

Předmluva

1. VÝZNAM TĚLESNÉ KULTURY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA /J. Bokůvka/	7
1.1. Tělesná kultura a rozvoj osobnosti	8
1.1.1. Složky tělesné kultury	9
1.2. Tělesná kultura a volný čas	10
1.2.1. Realizace tělocvičné aktivity ve volném čase	11
1.2.2. Model pohybového režimu učňovské mládeže	13
2. POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A JEJICH KONTROLA /J. Bokůvka/	15
2.1. Kondiční pohybové schopnosti	16
2.2. Nekondiční pohybové schopnosti	17
3. ZÁKLADNÍ POZNATKY Z PSYCHOLOGIE V PODMÍNKÁCH TĚLOVÝCHOVNÉHO PROCESU /H. Válková/	18
3.1. Psychické procesy a jejich odraz v tělovýchovné činnosti ...	18
3.2. K motivaci tělocvičných aktivit	23
3.3. Motorické učení	25
3.4. Sociálně psychologické otázky sportovní činnosti	28
3.4.1. Vedení a řízení sportovní skupiny	28
3.4.2. Vytváření sportovní tradice	29
3.4.3. Problematika diváctví	31
3.4.4. Tělocvičná aktivita a duševní zdraví	32
3.4.5. Psychologická klasifikace sportovní činnosti	33
4. PODMÍNKY A ORGANIZAČNÍ PŘEDPOKLADY TĚLOCVIČNÝCH AKTIVIT /K. Strobl/	36
4.1. Organizační formy tělovýchovného procesu	36
4.2. Vyučovací a výchovné metody	37
4.3. Organizace vyučovací jednotky	39
LITERATURA	43