

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 motorické 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.	Sebepoznání	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 postižené osoby	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