

ABSTRAKT

Název: Taoistický pohled na trénování ve fotbalu a triatlonu

Cíle práce: Objasnit pojmy taoismus a *Tao*, pomocí jejich charakteristiky osvětlit taoistické vnímání sebe sama, okolního světa a pohybové aktivity, s následnou aplikací na konkrétní sporty fotbal a triatlon.

Metody: Deskripce, analýza, spekulace

Klíčová slova: Taoismus, *Tao*, *Čchi*, *Jin a Jang*, *Wu-Wej*, fotbal, triatlon, začátečnická mysl

SUMMARY

Title: The taoistic view in the football and triathlon training

Objective: To explain terms taoism and *Tao*, clear up taoistic sense of oneself, the world around and physical activities by their characteristic, with following application on concrete sports football, and triathlon.

Methods: descriptive reasoning, analysis, speculative reasoning

Keywords: Taoismus, *Tao*, *Čchi*, *Jin and Jang*, *Wu-Wej*, football, triathlon, *Beginner's Mind*