

OBSAH

ÚVOD – PŘEDMLUVA KE STUDIJNÍMU MATERIÁLU	5
SEZNAM A VYSVĚTLENÍ POUŽITÝCH IKON	6
1 DIDAKTIKA OBECNÁ A DIDAKTIKA WELLNESS, WELLNESS JAKO DIDAKTICKÝ PROCES.....	7
1.1 Základní vymezení pojmů obecná a oborová didaktika.....	7
1.2 Předmět zkoumání v didaktice wellness.....	7
1.3 Didaktika obecná.....	7
1.4 Historická východiska didaktiky wellness v kontextu „exercise wellness“	8
1.5 Didaktický proces ve wellness a jeho složky	9
1.5.1 Složka formativní v didaktice wellness.....	9
1.5.2 Složka informativní v didaktice wellness.....	10
2 TĚLESNÁ KULTURA A AKTIVNÍ ODPOČINEK, VÝUKOVÉ CÍLE	11
2.1 Aktivní odpočinek	11
2.2 Deskripce jednotlivých oblastí kontinua.....	12
3 HISTORICKÝ VÝVOJ WELLNESS. SOUČASNÉ POVĚDOMÍ O EDUKACI VE WELLNESS A EDUKACI PROSTŘEDNICTVÍM WELLNESS V ČESKÉM A MEZINÁRODNÍM KONTEXTU	26
3.1 Stručný přehled historického vývoje péče o člověka k současnému wellness	26
3.2 Vývoj k wellness v 19. a 20. století.....	27
3.3 Stručný přehled vzniku moderního pojetí wellness a novodobé terminologie ve 20. století.....	28
3.4 Didaktika wellness a wellness poradenství	30
3.5 Zvládnutí správného průběhu komunikačního procesu ve wellness poradenství	31
3.6 Didaktické aspekty prvního kontaktu s klientem ve wellness	32
3.7 Využití funkční zdravé komunikace ve wellness poradenství.....	33
4 ZÁKLADNÍ POJMY WELLNESS, ZDRAVÍ, AKTIVNÍ ZDRAVÍ, KONDICE, TĚLESNÁ ZDATNOST, KONDIČNÍ TRÉNINK.....	35
4.1 Aktivní zdraví, kondice, tělesná zdatnost, kondiční trénink ve wellness	35
4.2 Pojem zdraví v kontextu zdatnosti a kondice	36
4.3 Zdraví v historicko-filozofickém kontextu harmonie těla a ducha	36
4.4 Současná definice zdraví	37
5 DIDAKTICKÉ ZÁSADY, VÝUKOVÉ METODY	40
5.1 Didaktická zásada	40
6 ORGANIZAČNÍ FORMY EDUKACE, MATERIÁLNĚ DIDAKTICKÉ PROSTŘEDKY VYUŽITELNÉ V OBLASTI WELLNESS	43
6.1 Sociální učení a wellness prostředí	44
6.2 Organizační formy edukace ve wellness	45
7 KONDICE JAKO VÝSLEDEK ADAPTACE JEDINCE, ZATÍŽENÍ, EFEKT KONDIČNÍHO TRÉNINKU: ZDATNOST.....	48
7.1 Pohybové dovednosti a nabývání kondice ve wellness.....	48
7.2 Druhy motorického učení.....	49
7.3 Průběh osvojování pohybových dovedností a činností.....	50
7.4 Činitelé v motorickém učení	50
7.4.1 Motivace	50

7.4.2	Schopnosti ve wellness edukaci a aspektu kondice a zdatnosti	50
7.4.3	Cíl učení	51
7.4.4	Stimulace	51
7.4.5	Percepce a prezentace úkolu	51
7.4.6	Zpevňování, retence	51
7.4.7	Integrace a transfer	52
8	STIMULACE KONDIČNÍCH SCHOPNOSTÍ (RYCHLOSTNÍCH, SILOVÝCH, VYTRVALOSTNÍCH), ROZVOJ KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ	54
8.1	Stimulace kondičních schopností	54
8.2	Role motivace	55
8.3	Motorická reakce a její korekce	55
8.4	Pohybové předpoklady	55
8.5	Rozvoj pohybových schopností	55
8.6	Silové schopnosti a jejich rozvoj	56
8.7	Rychlostní schopnosti a jejich rozvoj	57
8.8	Vytrvalostní schopnosti a jejich rozvoj	57
8.9	Koordinační schopnosti a jejich rozvoj	58
8.10	Pohyblivost (flexibilita) a její rozvoj	59
9	ŘÍZENÍ KONDIČNÍHO TRÉNINKU (PROGNÓZOVÁNÍ, PLÁNOVÁNÍ, EVIDENCE, KONTROLA, VYHODNOCOVÁNÍ)	60
9.1	Evidence kondičního tréninku	61
9.2	Kontrola trénovanosti kondičního tréninku	61
9.3	Vyhodnocování kondičního tréninku	61
10	WELLNESS ŽIVOTNÍ STYL V DLOUHODOBÉ A KRÁTKODOBÉ PERSPEKTIVĚ. DLOUHODOBÁ KONCEPCE WELLNESS V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA Z HLEDISKA BIO-PSYCHO-SOCIÁLNÍ PODPORY KONDICE	63
10.1	Znaky postmoderního životního stylu	63
10.2	Plánování edukace ve wellness	63
10.3	Roční plán	64
10.4	Plány kratších tematických celků	64
10.5	Plán edukační hodiny/jednotky ve wellness	64
10.6	Dlouhodobá koncepce wellness v životě člověka z hlediska bio-psycho-sociální podpory kondice	65
11	ZVLÁŠTNOSTI EDUKACE V OBLASTI WELLNESS V RŮZNÝCH VĚKOVÝCH PERIODÁCH, ZEJMÉNA VZHLEDEM K SENIORŮM, DĚTEM A MLÁDEŽI, DÁLE VZHLEDEM K POHLAVÍ A TYPU ZDRAVOTNÍHO POSTIŽENÍ	70
11.1	Zvláštnosti edukace v oblasti wellness v přírodním prostředí	72
11.2	Bezpečnostní rizika wellness aktivit v přírodě	74
11.3	Ekohry a wellness	74
12	OSOBNOST WELLNESS SPECIALISTY JAKO EDUKÁTORA – SEMINÁŘ	80
12.1	Wellness specialista a jeho role v edukačním procesu	80
13	DIAGNOSTIKA VE WELLNESS – SEMINÁŘ	84
13.1	Organizace diagnostického výzkumného šetření ve wellness	84
13.2	Příklady popisů vybraných diagnostických metod	84
13.3	Příklady závěrů výzkumu provedených na základě komparační analýzy dat diagnostikovaných před intervencí a po intervenci	85