

# OBSAH

ÚVOD	7
<b>1 SPORTOVNĚ POHYBOVÁ AKTIVITA</b>	<b>11</b>
1.1 Sportovně pohybová aktivita jako fenomén lidského bytí	11
1.2 Sportovně pohybová aktivita jako prostředek zdraví	13
1.3 Vzdělání a sportovně pohybové aktivity	15
1.4 Vzdělávání dospělých v oblasti sportovně pohybových aktivit a vliv těchto aktivit na duševní zdraví	19
1.5 Nabídka sportovně pohybových aktivit pro starší věkové kategorie	21
<i>Shrnutí</i>	26
<b>2 DUŠEVNÍ HYGIENA ČLOVĚKA</b>	<b>29</b>
<i>Shrnutí</i>	34
<b>3 MOTIVACE</b>	<b>35</b>
3.1 Výkonová motivace	41
3.2 Pedagogické přístupy k výkonové motivaci	67
<i>Shrnutí</i>	71
<b>POUŽITÁ LITERATURA</b>	<b>73</b>