



INŠTRUKTOR TURISTIKY

Učebné texty pre inštruktorov turistiky 1. kvalifikačného stupňa

Jaroslav Kompán et al.



2015

KLUB SLOVENSKÝCH TURISTOV



INŠTRUKTOR TURISTIKY

**Učebné texty pre inštruktorov turistiky 1.
Kvalifikačného stupňa**

všeobecná časť

Jaroslav Kompán et al.

Bratislava

2015

Učebné texty boli vydané v spolupráci s Katedrou telesnej výchovy a športu Filozofickej fakulty Univerzity Mateja Bela pre účely školenia inštruktorov turistiky 1 . kvalifikačného stupňa

Autori: PaedDr. Jaroslav Kompán, PhD. – doc. Miroslav Nemec, PhD.-
doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD.- Mgr. Miroslava Rošková, PhD. –
doc.PaedDr. Martin Pupiš, PhD.- PaedDr. Peter Mandzák, PhD. – PaedDr.
Božena Paugschová, PhD. - PaedDr. Lívia Nemcová, PhD.

Recenzenti: Prof. PaedDr. Karol Görner, PhD.

PaedDr. Martin Belás, PhD.

Zostavovateľ: PaedDr. Jaroslav Kompán, PhD.

Návrh obálky: František Mereš

Vydavateľ: Klub Slovenských turistov

ISBN 978-80-971857-2-5

EAN 9788097185725

OBSAH

ÚVOD	5
UČEBNÉ PLÁNY VZDELÁVACIEHO PROGRAMU	6
VŠEOBECNÁ ČASŤ	8
1.1 ANATÓMIA	8
1.2 FYZIOLOGIA ČLOVEKA	19
1.3 FYZIOLOGIA TELESNÝCH CVIČENÍ	22
1.4 BIOMECHANIKA	24
1.5 DIAGNOSTIKA TRÉNOVANOSTI	28
1.6 REGENERÁCIA	32
1.7 ZÁKLADY PRVEJ POMOCI	39
1.8 PSYCHOLÓGIA ŠPORTU	46
1.9 VÝŽIVA V ŠPORTE	55
1.10 PEDAGOGIKA	66
1.11 TEÓRIA A DIDAKTIKA ŠPORTU	71