

# 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 .....	17
1. 4. 1. Turnérství a Jahn – Eiselenův tělovýchovný systém .....	17
1. 4. 2. Švédská zdravotně zaměřená gymnastika P. H. Linga .....	18
1. 4. 3. Sokolské hnutí v Čechách a vznik dalších tělovýchovných organizací .....	19
1. 4. 4. Vznik moderního sportu v Anglii .....	21
1. 5. Vznik a vývoj olympijského hnutí .....	22
1. 6. Počátky sportu a turistiky v českých zemích .....	27
1. 7. Mládežnická hnutí ve světě a v českých zemích .....	28
1. 8. Tělesná výchova a sport v českých zemích mezi dvěma světovými válkami .....	30
1. 9. Tělesná výchova a sport od konce II. světové války po současnost .....	33

## 2. Základy pedagogiky sportu (J. Kocourek, P. Jansa)

2. 1. Sport a výchova .....	36
2. 2. Znaky a faktory vývoje .....	39
2. 2. 1. Členění lidského věku .....	40
2. 2. 2. Věkové zákonitosti vývoje .....	41
2. 2. 3. Individuální zvláštnosti .....	44
2. 3. Výchovně vzdělávací (edukační) procesy ve sportu .....	46
2. 4. Základy motorického učení .....	48
2. 4. 1. Činitelé průběhu motorického učení .....	48
2. 4. 2. Druhy a fáze motorického učení .....	50
2. 5. Problematika výchovného působení ve sportu .....	53
2. 5. 1. Výchovné úkoly ve sportu .....	55
2. 5. 2. Příčiny a druhy nejčastějších poklesků u sportovců .....	56
2. 6. Trenérství .....	58
2. 6. 1. Úspěšnost a předpoklady trenéra .....	58
2. 6. 2. Trenérská profese jako sociální role .....	60

## 3. Základy psychologie sportu (P. Jansa, E. Tomešová)

3. 1. Psychologická charakteristika sportu .....	63
3. 2. Vývoj psychologie sportu .....	64
3. 3. Psychosportografie a typologie sportu .....	65

3. 4	Osobnost ve sportu .....	67
3. 4. 1.	Charakteristika osobnosti sportovce .....	67
3. 4. 2.	Emoce a motivace ve sportu .....	71
3. 5.	Sociálně psychologické aspekty ve sportu .....	77
3. 5. 1.	Charakteristika sportovní skupiny .....	77
3. 5. 2.	Sociální role ve sportu .....	78
3. 6.	Psychologická příprava ve sportu .....	80
3. 6. 1.	Sebezpoznání .....	82
3. 6. 2.	Vnitřní řeč .....	83
3. 6. 3.	Relaxace .....	84
3. 6. 4.	Koncentrace pozornosti .....	86
3. 6. 5.	Plánování cílů .....	87
3. 6. 6.	Imaginace .....	89
3. 6. 7.	Týmová koheze .....	90

#### **4. Fyziologie sportu (J. Heller)**

4. 1.	Energetický metabolismus kosterního svalu .....	92
4. 1. 1.	Anaerobní metabolismus .....	93
4. 1. 2.	Aerobní metabolismus, aerobní fosforylace .....	95
4. 2.	Fyziologická charakteristika zatížení .....	98
4. 3.	Mrtvý bod, druhý dech, zapracování, rovnovážný stav .....	101
4. 4.	Funkční změny při pohybové činnosti .....	103
4. 5.	Únava a zotavení .....	108
4. 6.	Výživa, tělesné složení a regulace tělesné hmotnosti .....	114
4. 7.	Vliv zevního prostředí na výkonnost .....	122
4. 8.	Testování fyziologických komponent trénovanosti .....	127
4. 8. 1.	Laboratorní testy .....	128
4. 8. 2.	Terénní testování .....	135

#### **5. Sportovní trénink (J. Dovalil, T. Perič)**

5. 1.	Sportovní výkon .....	140
5. 1. 1.	Struktura sportovního výkonu .....	141
5. 1. 2.	Možnosti zkoumání struktury sportovního výkonu .....	150
5. 2.	Procesuální charakteristika tréninku .....	152
5. 3.	Zatížení, zotavení, zatěžování .....	154
5. 4.	Složky sportovního tréninku .....	159
5. 4. 1.	Kondiční příprava .....	159
5. 4. 2.	Technická příprava .....	164
5. 4. 3.	Taktická příprava .....	167
5. 4. 4.	Psychologická příprava .....	169
5. 5.	Trénovanost a sportovní forma .....	171
5. 6.	Dlouhodobá koncepce tréninku .....	172
5. 6. 1.	Etapy sportovního tréninku .....	173
5. 6. 2.	Cykly ve sportovním tréninku .....	175
5. 6. 3.	Tréninková jednotka .....	178
5. 6. 4.	Řízení sportovního tréninku .....	179

5. 7.	Zvláštnosti tréninku dětí .....	182
5. 7. 1.	Věkové zvláštnosti .....	183
5. 7. 2.	Složky sportovního tréninku v přípravě dětí .....	188
5. 8.	Výběr talentů .....	193

## **6. Sport zdravotně postižených (J. Potměšil)**

6. 1.	Základní pojmy .....	198
6. 2.	Význam pohybových aktivit pro zdravotně postiženou osobu .....	200
6. 3.	Stručná historie sportu zdravotně postižených .....	202
6. 4.	Sportovní trénink zdravotně postižených .....	203
6. 4. 1.	Složky sportovního tréninku zdravotně postižených .....	206
6. 4. 2.	Trénink zdravotně postižených dětí a mládeže .....	208

## **7. Sport a doping (J. Heller)**

7. 1.	Stručně o historii dopingu .....	211
7. 2.	Principy boje proti dopingu .....	215
7. 3.	Látky zakázané stále .....	217
7. 4.	Látky zakázané pouze při soutěži .....	221
7. 5.	Dopingové kontroly .....	223

## **8. Úrazy ve sportu a první pomoc (J. Heller)**

8. 1.	Úrazy ve sportu .....	226
8. 2.	První pomoc .....	227
8. 3.	Lékárnička první pomoci .....	236

## **9. Základy sportovní regenerace a rehabilitace (D. Pavlů)**

9. 1.	Vymezení základních pojmů .....	237
9. 2.	Regenerační postupy a procedury ve sportu .....	238
9. 2. 1.	Masáže .....	238
9. 2. 2.	Sauna .....	241
9. 2. 3.	Vodní regenerační procedury .....	242
9. 3.	Regenerační cvičení .....	245
9. 4.	Výživa jako regenerační prostředek .....	246
9. 5.	Zotavné fáze, odpočinek .....	247
9. 6.	Psychologické uvolňovací cvičení .....	248

## **10. Sportovní management (E. Čáslavová)**

10. 1.	Význam a základní pojmy managementu .....	250
10. 2.	Prostředí sportu v ČR z hlediska práce sportovního manažera .....	255
10. 2. 1.	Organizace tělesné výchovy a sportu v ČR .....	255
10. 2. 2.	Obchod se sportovními produkty .....	258
10. 3.	Studium sportovního managementu v ČR a zahraničí .....	261
10. 4.	Funkce a činnosti sportovního manažera .....	261