

# Pohybové projevy

- **Pohybová aktivita** (souhrn celého pohybového chování jedince - mnohostranná pohybová činnost člověka, která se realizuje jeho pohybovými orgány)
- **Pohybová činnost** (záměrné praktické pohyby, které uvědoměle realizujeme za cílem vyřešit nějakou pohybovou úlohu)
  - **Tělesná cvičení** (zaměřené na zdraví a pohybové zdokonalování, sport)
- **Pohybové prvky**
- **Polohy + pohyby**

# Pohybová činnost

Rozeznáváme těchto pět základních druhů činnosti:

- základní činnost člověka (základní pohybový fond)
- pracovní (profesní) činnost
- bojová (vojenská) činnost (zápasení s přírodou, protivníkem)
- kulturně-umělecká činnost (interakce a komunikace mezi lidmi)
- tělocvičně-sportovní činnost (příprava na život – vztah k předchozím)

# Tělesná cvičení

Jsou specializované pohyby zaměřené na zdraví, tělesné a pohybové zdokonalování člověka.

Tyto pohyby člověk vykonává úmyslně za cílem rozvoje pohybových schopností a dovedností

V antropomotorice rozeznáváme tři stránky tělesných cvičení:

- **strukturální – tvarovou** (cyklická, acyklická, kombinovaná)
- **procesuální - dějovou a vývojovou** (motorické učení)
- **finální – výsledkovou** (výsledky, výkon, výkonnost)

# POHYBOVÉ STRUKTURY

(základní typy aktů a operací)

## ACYKICKÉ

jednorázové pohybové akty

kop, hod, skok apod.  
(prosté, s rozběhem,  
s nájezdem, náskokem)

## CYKICKÉ

opakované pohybové akty

běh, pádlování, poskoky,  
cyklistika, veslování,  
plavání, bruslení, běh na  
lyžích.

(prosté, alternované  
/střídavé/, nesouměrné,  
asynchronní)

## KOMBINACE

spojené pohybové akty

běh překážkový,  
sestavy gymnastiky,  
krasobruslení,...  
herní řetězce  
terénní jízdy  
(současné, následné)

fáze:

- přípravná
- hlavní
- závěrečná

pravidelné a plynulé  
opakování pohybů

nepravidelné  
opakování, opakování  
s modifikacemi

# Strukturální stránka tělesných cvičení

- **acyklická** (střelba basketbal, ...)
- **cyklická** (běh, cyklistika, ...)
- **kombinovaná** (hod oštěpem, skok daleký, ...)

# procesuální stránka tělesných cvičení

Procesuální stránka je úzce spjata s motorickým učením

Výchozí předpoklady:

schopnosti, dovednosti a vlastnosti pohybové soustavy  
aktivita a zpětná vazba  
docilita  
interference (negativní působení původních spojů)  
transfer (pozitivní přenos z jednoho cvičení na druhé)

**Fáze motorického učení:**

- **generalizační** (seznámení s úkolem, nadbytečné pohyby)
- **diferenciační** (nácvik, zpevnění, zpětná vazba)
- **stabilizační** (zautomatizování, harmonizace)
- **asociativní** (plasticita v proměnlivých podmínkách)

# Finální (výsledná) stránka tělesných cvičení

Finální stránkou tělesných cvičení rozumíme výsledky tělesných cvičení, které je nutné hodnotit vzhledem k cíli tělesného pohybu.

## Pohybový výkon

- je míra splnění (realizace) zadaného pohybového úkolu.

## Výkonnost

- způsobilost podávat specifické výkony na hranici nejvyššího výkonu stabilně po určitou dobu

## Zdatnost

- stav organismu, charakterizovaný celkovou odolností

# Finální (výsledná) stránka tělesných cvičení

## Pohybový výkon

- je míra splnění (realizace) zadaného pohybového úkolu.

## Maximální výkon

- nejlepší dosažený výkon v dosavadním životě sportovce  
- osobní rekord

(při hromadnějším posouzení můžeme odvodit optimální věkové hranice pro dosahování maximálního výkonu v daném sportovním odvětví)

## Limitní výkon

- hraniční výkon, ke kterému se může sportovec přiblížit  
- nelze překročit z důvodů fyziologických, biomechanických, ...

S rostoucím výkonem jednotlivce roste jeho energetický výdej nelineárně - exponenciálně (to se promítá do konstrukce bodovacích tabulek - progresivní bodovací tabulky)



# Finální (výsledná) stránka tělesných cvičení

**Zdatnost** - stav organismu, charakterizovaný celkovou odolností

**Zdatnost se rozvíjí a udržuje zejména kondičním cvičením, působením klimatických podnětů, přiměřenou výživou a životosprávou**

Tělesná zdatnost je jednou z nejdůležitějších hodnot, které získáváme a rozvíjíme prostřednictvím tělesných cvičení

**Úroveň a činitele zdatnosti zjišťujeme nejčastěji pomocí motorických a funkčních testů**

Kritériem **hodnocení tělesné zdatnosti** může být

- výkon v pohybové činnosti
- výkon ve vztahu k tělesným ukazatelům
- úroveň funkčních ukazatelů, např. maximum spotřeby kyslíku

(Pohybová zdatnost zahrnuje i psychickou složku)