

## 14 OBSAH

1	Úvod.....	5
1.1	Klíčové koncepty používané v textu.....	6
2	Cíle a zaměření .....	10
3	Základní prostředky monitorování terénní pohybové aktivity... 11	
3.1	Subjektivní metody (dotazníky a záznamní archy).....	13
3.2	Pedometry.....	19
3.3	Akcelometry .....	22
3.4	Snímače srdeční frekvence.....	30
3.5	Multifunkční přístroje a informační technologie .....	33
4	Doporučení k realizaci terénní pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu.....	40
5	Statická a věcná významnost a použití koeficientů „effect size“ při hodnocení dat o terénní pohybové aktivitě .....	47
6	Dlouhodobé monitorování terénní pohybové aktivity .....	56
6.1	Determinanty, koreláty a mediátory pohybové aktivity.....	56
7	Krátkodobé monitorování terénní pohybové aktivity .....	87
7.1	Determinanty, koreláty a mediátory pohybové aktivity.....	87
8	Závěry .....	110
8.1	K aplikaci základních prostředků monitorování terénní pohyb. aktivity....	110
8.2	K týdennímu monitorování terénní pohybové aktivity .....	111
8.3	K monitorování pohybové aktivity ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy .....	112
8.4	Doporučení k podpoře pohybově aktivního a zdravého životního stylu	113
9	Souhrn.....	115
10	Summary .....	120
11	Referenční seznam.....	124
12	Seznam příloh.....	152
13	Věcný rejstřík.....	169
14	Obsah.....	171