

Obsah

OBECNÁ ČÁST

VÍTEJTE V NAŠEM SVĚTĚ!	7
Dvě pravdy	9
Herní výkon	11
1 VÝKON A PSYCHÉ	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
2 VÝKON A TĚLO	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
3 VÝKON, HRAČ A TRENÉR	154
3.1. Didaktické formy a metody	155
3.2. Osobnost trenéra	159
3.3. Zákonitosti a předsudky v trenérské komunikaci	164

SPECIÁLNÍ ČÁST

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 protiútoků	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