

Obsah

Předmluva	9
1. Dějiny tělesné výchovy a sportu ve světě a v českých zemích (L. Kašpar)	
1. 1. Tělesná cvičení u starověkých civilizací	10
1. 2. Tělesná cvičení ve středověku	13
1. 3. Tělesná cvičení v období renesance a humanismu	16
1. 4. Tělovýchovné a sportovní systémy 19. století	19
1. 4. 1. Turnérství a Jahn – Eiselenův tělovýchovný systém	19
1. 4. 2. Švédská zdravotně zaměřená gymnastika P. H. Linga	20
1. 4. 3. Sokolské hnutí v Čechách a vznik dalších tělovýchovných organizací	21
1. 4. 4. Vznik moderního sportu v Anglii	23
1. 5. Vznik a vývoj olympijského hnutí	24
1. 6. Počátky sportu a turistiky v českých zemích	29
1. 7. Mládežnická hnutí ve světě a v českých zemích	31
1. 8. Tělesná výchova a sport v českých zemích mezi dvěma světovými válkami	33
1. 9. Tělesná výchova a sport od konce II. světové války po současnost	35
2. Základy pedagogiky sportu (P. Jansa, J. Kocourek, K. Kovář)	
2. 1. Sport a výchova	38
2. 2. Znaký a faktory vývoje	41
2. 2. 1. Členění lidského věku	42
2. 2. 2. Věkové zákonitosti vývoje	43
2. 2. 3. Individuální zvláštnosti	46
2. 3. Výchovně vzdělávací (edukační) procesy ve sportu	48
2. 4. Základy motorického učení	50
2. 4. 1. Činitelé průběhu motorické učení	50
2. 4. 2. Druhy a fáze motorického učení	52
2. 5. Problematika výchovného působení ve sportu	54
2. 5. 1. Výchovné úkoly ve sportu	56
2. 5. 2. Příčiny a druhy nejčastějších poklesků u sportovců	57
2. 6. Trenérství	59
2. 6. 1. Úspěšnost a předpoklady trenéra	59
2. 6. 2. Trenérská profese jako sociální role	61
2. 7. Možnosti vzdělávání pracovníků v tělesné výchově a sportu	63
3. Základy psychologie sportu (P. Jansa, E. Tomešová)	
3. 1. Psychologická charakteristika sportu	72
3. 2. Vývoj psychologie sportu	73

3. 3.	Psychosportografie a typologie sportu	74
3. 4.	Osobnost ve sportu	76
3. 4. 1.	Charakteristika osobnosti sportovce	76
3. 4. 2.	Emoce a motivace ve sportu	80
3. 5.	Sociálně psychologické aspekty ve sportu	86
3. 5. 1.	Charakteristika sportovní skupiny	86
3. 5. 2.	Sociální role ve sportu	87
3. 6.	Psychologická příprava ve sportu	89
3. 6. 1.	Sebepoznání	91
3. 6. 2.	Vnitřní řeč	92
3. 6. 3.	Relaxace	93
3. 6. 4.	Koncentrace pozornosti	95
3. 6. 5.	Plánování cílů	96
3. 6. 6.	Imaginace	98
3. 6. 7.	Týmová koheze	99
4.	Fyziologie sportu (J. Heller)	
4. 1.	Energetický metabolismus kosterního svalu	101
4. 1. 1.	Anaerobní metabolismus	102
4. 1. 2.	Aerobní metabolismus, aerobní fosforylace	104
4. 2.	Fyziologická charakteristika zatížení	107
4. 3.	Mrtvý bod, druhý dech, zapracování, rovnovážný stav	110
4. 4.	Funkční změny při pohybové činnosti	112
4. 5.	Únava a zotavení	117
4. 6.	Výživa, tělesné složení a regulace tělesné hmotnosti	123
4. 7.	Vliv zevního prostředí na výkonnost	131
4. 8.	Testování fyziologických komponent trénovanosti	136
4. 8. 1.	Laboratorní testy	137
4. 8. 2.	Terénní testování	144
5.	Sportovní trénink (J. Dovalil, T. Perič)	148
5. 1.	Sportovní výkon	149
5. 1. 1.	Struktura sportovního výkonu	150
5. 1. 2.	Možnosti zkoumání struktury sportovního výkonu	159
5. 2.	Procesuální charakteristika tréninku	161
5. 3.	Zatížení, zotavení, zatěžování	163
5. 4.	Složky sportovního tréninku	168
5. 4. 1.	Kondiční příprava	168
5. 4. 2.	Technická příprava	173
5. 4. 3.	Taktická příprava	176
5. 4. 4.	Psychologická příprava	178
5. 5.	Trénovanost a sportovní forma	180
5. 6.	Dlouhodobá koncepce tréninku	181
5. 6. 1.	Etapy sportovního tréninku	182
5. 6. 2.	Cykly ve sportovním tréninku	184
5. 6. 3.	Tréninková jednotka	187

5. 6. 4.	Řízení sportovního tréninku	188
5. 7.	Výběr talentů	191
6.	Zvláštnosti sportovní přípravy dětí (V. Bunc, T. Perič)	
6. 1.	Charakteristika věkových kategorií	197
6. 2.	Rozdíly mezi dětmi a dospělými	200
6. 3.	Diagnostika sportovních (pohybových) předpokladů k tréninku	201
6. 4.	Doporučení pro trénink dětí	205
7.	Sport a trénink zdravotně postižených (J. Potměšil)	215
7. 1.	Zdravotní postižení	216
7. 2.	Význam sportu pro zdravotně postižené osoby	218
7. 3.	Historie sportu zdravotně postižených	221
7. 4.	Organizace sportu zdravotně postižených	223
7. 5.	Klasifikace zdravotně postižených sportovců	225
7. 6.	Kompenzační a aplikované pomůcky.....	226
7. 7.	Sportovní trénink zdravotně postižených	226
7. 7. 1.	Sportovní výkon	227
7. 7. 2.	Sportovní trénink jako proces.....	229
7. 7. 3.	Složky sportovního tréninku osob se zdravotním postižením.....	233
8.	Sport a doping (J. Heller)	
8. 1.	Stručně o historii dopingů	239
8. 2.	Princípy boje proti dopingů	243
8. 3.	Látky zakázané stále	245
8. 4.	Látky zakázané pouze při soutěži	249
8. 5.	Dopingové kontroly	251
9.	Úrazy ve sportu a první pomoc (J. Heller)	
9. 1.	Úrazy ve sportu	254
9. 2.	První pomoc	255
9. 3.	Lékárnička první pomoci	264
10.	Základy sportovní regenerace a rehabilitace (D. Pavlů)	
10. 1.	Vymezení základních pojmů	265
10. 2.	Regenerační postupy a procedury ve sportu	266
10. 2. 1.	Masáže	266
10. 2. 2.	Sauna	269
10. 2. 3.	Vodní regenerační procedury	270
10. 3.	Regenerační cvičení	273
10. 4.	Výživa jako regenerační prostředek	274
10. 5.	Zotavné fáze, odpočinek	275
10. 6.	Psychologické uvolňovací cvičení	276
11.	Sportovní management (E. Čáslavová)	
11. 1.	Význam a základní pojmy managementu	278

11. 2.	Prostředí sportu v ČR z hlediska práce sportovního manažera	283
11. 2. 1.	Organizace tělesné výchovy a sportu v ČR	283
11. 2. 2.	Obchod se sportovními produkty	286
11. 3.	Studium sportovního managementu v ČR a zahraničí	289
11. 4.	Funkce a činnosti sportovního manažera	289