

OBSAH

Slovo úvodem	13
Fotbal jako společenský fenomén (Ladislav Valášek)	15
1. Pohled do historie	16
2. ČMFS (členská základna, úspěchy reprezentačních družstev)	16
3. Profesionalizace a komercializace fotbalu	17
4. Mládežnický fotbal	17
5. Vzdělávání trenérů	18
6. Vstup moderních technologií do fotbalu	18
7. Fotbal pro všechny	19
8. Funkce fotbalu	20
9. Principy fair play	20
10. Ekonomika fotbalu	20
11. Diváctví a společenské změny	22
12. Aktuální jevy dynamického vývoje	22
Herní výkon – determinanty herního výkonu – racionální trénink (Mario Buzek)	25
1. Základní teoretická východiska	26
2. Individuální herní výkon	27
2.1. Biomechanické zabezpečení herního výkonu	28
2.1.1. Biomechanické principy efektivního pohybu	29
2.1.2. Co je to technika, způsob provedení herní činnosti?	31
2.1.3. Znaky efektivní techniky hráče	32
2.2. Psychologické zabezpečení herního výkonu	32
2.2.1. Poznávací procesy	33
2.2.2. Emoční procesy	38
2.2.2.1. Emoce u hráčů v utkání	39
2.2.3. Motivační procesy	41
2.2.4. Volní procesy	41
2.3. Bioenergetické zabezpečení herního výkonu	42
2.3.1. Modely energetického zabezpečení herního výkonu v utkání	44
2.4. Konstituční znaky	46
3. Týmový herní výkon	47
3.1. Činnostní determinanty	48
3.2. Sociálně-psychologické determinanty	50
3.2.1. Komunikace a motivace – dynamizující faktory	52
3.3. Efektivita, úspěšnost fotbalového výkonu	53
Základy pedagogiky sportu pro trenéry fotbalu (Jan Kocourek)	57
1. Pedagogika sportu	58
1.1. Pojem výchova	58
1.2. Sport a výchova	59
1.3. Přínos sportu i jeho kritiky	59

1.4.	Úkoly sportovní výchovy -----	1
2.	Vývoj osobnosti sportovce -----	1
2.1.	Znaky a faktory vývoje -----	1
2.2.	Členění lidského věku -----	1
2.3.	Věkové zákonitosti vývoje -----	1
2.3.1.	Období předškolního věku (3–6 let) -----	1
2.3.2.	Období mladšího školního věku (6–11 let) -----	1
2.3.3.	Období staršího školního věku (11–15 let) – puberta -----	1
2.3.4.	Období mladistvých (15–20 let) – adolescence -----	1
2.3.5.	Období dospělosti I. (20–30 let) -----	1
2.3.6.	Období dospělosti II. (30–45 let) -----	1
2.4.	Individuální zvláštnosti -----	1
3.	Základy motorického učení -----	7
3.1.	Základní pojmy -----	7
3.2.	Činitelé ovlivňující průběh motorického učení -----	7
3.3.	Druhy motorického učení -----	7
3.4.	Fáze motorického učení -----	7
4.	Problematika výchovného působení ve sportu -----	7
4.1.	Úvod do problému -----	7
4.2.	Podstata procesu výchovného působení -----	7
4.3.	Výchovné úkoly ve sportu -----	7
4.3.1.	Psychohygiena, režim dne, životospráva -----	7
4.3.2.	Sportovní výkon -----	7
4.3.3.	Sociální oblast -----	7
4.4.	Druhy a příčiny nejčastějších poklesků -----	7
4.5.	Závěry pro výchovu -----	7
5.	Osobnost trenéra -----	7
5.1.	Problematika úspěšnosti -----	7
5.2.	Předpoklady k trenérské práci -----	7
5.3.	Typologický přístup -----	7
5.4.	Trenérská profese jako sociální role -----	7
5.5.	Diagnostická činnost trenéra -----	7
5.6.	Souhrn požadavků na trenéra -----	7

Etika pro trenéry (Antonín Plachý) -----

1.	Úvod -----	10
1.1.	Filosofie a etika -----	10
2.	Hra jako základ -----	10
2.1.	K problematice pravidel a rozhodčích -----	10
2.2.	Výchova a normy chování -----	10
2.3.	Etické chování a právo -----	10
3.	Zábava a fair play, jako základ trenérství -----	10
4.	Trenér, kouč a vychovatel -----	10
4.1.	Schopnosti, znalosti a dovednosti na etické cestě za vítězstvím -----	10
5.	Hlavní zásady etického kodexu (UEFA) -----	10
5.1.	Hlavní zásady etických norem pro trenéry -----	10

5.2.	Hlavní zásady etických norem pro hráče -----	110
5.3.	Hlavní zásady etických norem pro vedoucí týmu -----	111
5.4.	Hlavní zásady etických norem pro rozhodčí -----	112
6.	Etický kodex UEFA -----	114
7.	Fair play (Miloš Bednář) -----	114

Psychologie a její úloha ve fotbalu (Vladimír Janák) -----		117
1.	Úvod -----	118
1.1.	Důležitost psychologie pro fotbal -----	118
1.2.	Psychologická charakteristika fotbalu -----	118
2.	Osobnost hráče fotbalu -----	119
2.1.	Schopnosti a dovednosti -----	122
2.2.	Tvořivost (kreativita) -----	123
2.3.	Charakter a vlastnosti hráče fotbalu -----	124
3.	Temperament -----	125
4.	Motivace hráče fotbalu -----	126
4.1.	Problém motivování hráčů -----	126
5.	Pěstování původcovství a vlastní odpovědnosti -----	130
5.1.	Pozitivní (aktivní) přístup a komunikace -----	132
6.	Budování týmu a způsoby jeho vedení -----	135
6.1.	Fotbalový tým jako sociální skupina -----	136
6.2.	Způsoby vedení fotbalového týmu -----	137
7.	Typologie trenérů -----	139
7.1.	Moderní typy vedení -----	139
8.	Psychologické zásady pedagogického přístupu v tréninku -----	140
9.	Psychologická příprava na utkání a koučování -----	141

Úvod do komunikačních dovedností (Zdeněk Altman) -----		147
1.	Úvodní úvahy -----	147
1.1.	Zdroje nedorozumění a zkreslení při komunikaci -----	148
1.2.	Moc slova -----	148
1.3.	Vliv způsobu hodnocení druhého -----	149
1.4.	Sociální nálepkování -----	149
1.5.	Vliv sebepojetí – sebehodnocení -----	149
2.	Čtyři základní pravidla úspěšné komunikace -----	149
3.	Umění ovlivňovat a přesvědčovat druhé -----	151
3.1.	Příklady vhodných formulací -----	151
3.2.	Asertivní techniky -----	152
4.	Zvládání výlevů zlosti a agresivity -----	152
5.	Regulace nadměrné sdílnosti -----	153
6.	Vzájemné ovlivňování (podle transakční analýzy) -----	154
7.	Mimoslovní (nonverbální) komunikace -----	155

Chování trenéra v tréninkové jednotce (Jana Šafaříková) -----		159
1.	Úvod -----	160
2.	Didaktická interakce -----	160

2.1.	Směr komunikace -----	161
2.2.	Formy chování trenéra -----	161
2.3.	Formy projevu trenéra -----	162
3.	Druhy činnosti, které jsou předmětem didaktické interakce -----	163
4.	Postojová aktivita -----	163
5.	Míra vyjádření věcného obsahu -----	164
6.	Didaktické situace -----	165
7.	Závěr -----	166
8.	Didaktické styly -----	166
8.1.	Příkazový styl -----	168
8.2.	Praktický styl -----	170
8.3.	Reciproční styl -----	172
8.4.	Styl se sebehodnocením -----	173
8.5.	Styl s nabídkou -----	177
8.6.	Styl s řízeným objevováním -----	177
9.	Závěr -----	179

Anatomie člověka (Andrea Máhrová) ----- 181

1.	Základní pojmy, východiska -----	182
2.	Pohybový systém – opěrná a nosná část -----	182
2.1.	Kosterní soustava -----	182
2.1.1.	Kloub -----	184
2.1.2.	Kostra osová -----	185
2.1.3.	Kostra horní končetiny -----	187
2.1.4.	Kostra dolní končetiny -----	187
3.	Svalová soustava -----	188
3.1.	Typy vláken kosterního svalu -----	189
3.1.1.	Posturální svaly -----	190
3.1.2.	Fázické svaly -----	190
3.2.	Svalové skupiny -----	192
4.	Nervová soustava -----	196
4.1.	Řízení pohybu na svalové úrovni -----	197

Fyziologie fotbalu (Iva Šeflová) ----- 199

	Úvod -----	200
1.	Homeostáza, reakce a adaptace na zátěž -----	200
2.	Charakteristika tělesného zatížení -----	201
3.	Svalový systém -----	202
3.1.	Energetický metabolismus -----	203
3.2.	Zotavení -----	206
3.3.	Struktura a funkční vlastnosti kosterního svalu -----	207
3.3.1.	Typy svalových vláken -----	209
3.3.2.	Typy svalové práce -----	210
4.	Řízení hybnosti, pohybový návyk, dynamický stereotyp -----	211
5.	Transportní systém -----	213
5.1.	Dýchací systém -----	213

5.2.	Kardiovaskulární systém	215
6.	Únava	217
7.	Zotavení a regenerace	219
8.	Trénovanost, sportovní forma a sportovní výkon	220
9.	Další faktory ovlivňující výkon	221

Zátěžová fyziologie (Václav Bunc) ----- 225

1.	Principy a trénink nervosvalové koordinace	226
2.	Energetická náročnost pohybové činnosti	227
3.	Energetické zdroje pro pohybovou činnost	228
4.	Energetická bilance	229
5.	Zátěžová diagnostika	231
5.1.	Laboratorní a terénní diagnostika	232
5.2.	Formy zátěžové diagnostiky	232
6.	Přístupy k efektivní kondiční připravenosti	240
7.	Fyziologické zákonitosti rozvoje výkonnosti	242
8.	Řízení tréninkového procesu	244
9.	Trénink dětí a mládeže	245

Neurofyziologické základy kompenzačních cvičení (Marta Bursová) ----- 249

	Úvod	250
1.	Základy neurofyziologických zákonitostí řízení, regulace a kontroly pohybu	251
1.1.	Krajní typy svalových vláken a jejich základní funkce	254
1.2.	Svalová dysbalance a základní hybné stereotypy	255
1.3.	Metodický postup a doporučení pro úspěšné předcházení výše uvedených syndromů v trenérské praxi	257
1.4.	Cvičení zaměřená na hluboké svaly zádové	257
1.5.	Cvičení ovlivňující svalovou rovnováhu v oblasti pánve a dolních končetin	258
1.5.1.	Protahujeme	259
1.5.2.	Posilujeme	260
1.6.	Cvičení ovlivňující svalovou rovnováhu v oblasti hlavy a horní části těla	261
1.6.1.	Protahujeme	262
1.6.2.	Posilujeme	262

Vybrané biomechanické problémy – kinematika pohybových aktivit ve fotbalu (František Zahálka) ----- 265

1.	Úvod	266
2.	Teoretická východiska	266
3.	Pohyb hráče	268
3.1.	Běh	268
3.2.	Vertikální výskok	272
3.3.	Výskok s rozběhem	274
3.4.	Kop přímým nártem	275

Základy sportovní medicíny ve fotbalu (Ladislav Pyšný)	279
1. Základy pomoci při poranění	280
1.1. Základní postupy pro zachování základních životních funkcí	280
1.1.1. Neodkladná resuscitace	280
1.1.2. Stavění krvácení	286
1.1.3. Uložení postiženého do stabilizované polohy	287
1.2. Úrazy způsobené mechanickými vlivy	289
1.2.1. Nejčastější druhy poranění ve fotbalu	289
1.2.2. Zásady poskytované první pomoci u „lehčích“ úrazů	290
1.3. Prevence sportovních úrazů	291
1.3.1. Příčiny sportovních úrazů	294
1.3.2. Mechanismy sportovních úrazů	292
2. Únava a regenerace sil fotbalisty	293
2.1. Akutní a chronická forma patologické únavy	293
2.1.1. Akutní forma patologické únavy – přetížení, schvácení	293
2.1.2. Přetrénování, chronická forma patologické únavy	293
2.2. Metody a prostředky regenerace sil	294
3. Výživa a pitný režim	298
3.1. Strava a příprava na zápas	298
3.2. Strava ve fázi zotavení	299
3.3. Strava a sportovní forma	299
3.4. Výživové doplňky, suplementy	300
3.5. Pitný režim	300
4. Základy problematiky dopingu	301
4.1. Seznam zakázaných látek a metod dopingu (platný od 1. ledna 2006)	302
4.1.1. Látky a metody zakázané stále (při soutěži i mimo soutěž)	302
4.1.2. Látky a metody zakázané při soutěži	304
4.1.3. Látky zakázané v určitých sportech	305
4.1.4. Specifické látky	305
4.2. Antidopingové aktivity fotbalového trenéra	306
 Marketing, management klubu a manager ve fotbalu (Karel Ledvinka) ---	309
1. Marketing ve fotbalu	310
2. Management sportu – fotbalu	310
2.1. Strategické plánování v činnosti managementu v oblasti sportu ----	311
2.2. Stručný výtah z konceptu obsahu strategického plánu	312
3. Organizování ve sportovním klubu	313
3.1. Proces organizování ve fotbalových klubech	314
3.2. Struktura akciové společnosti	315
3.3. Struktura sportovního úseku fotbalového klubu	316
3.4. Základní filozofie práce managementu sportovního úseku fotbalového klubu	317
4. Cíle práce managementu sportovního úseku klubu	318
5. Příklad systémové práce hlavního trenéra-managera	319
6. Závěr	320