

Obsah

Předmluva	9
Poděkování	11
Slovo překladatelů	13
První část	
TEORETICKÝ ZÁKLAD A NÁSTROJE	
KE ZJIŠŤOVÁNÍ MOTIVAČNÍ PŘIPRAVENOSTI	17
1 Popis intervencí zaměřených na podporu pohybové aktivity	19
Doporučení pohybové aktivity	20
Definice pohybové aktivity, tělesného cvičení a tělesné zdatnosti	22
Intervence na podporu pohybové aktivity	24
Teoretické modely	25
Motivační připravenost ke změně chování	25
2 Model stadií motivační připravenosti ke změně	27
Motivační připravenost a stadia změny	28
Přízpůsobení strategií intervence stadiím změny	30
Procesy behaviorální změny	31
Závěr	36
3 Integrace dalších psychologických teorií a modelů	37
Teorie učení	38
Teorie rozhodování	40
Teorie volby chování	40

	Sociálně kognitivní teorie	43
	Ekologický model	45
	Model prevence recidivy	46
	Závěr	49
4	Vztah teorií a mediátorů změny	51
	Mediátory změny pohybové aktivity	51
	Faktory podporující pohybovou aktivnost	54
	Otevřete „černou skříňku“	62
	Závěr	64
5	Využití modelu stadií v úspěšných intervencích na podporu pohybové aktivity	65
	Program pro komunitu: Imagine Action	66
	Studie realizovaná na pracovišti: Jump Start to Health	68
	Studie realizovaná v prostředí komunity: Jump Start	69
	Studie v prostředí komunity: Project Active	71
	Studie v prostředí komunity: Project STRIDE	72
	Studie v prostředí komunity: Step Into Motion	73
	Závěr	74
 Druhá část		
	APLIKACE	75
6	Hodnocení vzorců pohybové aktivity a tělesné zdatnosti	77
	Zjišťování vzorců pohybové aktivity	78
	Jak určit úroveň namáhavosti	78
	Sledování a záznam pohybové aktivity	80
	Zjišťování tělesné zdatnosti	89
	Zjišťování pohybové aktivity a tělesné zdatnosti ve skupině	92
	Závěr	93
7	Využití modelu stadií v individuálním poradenství	95
	Tělesná připravenost	96
	Anamnéza pohybové aktivity	98
	Psychická připravenost	98
	Sebedůvěra	104
	Jak stanovit krátkodobé a dlouhodobé cíle	105
	Měření úspěšnosti	107
	Závěr	124

8	Využití modelu stadií v programech skupinového poradenství	125
	Vedení skupiny založené na stadiích	126
	Informace o kurikulu založeném na stadiích	132
	Hodnocení efektivnosti práce vedoucího	134
	Závěr	145
9	Využití modelu stadií motivační připravenosti v programech na pracovištích	147
	Jak získat podporu pro váš program	148
	Zjištění motivační připravenosti	149
	Výběr zájemců	150
	Jak se dostat ke své cílové skupině	152
	Vytváření materiálů pro jednotlivá stadia	152
	Orientace na středně namáhavé pohybové aktivity	153
	Plánování akcí	154
	Vnější motivační podněty pro účast	155
	Závěr	166
10	Využití modelu stadií v komunitních programech	167
	Vyhodnocení úrovně připravenosti ke změně v komunitě	168
	Jak získat jedince v komunitě	171
	Vytvoření zpráv přizpůsobených stadiím	173
	Využití médií pro oslovení cílové skupiny	174
	Spolupráce s vůdčími představiteli komunit při oslovování cílové skupiny	176
	Závěr	186
	Příloha A: Dotazníky	187
	Příloha B: Zdroje	199
	Příloha C: Výkladový terminologický slovníček	203
	O autorech a překladatelích	211
	Soupis bibliografických citací	213

tak aby vám tato kniha usnadnila přenos všech myšlenek a strategií do praxe. Všechny dovednosti, nástroje a strategie předkládané v této knize mohou být využity v práci s jednotlivcem i se skupinou.

Přestože cílem knihy *Psychologie aktivního způsobu života* je poskytnout znalosti, dovednosti a prostředky pro práci se zdravými dospělými, je možné použít předložené informace pro jakoukoli část populace, kterou se zabýváte, včetně osob s chronickými tělesnými nebo psychickými potížemi.

V první části knihy věnujeme pozornost základům výzkumu intervencí zaměřených na podporu pohybové aktivity a informujeme o nástrojích pro