

# Obsah

## OBEČNÁ ČÁST

<b>VÍTEJTE V NAŠEM SVĚTĚ!</b>	7
Dvě pravdy	9
Herní výkon	11
<b>1 VÝKON A PSYCHÉ</b>	23
1.1. Trenér – laický psycholog	23
1.2. Pohyb je demonstrací psychiky	26
1.3. Dva systémy řízení pohybu a jednání	28
1.4. Herní myšlení a inteligence	34
1.5. Emoce ve sportovních hrách	40
1.6. Psychologické podmínky učení	52
1.7. Psychologické základy spolupráce a souhry	59
1.8. Osobnost hráče	65
1.9. Motivace ve sportovních hrách	71
1.10. Mýtus o sebevědomí	85
1.11. Postoje a hodnoty ve sportu	88
<b>2 VÝKON A TĚLO</b>	95
2.1. Řízení a kontrola pohybu	95
2.2. Posturální a anatomické předpoklady pohybu	104
2.3. Základní pohybové vzory	110
2.4. Fyziologie tělesné zátěže	118
2.5. Termoregulace, výživa a pitný režim	121
2.6. Prevence zranění – lékař a fyzioterapeut u týmu	126
2.7. Poškození pohybového aparátu a prevence jejich vzniku	131
2.8. Specifika poškození u žen a dětí a prevence jeho vzniku	142
2.9. Regenerace, rehabilitace a kompenzace	146
2.10. Zásady první pomoci	150
<b>3 VÝKON, HRAČ A TRENÉR</b>	154
3.1. Didaktické formy a metody	155
3.2. Osobnost trenéra	159
3.3. Zákonitosti a předsudky v trenérské komunikaci	164



Hledáme znovu vlastní obor ..... 173

## **1** SYSTEMATIKA A TERMINOLOGIE VOLEJBALU ..... 175

## **2** HERNÍ SYSTÉMY VE VOLEJBALU ..... 186

2.1. Útočné systémy ..... 186

2.2. Obranné systémy ..... 210

2.3. Systémy protiútoku ..... 230

## **3** UČEBNÍ A TRÉNINKOVÉ POSTUPY VOLEJBALU ..... 241

3.1. Sedm výzev ve volejbalových učebních a tréninkových postupech ..... 241

3.2. Učení je trvalá změna ..... 244

3.3. Transfer a zpětná vazba ..... 249

3.4. Model učebního postupu ve volejbalu ..... 253

## **4** KAŽDÝ VĚK MÁ SVOJE VÝZVY ..... 261

4.1. Věkové období do 6 let ..... 263

4.2. Věkové období do 9 let ..... 270

4.3. Věkové období do 12 let ..... 276

4.4. Věkové období do 16 let ..... 281

4.5. Věkové období do 19 let ..... 288

4.6. Věkové období 19–25 let ..... 292

4.7. Věkové období nad 25 let ..... 297

4.8. Věkové období nad 40 let ..... 300

## **5** DIAGNOSTIKA HERNÍHO VÝKONU VE VOLEJBALU ..... 304

5.1. Tradiční postupy diagnostiky herního výkonu ..... 306

5.2. Využití počítačové techniky v diagnostice herního výkonu ..... 315

5.3. Statistika herních situací ..... 321

## **6** TVORBA VOLEJBALOVÉHO TÝMU ..... 326

Autoři a spoluautoři knihy ..... 334

Odkazy v textu ..... 337