

KINANTROPOLOGIE

Definice

Kinantropologie se konkrétně zabývá strukturou a funkcí pohybových činností člověka, jejich rozvojem a účinky, u různých věkových skupin populace, tzn. u osob bez postižení i se zdravotním postižením, a to v podmínkách tělesné výchovy, sportu, fyzioterapie, rekreace a zdravotní tělesné výchovy apod. (Dobry, 1997).

Slovo kinantropologie je etymologickou kombinací tří řeckých slov: **kin** (pohybovat se), **anthrōpos** (člověk) a **logos** (slovo). „Logos“ tvoří obvykle druhou část složených slov označujících odborníka (dnes vědce, výzkumníka) v tom, co je vyjádřeno částí první.

Vlastní obsah kinantropologie tvoří následující obory (Hošek, 1993): antropomotorika, zátěžová fyziologie, biomechanika; pedagogika, psychologie a didaktika sportu; historie, sociologie a filozofie sportu; manažerství sportu.

Tento obor se v zahraničí vyskytuje pod různými názvy; označení se liší nejen kontinentálně či národnostně, ale i podle různých autorů: Antropokinetics, Exercise Science, Human movement, Kinanthropology (především v severní Americe), Kinesiology and Sport, Sport and Physical education, Sport science; Bewegungslehre, Sportmotorik, Sportwissenschaft; Fyzičeskaja kultura; na Slovensku přibírá kinantropologie přívlastek „športová“, u nás byly dřívějšími názvy např. Věda v tělesné výchově, Teorie tělesné výchovy, Teorie tělesné kultury.

Kinantropologie je věda o pohybu člověka. Velmi blízko má ke kineziologii (v zahraničí bývá velmi často mezi oběma termíny rovnítko). Jedná se o multidisciplinární vědu, která se specializuje na několik oblastí. V první řadě se jedná o aplikované pohybové aktivity, dále pak psychologii TV a sportu, rekreologii, didaktiku TV, sportovní trénink a některé další.

Vznik kinantropologie

V roce 1991 přiznala akreditační komise Fakultě tělesné výchovy a sportu UK v Praze právo pořádat postgraduální doktorské studium a konat habilitační a profesorské jmenovací řízení v

kinantropologii. Toto právo bylo následně přiznáno také FTK UP v Olomouci a FSpS MU v Brně.

Kinantropologie zahrnuje podle Hoška a kol. (1992) tři dimenze záměrné pohybové aktivity:

1. tělesný pohyb a motoriku člověka
2. změny v organismu při pohybu
3. vztah mezi pohybovou aktivitou a společností.

MOTORIKA - českým ekvivalentem – **hybnost**. Z latinského motus=pohyb, nebo též od slova motor = hnací stroj.

BIOMOTORIKA – motorika biosystémů (tj. rostlin, živočichů a člověka).

ANTROPOMOTORIKA – forma biomotoriky týkající se pouze člověka. Zkoumá pohybové vlastnosti, předpoklady a pohybové projevy člověka.

MOTORICKÉ SCHOPNOSTI – souhrn vnitřních biologických předpokladů pro motorickou činnost. Základem těchto předpokladů jsou vrozené dispozice. Motorické schopnosti patří mezi základní pohybové předpoklady člověka. Doba optimálního rozvoje některé z motorických schopností se nazývá **senzitivní období**.

MOTORICKÉ DOVEDNOSTI jsou učením získané specifické předpoklady k určité motorické činnosti. K osvojení motorických dovedností je nezbytná jistá úroveň motorických schopností

MOTORICKÝ TEST – standardizovaná vyšetřovací technika hodnocení motorických projevů (standardizace testu - pro každý test, který se má obecně užívat, musí autor testu stanovit přesné podmínky, způsob a metodiku měření daného testu.)

Dělení motorických testů:

a) **testy pohybových schopností** – jednoduché zkoušky nevyžadující zvláštní nácvik Cooperův test, rovnováha na kladince, leh sed.....

b) **testy pohybových dovedností** – zjišťování úrovně zvládnutí specifického pohybu, sportovní techniky apod. Jde zpravidla o složitější pohybové zkoušky.

PSYCHOMOTORIKA

Psychomotorika zahrnuje pohybové aktivity za účelem zlepšení obratnosti, posílení fyzické zdatnosti a jejím cílem je bezděčné prožívání radosti z pohybu, ze hry a z tělesných cvičení. Směřuje k vytvoření tzv. bio – psycho – socio – spirituální pohody člověka.

Psychomotorika je forma pohybové aktivity, která je zaměřena na prožitek z pohybu. Vede k poznávání vlastního těla, okolního světa i k prožitkům z pohybových aktivit. Ke svému působení využívá jednoduché herní činnosti, činnosti s nářadím i náčiním, kontaktní prvky a prvky pohybové muzikoterapie, včetně relaxačních technik.

(noviny, kelímky, míče, deky, vršky od PET lahví, šlapáky, padák.....)

Psychomotorických cvičení se dá využít ve všech věkových kategoriích, velké uplatnění však mají zvláště u jedinců zdravotně oslabených a méně pohybově nadaných.

Psychomotorika souvisí s mnoha vědními disciplínami – pedagogikou, psychologii, sociologií, fyziologií, etikou, estetikou, sexuální výchovou a filosofií. Dále souvisí s dalšími obory, zejména s hudebně pohybovou výchovou (rytmus a jeho vnímání) a s duševní hygienou (relaxace, masáže a psychostimulace).

V psychomotorice se klade důraz na uvědomování si vlastních pocitů a citů. Vžít se do pocitů a potřeb druhých, chápat je a respektovat, co nejúže s druhými spolupracovat a pomáhat jim.

SENZOMOTORIKA – vyjadřuje spojení motoriky se sensorickými orgány (zrak, sluch, hmat, proprioceptory) při pohybové činnosti

ONTOGENEZE MOTORIKY – vývoj tělesných pohybových projevů od narození do stáří

Motorika člověka se rozvíjela přímo úměrně se složitostí prostředí. Čím náročnější a složitější bylo prostředí, čím těžší bylo zaopatřit si základní životní potřeby, tím složitější a rozmanitější byly pohyby i stavba orgánů a celého těla.

- **prenatální období**
- **novorozenecké období** 1.den - 28 dní
(perinatální období – doba porodu až 24 hodin po porodu)
- **kojenec** 28 dní – 1 rok
- **batolecí období** 1 rok – 3 roky
 - mladší batolecí období 1 – 2 roky
 - starší batolecí období 2 – 3 roky
- **předškolní období** 3 - 6 (7) let
- **školní období** 6 (7) – 15 let
 - mladší školní období 6 – 11 let
 - starší školní období 11 – 15 let (puberta)
- **dospívání – adolescence** 15 – 20 let
- **dospělost** 20 – 65 let
 - mladší dospělost 20 – 35 let
 - střední dospělost 35 – 50 let
 - starší dospělost 50 – 65 let
- **staří 65 a více let**
 - presénium (stárnutí) 65 – 75 let
 - sénium (stáří) 75 – 85 let
 - dlouhověkost nad 85 let

Ontogeneze (vývoj od narození až po stáří). Fylogeneze se zabývá vývojem člověka jako druhu.

MOBILITA

Obecně pohyb, schopnost pohybu, pohyblivost. Významově širší pojem než výrazy lokomoce a motilita. Může se vztahovat k organismu, předmětu, prvku nebo struktuře procesů, vlastností a stavů živého i neživého systému. Ve zvláštních souvislostech se hovoří o mobilitě fyzické (zeměpisné), představující pohyb člověka v souřadnicích jeho životního prostředí (lokality, regionu, zemského prostoru).

LOKOMOCE

pohyb z místa na místo realizovaný buď jako lokomoce aktivní (pohyb organismu zprostředkovaný příslušnými lokomočními orgány, u vyšších živočichů na bázi koordinované činnosti kosterního svalstva), nebo pasivní (pohyb uskutečněný bez účasti lokomočních orgánů, s využitím vnějšího energetického zdroje).

MOTILITA – hybnost zprostředkovaná hladkým svalstvem

pohyblivost, hybnost, schopnost pohybovat se, významově užší pojem než termín mobilita a širší než lokomoce. Vztahuje se výhradně k živým organismům, u nichž představuje schopnost provádění komplexních koordinovaných pohybů (lokomoce, peristaltické pohyby zažívacích trubíc). Z psychologického hlediska představuje motilita celkový (jedinečný, neopakovatelný) styl pohybu jedince zahrnující veškeré neverbální výrazové prvky chování související s pohybem. Poruchy motility jsou významným diagnostickým ukazatelem psychických a neuropsychických poruch (příznakový rámec abnormálních gest, mimiky, hysterických konvulzí, tiků).

MOTORIKA

hybnost – souhrn pohybových aktivit řízených nervovým systémem a uskutečňovaných kosterním svalstvem. Komplex veškerých pohybů živého organismu probíhajících buď na úrovni reflexu (reflexní, mimovolní motorika), nebo vůlí řízených aktivit manifestovaných v rovině dílčích pohybových dovedností i kotaplexních pohybových návyků (volní motorika). Složkami motoriky mohou být rovněž expresivní projevy. Komponenty i projevy motoriky jsou diferencovány podle pohlaví a mění se s věkem.

MOTORICKÁ LATERALITA

Lateralita je motorická převaha (dominance) jedné poloviny těla nad druhou. Nejčastěji mluvíme o pravorukosti či levorukosti, kde je lateralita nejvíce patrná. Stejně tak je možné hovořit o nohovosti či okovosti.

Kolem 4. roku v důsledku používání nástrojů a předmětů denní potřeby.

Protože se motorické nervové dráhy kříží, praváci mají z hlediska motoriky lépe vybavenou levou mozkovou hemisféru a naopak. Lateralita není jednoznačné určení, je to pouze tendence. V praxi se může stát, že některé pohyby člověk může dělat lépe levou končetinou, jiné pravou. Tato pravostrannost (dextrie) je v přirozených podmínkách vlastní devadesáti procentům populace. Procento leváků (levostrannost = sinistrie) je však v populaci často nižší, než by mělo být, díky velkému vlivu prostředí (používání předmětů denní potřeby, neexistence předmětů pro leváky v minulosti apod.).

U dolních končetin je tendence k dextrií či sinistri mnohem méně patrná. Důvodem je horší kvalita jemné motoriky dolních končetin. U dolních končetin lateralita přibližně v pětadvaceti procentech nesouvisí s lateralitou dolních končetin. V tomto případě mluvíme o zkřížené lateralitě. Přibližně dvanáct procent populace se dá pojmem ambidextrie („nepraváci“), kteří nemají vyhraněnou lateralitou, ale vlivem prostředí jsou tito jedinci často „přeučeni“ na praváky.

LATERALITA A SPORT

Dominantní strana má kvalitnější motorické dráhy, proto veškeré nové cviky, kdy nepracují obě končetiny současně, je mnohem výhodnější nacvičovat na dominantní končetin, protože se tímto vytváří rychleji a zejména kvalitněji paměťové stopy (engramy). Jejich rychlé vytvoření má zásadní význam pro kvalitní provedení cviku – neboli techniku.

(příklady sportů – gymnastické sporty, tenis,) X úpolové sporty

MOTORICKÁ DOCILITA (učení) – schopnost učit se pohybovým činnostem

Hlavním výsledkem motorického učení jsou pohybové dovednosti, pohybové činnosti.

Zlatý věk motorického učení mezi 8. – 12. rokem.

TRANSFER – kladný přenos dříve naučených činností v procesu motorického učení, vliv schopností, dovedností a znalostí získaných jednou činností na úroveň činnosti druhé

TĚLESNÁ CVIČENÍ – pohybové činnosti zaměřené na rozvoj pohybových schopností a dovedností (uplatňované v různých formách TVS)