

**Obsah****PSYCHOLOGIE**

Základní psychologické pojmy.....	7
Soustava psychologických disciplín.....	8
Některé oblasti užití psychologie v praxi.....	8
Psychologie sportu.....	9
Pojem učení.....	9
Průběh učení a jeho výsledky.....	9
Jak se učit.....	10
Psychické jevy.....	11
Vnímání.....	12
Paměť.....	12
Myšlení.....	12
Psychické stavy.....	13
<b>DIDAKTIKA</b> .....	14
Hlavní úkoly didaktiky.....	14
Didaktické zásady.....	14
Vyučovací metody.....	15

**PEDAGOGIKA**

Základní pedagogické pojmy.....	17
Pojem výchova.....	17
Úkoly tělesné výchovy.....	18
Základní vývojové činitele.....	18
Věkové a individuální zvláštnosti se zaměřením na tělesnou výchovu.....	19
Charakteristiky jednotlivých věků.....	19
Individuální zvláštnosti při výchově osobnosti.....	21
Pojem osobnosti.....	21
Vlastnosti osobnosti.....	22
Učení, osvojování dovedností a vědomostí.....	26
Pojem učení.....	26
Druhy učení.....	26
Výsledky lidského učení.....	26
Teorie učení.....	27
Senzomotorické učení.....	27
Dovednosti a vědomosti.....	27
Druhy senzomotorického učení.....	28
Problematika kolektivní výchovy.....	30
Sportovní kolektiv jako malá sociální skupina.....	30
Kolektivní výchova v sociální skupině.....	30
Vztahy mezi lidmi.....	30
Chyby v sociální percepci.....	31
Motivace.....	33
Role ve skupině.....	34
<b>TRENÉR</b>	
Postava trenéra ovlivňující proces sportovního tréninku.....	39
Osobnost trenéra.....	39
Základní úkoly trenéra.....	40
Předpoklady k trenérské práci.....	40
Metody trenérské práce.....	41
Typologie osobností trenérů.....	42
<b>ZDRAVOVĚDA</b>	
Obecné základy anatomie a fyziologie.....	47
Typy řídicí soustavy.....	47

Rozdělení těla .....	48
Oběhová soustava .....	49
Krev .....	49
Srdce .....	49
Krevní cévy .....	50
Oběhové systémy .....	50
Dýchací soustava .....	51
Anatomická struktura hrudníku .....	52
Vyšetřování dýchacího systému .....	53
Kosterní soustava .....	55
Osová kostra .....	56
Kostra končetin .....	57
Svalová soustava .....	58
Druhy svalů .....	58
Nervová soustava .....	60
Trávicí soustava .....	61
Vylučovací soustava .....	62
Smyslová soustava .....	63
Soustava žláz s vnitřní sekrecí .....	64
Soustava kožní .....	65
První pomoc .....	66
Cíle první pomoci .....	66
Postup při poskytování první pomoci .....	67
Příčiny náhlé smrti .....	67
Příčiny náhlého selhání dýchání .....	67
Příznaky náhlé zástavy krevního oběhu .....	68
Sled výkonů neodkladné resuscitace .....	68
Umělé dýchání .....	69
Nepřímá masáž srdce .....	69
Druhy poranění .....	71
Nejčastější poranění při sportu .....	78
Úrazová zábrana .....	80
Možnosti ovlivňování a snižování úrazů .....	80
ZÁKLADY HYGIENY .....	81
Výživa a denní režim hráče .....	82
REHABILITACE A REGENERACE	
Základní držení těla .....	87
Důsledky svalové nerovnováhy .....	88
Orientační vyšetření zkrácených svalů .....	90
Druhy nápravy - Kompenzační cvičení .....	93
Cvičení uvolňovací .....	93
Cvičení posilovací .....	98
Cvičení protahovací .....	100
Sestava strečinkových pozic .....	101
RELAXACE .....	104
Přehled relaxačních poloh .....	104
SPORTOVNÍ TRÉNINK	
Systém sportovního tréninku .....	111
Proces sportovního tréninku .....	111
Zatěžování .....	113
Motorické učení .....	115
Složky sportovního tréninku .....	118
Organizačně obsahové členění tréninku .....	120
Motorické projevy .....	120

Pohybová struktura sportovních činností .....	121
Kondiční trénink.....	121
Rozvoj pohybových schopností .....	122
Vytrvalostní schopnosti.....	122
Rychlostní schopnosti.....	125
Silové schopnosti.....	128
Obratnostní schopnosti.....	130
Pohyblivost.....	132
Rozvoj pohybových schopností .....	134
Optimální věk rozvoje .....	135
Časová návaznost rozvoje pohyb. schopností v rámci trénink. jednotky.....	137
Superkompenzace .....	138
Únava.....	139
Plánování sportovní přípravy .....	141
Perspektivní plán.....	142
Roční plán .....	142
Plán operačního období .....	142
Plán konspektu tréninkové jednotky .....	143
Tréninkové cykly .....	144
Technologie tréninku.....	146
Tréninkové prostředky.....	146
Základní obsahová struktura tréninkových prostředků.....	148
Fyziologické předpoklady hráčů hokejbalu .....	151
Koučování .....	152
Vedení dítěte v soutěži .....	154
<b>SYSTEMATIKA HOKEJBALU</b>	
Útok .....	161
Herní činnost jednotlivce .....	161
Útočné kombinace.....	162
Systémy .....	165
Obrana .....	166
Obranné činnosti jednotlivce .....	166
Obranné kombinace .....	168
Obranné systémy .....	170
Shrnutí taktické hry .....	172
Průběh útočné hry v jednotlivých pásmech .....	172
Hra na malých prostorech .....	178
Taktické zásady pro hru jednotlivce .....	180
<b>HRA BRANKÁŘE</b>	
Výběr brankáře.....	187
Činnost brankáře .....	188
Přístup trenéra k brankáři.....	200
Trénink brankáře .....	200
Tréninková jednotka .....	202
Gólový sešit.....	203
Zásobník cvičení .....	204
Příprava brankáře na utkání .....	213
Střídání brankářů .....	214
<b>GRAFICKÉ ZNAČENÍ V HOKEJBALE</b>	
Zobrazení grafického značení .....	219
<b>PRÁVNÍ VÝZNAM VÝKONU FUNCE TRENÉRA</b>	
Kritéria trenérských licencí v hokejbalu.....	229
Pracovní dohody .....	230
Předcházení úrazům a škodám .....	231

## *Učebnice hokejbalu*

---

Odpovědnost z výkonu pedagogicko-tělovýchovné činnosti..... 232

### **PŘÍLOHY**

Roční sportovní plán .....235

Tréninková jednotka (příprava na TJ) ..... 243

Záznam tréninkové jednotky ..... 244

Operativní plán na přípravné období ..... 245

Účast hráčů na přípravě..... 246