

Předmluva	9
Poděkování	11
Slovo překladatelů	13

První část

TEORETICKÝ ZÁKLAD A NÁSTROJE

KE ZJIŠŤOVÁNÍ MOTIVAČNÍ PŘIPRAVENOSTI	17
---	----

1 Popis intervencí zaměřených na podporu pohybové aktivity	19
Doporučení pohybové aktivity	20
Definice pohybové aktivity, tělesného cvičení a tělesné zdatnosti.	22
Intervence na podporu pohybové aktivity	24
Teoretické modely.	25
Motivační připravenost ke změně chování	25
2 Model stadií motivační připravenosti ke změně	27
Motivační připravenost a stadia změny	28
Přizpůsobení strategií intervence stadiím změny.	30
Procesy behaviorální změny	31
Závěr	36
3 Integrace dalších psychologických teorií a modelů	37
Teorie učení	38
Teorie rozhodování	40
Teorie volby chování	40

Sociálně kognitivní teorie	43
Ekologický model	45
Model prevence recidivy	46
Závěr	49
4 Vztah teorií a mediátorů změny	51
Mediátory změny pohybové aktivity	51
Faktory podporující pohybovou aktivnost.	54
Otevřete „černou skříňku“.	62
Závěr	64
5 Využití modelu stadií v úspěšných intervencích na podporu pohybové aktivity	65
Program pro komunitu: Imagine Action	66
Studie realizovaná na pracovišti: Jump Start to Health	68
Studie realizovaná v prostředí komunity: Jump Start	69
Studie v prostředí komunity: Project Active.	71
Studie v prostředí komunity: Project STRIDE.	72
Studie v prostředí komunity: Step Into Motion	73
Závěr	74
Druhá část	
APLIKACE	75
6 Hodnocení vzorců pohybové aktivity a tělesné zdatnosti	77
Zjišťování vzorců pohybové aktivity.	78
Jak určit úroveň namáhavosti.	78
Sledování a záznam pohybové aktivity	80
Zjišťování tělesné zdatnosti	89
Zjišťování pohybové aktivity a tělesné zdatnosti ve skupině.	92
Závěr	93
7 Využití modelu stadií v individuálním poradenství	95
Tělesná připravenost	96
Anamnéza pohybové aktivity.	98
Psychická připravenost	98
Sebedůvěra.	104
Jak stanovit krátkodobé a dlouhodobé cíle	105
Měření úspěšnosti	107
Závěr	124

8	Využití modelu stadií v programech skupinového poradenství	125
	Vedení skupiny založené na stadiích	126
	Informace o kurikulu založeném na stadiích	132
	Hodnocení efektivnosti práce vedoucího	134
	Závěr	145
9	Využití modelu stadií motivační připravenosti v programech na pracovištích	147
	Jak získat podporu pro váš program	148
	Zjištění motivační připravenosti	149
	Výběr zájemců.	150
	Jak se dostat ke své cílové skupině	152
	Vytváření materiálů pro jednotlivá stadia	152
	Orientace na středně namáhavé pohybové aktivity	153
	Plánování akcí.	154
	Vnější motivační podněty pro účast	155
	Závěr	166
10	Využití modelu stadií v komunitních programech.	167
	Vyhodnocení úrovně připravenosti ke změně v komunitě.	168
	Jak získat jedince v komunitě.	171
	Vytvoření zpráv přizpůsobených stadiím	173
	Využití médií pro oslovení cílové skupiny	174
	Spolupráce s vůdčími představiteli komunit při oslovování cílové skupiny	176
	Závěr	186
	Příloha A: Dotazníky	187
	Příloha B: Zdroje	199
	Příloha C: Výkladový terminologický slovníček	203
	O autorech a překladatelích.	211
	Soupis bibliografických citací.	213