
- Šmolík, P. Soubor námětů ke cvičení v základní a tělesné a pohybové přípravě. Praha: SPN
- Tlapák. Tvarování postavy pro muže a ženy. Praha: 1998
- Zítka, M. Kompenzační cvičení. Praha: 2000.
- Alter, J. Strečink, Grada, Praha 1999, 2. vyd. ISBN 80-7169-763-X
- Metodické dopisy a skripta k jednotlivým sportům (např. Havel, J. Kondiční lyžařská gymnastika,...)

## Pohybová analýza:

Z hlediska anatomického, fyziologického a biomechanického

A) Která pohybová vlastnost se musí v zájmu všestranného tělesného rozvoje rozvíjet, určit **vyrovnávací cvičení**, doporučit **rekreačně doplňkové sporty**

B) Které pohybové vlastnosti je třeba pro zvýšení výkonu především pěstovat, učít příslušná **speciálně rozvíjející cvičení** z hlediska anatomického a fyziologického, doporučit **doplňkové sporty**.

C) Určit **napodobivá cvičení**, která navozují sportovní pohyb (směr pohybu i jeho rozsah) a upevňují pohybový návyk.

## ÚČELOVÁ GYMNASTIKA

Je součástí každého sportovního odvětví (nestačí provádět vlastní sportovní výkon, ale je třeba využívat ve zvýšené míře gymnastických cvičení. ÚG má vliv na rozvoj vlastností nezbytných pro sportovní výkon a na osvojení techniky.

Gymnastická cvičení:

- **Cvičení základní tělesné přípravy – všeobecně rozvíjející cvičení**
- **Vyrovňovací cvičení** – rekreačně doplňkové sporty (vyvažují jednostrannost, zabraňují vzniku tělesné asymetrie,...)
- **Speciálně rozvíjející cvičení** – výcvikově doplňkové sporty zaměřené k získávání pohybových vlastností potřebných pro sportovní výkon
- **Cvičení navozující pohybový návyk – cvičení napodobivá** (analyzujeme sportovní výkon)
- **Speciální tělesná příprava**
- **Všestranná tělesná příprava** – základní + speciální příprava sportovce