

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)

ACYKLICKÉ

jednorázové pohybové akty

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

CYKLICKÉ

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, ...

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

Kritériem **hodnocení tělesné zdatnosti** může být

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

Úroveň a činitele zdatnosti zjišťujeme nejčastěji pomocí motorických a funkčních testů

(Pohybová zdatnost zahrnuje i psychickou složku)

