

O B S A H

I. Základy fyziologie tělesných cvičení	Str.
Úvod	1
1. Význam tělesné výchovy	6
2. Fyziologie tělesné výchovy dětí a mládeže	10
2.1. Zjišťování tělesného rozvoje (TR)	10
2,1,1. Základní antropometrická vyšetření	10
2,1,2. Hodnocení tělesného rozvoje dětí a mládeže	13
2.2. Reakce a adaptace organismu na práci (sportovní činnost)	14
2,2,1. Zdroje energie pro svalovou práci	14
2,2,2. Svalová kontrakce	17
2,2,3. Nervové a humorální změny při práci	19
2,2,4. Krev a tělní tekutiny	21
2,2,5. Krevní oběh	22
2,2,6. Dýchací systém a přenos dýchacích plynů	25
2,2,7. Zaživací systém	28
2,2,8. Močotvorný systém	29
2,2,9. Udržování tělesné teploty	30
2.3. Hodnocení funkčního stavu	32
2,3,1. Motorické testy	32
2,3,2. Jednoduché funkční zkoušky oběhového aparátu	34
2,3,3. Spitoergometrické vyšetření	41
2,3,4. Měření svalové síly	46
2.4. Fyziologické a pedagogické zásady tréninku dětí	47
2,4,1. Trénink obratnosti (techniky sportu)	51
2,4,2. Trénink síly	54
2,4,3. Trénink rychlosti	56
2,4,4. Trénink vytrvalosti	56
2,4,5. Zvláštnosti tréninku dětí	59

2,4,6. Chronometráž tréninkové jednotky	62
2,4,7. Zdravotní pohled na tréninkovou jednotku	63
2.5. Stavby vzniklé nepřiměřeným prováděním sportu	65
2,5,1. Mrtvý bod a druhý dech	65
2,5,2. Předstartovní stavy	66
2,5,3. Stavby vzniklé z přetížení sportem	67
2,5,4. Abstinenční příznaky	70
3. Hygiena tělesné výchovy	71
3.1. Osobní hygiena a tělesná cvičení	71
3.2. Otuzování dětí	74
3.3. Životospráva dětí ve vztahu ke sportu	78
3.4. Regenerace sil dětí	79
3.5. Škodliviny v dětském věku	80
3.6. Hygiena výživy dětí	83
3.7. Hygiena tělovýchovného prostředí	85
4. Spolupráce tělovýchovného pedagoga s lékařem	89
4.1. Školní preventivně lékařské prohlídky	89
4.2. Osvobozování od povinné školní tělesné výchovy	91
4.3. Zvláštní tělesná výchova	92
4.4. Zdravotní zajištění školních tělovýchovných akcí	93
4.5. Boj proti sportovním úrazům a pojištění dětí	97
Tabulky	101
Schémata	109

II. Základy psychologie tělesných cvičení	
I. Úvod	117
1. Předmět psychologie tělesné výchovy	117
2. Činnost - obecné přístupy	118
3. Sportovní činnost	124
II. Úloha poznávacích procesů	127
1. Vnímání	127
1.1. Zrakový systém v pohybové aktivita- tě	128
1.2. Sluchový systém	130
1.3. Vestibulární systém	132
1.4. Kožně svalový systém	134
1.4.1. Vnímání bolesti a tepla	134
1.4.2. Čítí tepla	135
1.4.3. Taktilní čítí	135
1.4.4. Tělesné schéma a regulace pohybů	136
1.4.5. Aktivní hmat	137
1.5. Specifické vjemy při sportovní činnosti	139
1.5.1. Pocit vody	139
1.5.2. Pocit času	139
1.5.3. Pocit míče	139
2. Představy	140
2.1. Představy pamětní	140
2.2. Fantazijní představy	142
3. Myšlení	144
III. Emočně motivační procesy	148
1. Teorie aktivační úrovně	148
2. Stenické a astenické emoce ve sportu	151
3. Některé příčiny emocí v tělesné výchově a sportu	153

4. Projevy a význam emocí v tělesné výchově a sportu	157
4.1. Úzkost a strach v tělesné výchově a sportu	158
4.2. Překvapení, radost, smutek, stud a vztek	160
5. Aspirační úroveň a prožitek úspěchu a neúspěchu	162
6. Motivace tělesných cvičení	166
6.1. Primární a sekundární motivace tělesných cvičení	167
6.2. Změny motivace sportovní činnosti v souvislosti s tělesnou výkonností	170
6.3. Výkonová motivace jako základní teorie sportovní motivace	177
IV. Motorické učení	182
1. Úvod	182
2. Psychické podmínky tělesné výchovy ve vývojových obdobích dítěte	183
2.1. Předškolní věk	184
2.2. Školní věk od 6-8 let	185
2.3. Školní věk 8-11 let	186
2.4. Školní věk 11-14 let	187
3. Regulace motoriky	190
3.1. Regulace pohybu	190
3.2. Činitelé motorického učení	193
4. Mechanismy motorického učení	197
4.1. Instrukce	197
4.2. Zpevnování	198
4.3. Retence a zapomínání	199
4.4. Reminiscence	201

5. Výsledky motorického učení	202
5.1. Dovednosti	202
5.2. Časové zákonitosti v motorickém učení	207
5.3. Plató	209
5.4. Etapy motorického učení	210
V. Aktuální psychické stavy při sportovní a tělovýchovné činnosti	212
1. Aktuální psychické stavy v soutěžní situaci	212
2. Aktuální psychické stavy v nesoutěžní situaci	217
2.1. Aktuální psychické stavy vyplývající ze sociálního prostředí	218
2.2. Příčiny vyplývající z fyzikálního prostředí	219
2.3. Příčiny vyplývající z práce učitele	220
2.4. Příčiny vyplývající ze subjektu žáka	220
VI. Náročná situace ve sportovní a tělovýchovné situaci a principy psychohygieny	221
1. Náročná situace	221
2. Některé principy psychohygieny dětí školního věku v tělesné výchově	230
2.1. Hygiena učení a vyučovacího procesu	230
2.2. Přetěžování a únava dítěte v tělesné výchově	232
VII. Vybrané otázky psychologické přípravy sportovce	235
1. Ideovost přípravy	237

2. Modelování	240
3. Stupňování a obměňování zátěží	240
4. Regulace psychických tenzí	243
4.1. Biologické prostředky	244
4.2. Fyziologické prostředky	245
4.3. Psychologické a pedagogické prostředky	246
4.3.1. Programace výkonnosti	247
4.3.2. Představa formy	248
4.3.3. Regulace zodpovědnosti	248
4.3.4. Koncentrativní regulace	249
4.3.5. Psychické přeladění	249
4.3.6. Racionalizační postupy	250
4.3.7. Metoda verbalizace	251
5. Individualizace přípravy	252
VIII. Sociálně psychologické aspekty tělový- chovné činnosti	255
1. Vývoj sociálních tendencí dětí	255
1.1. Stádia tvorby kolektivu	256
1.2. Sociální skupina	257
1.2.1. Znaky neformální žákovské skupiny	259
1.3. Úloha učitele při utváření skupinových norem	260
1.4. Sociální pozice v žákovské skupině	261
1.5. Sociální role žáků ve skupině	263
1.6. Polarizace skupiny	264
1.7. Řízení žákovského kolektivu	265
1.8. Cíl kolektivní výchovy v tělesné výchově	267
2. Metody zjišťování vztahů ve sportovní skupině	268

2.1. Metoda sledující vztahy ve skupině	270
2.1.1. Sestavení matice neuspořádané	271
2.1.2. Matice uspořádaná	272
2.2. Metoda sloužící k sebepoznání členů skupiny	277
2.2.1. Postup práce s testem	277
2.2.2. Návod na sestavení výpočetní matice	280
2.2.3. Sestavení srovnávací matice	282
3. Některé možnosti učitele při posuzování psychické připravenosti žáků a jejich aktuálních psychických stavů	284
3.1. Diagnostický rozhovor	284
3.2. Sebeposuzovací škála	285
3.3. Pozorování	286
IX. Výběr talentované mládeže	288
1. Druhy výběru talentované mládeže	288
2. Výběr sportovních talentů a psychické vlastnosti	291
X. Některé psychologické otázky obsahu tělesné výchovy	299
1. Úkol zdravotní	299
2. Úkol výchovný	299
3. Úkol vzdělávací	299
XI. Pedagogické principy v tělesné výchově	303
1. Plánování učení a výchovy v tělesné výchově a sportovní přípravě	304
2. Aktivní spolupráce učitele se žákem	305
3. Soustavnost a důslednost	305
4. Názornost a konkrétnost	306
5. Přiměřenost a náročnost	307

6. Diferenciace a individualizace	308
7. Trvalost	309
8. Kolektivnost	310
9. Jednota výchovného působení	310
10. Pozitivnost výchovy a úcta k žákovi	311
11. Vědeckost a ideovost	312
XII. Osobnost tělovýchovného pedagoga	313
1. Společenské postavení učitele tělesné výchovy	314
2. Základní předpoklady k práci tělovýchovného pedagoga	316
2.1. Odborné znalosti tělovýchovného pedagoga	317
2.2. Charakterové, světonázorové vlastnosti a postoje	318
2.3. Pedagogické a psychologické znalosti, dovednosti a schopnosti	321
2.4. Typologie tělovýchovného pedagoga	323
XIII. Použitá a doporučená literatura	327