

# Shrnutí Bc. studia

# SCHOPNOST

„trvalý, převážně geneticky určený rys (vlastnost), který podkládá různé druhy motorických a kognitivních aktivit“

Schmidt, 91

komplex predispozic, obecné rysy či kapacity

# DOVEDNOST

Učením získaná pohotovost, dispozice k vykonávání činnosti, dosahování výkonu

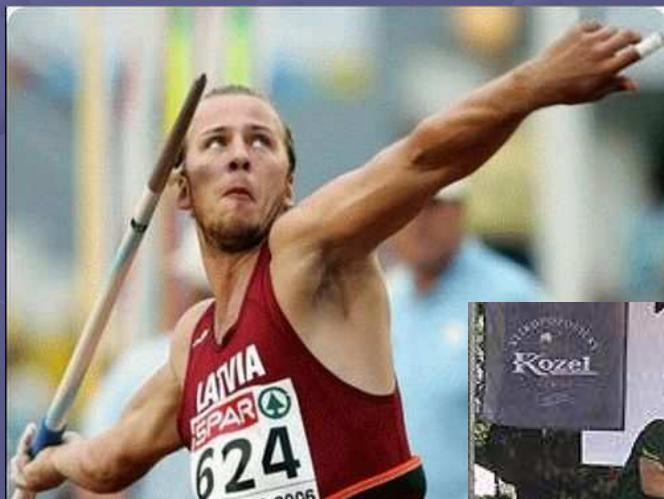
Měkota, 05

# MOTORICKÉ SCHOPNOSTI

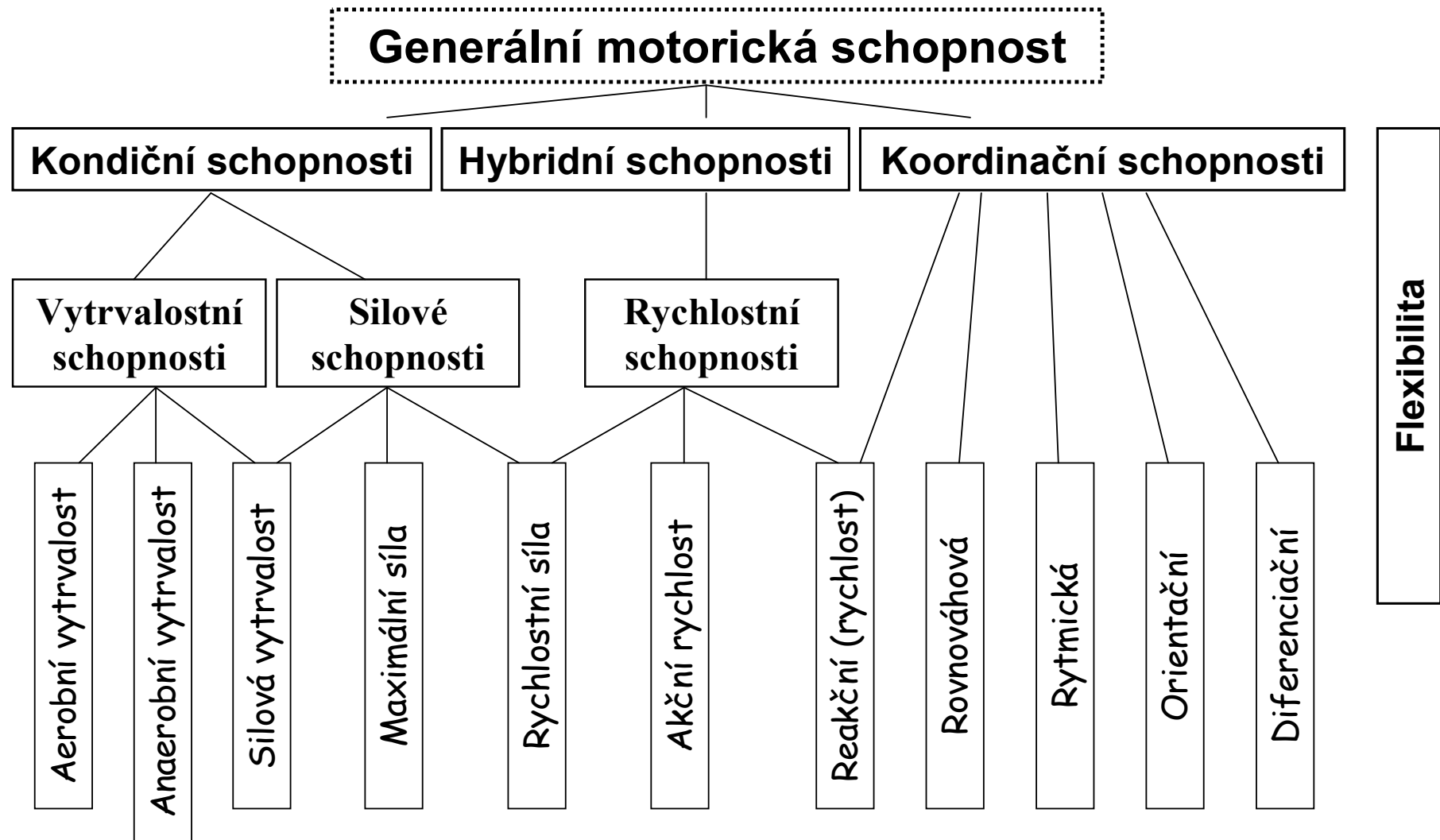
Schopnosti ovlivňující **pohybovou** činnost



Jakákoliv aktivita, kde pohyb je dominantní složkou



# MOTORICKÉ SCHOPNOSTI



Měkota, Pavlík

# Měření motorických schopností

Schopnosti jsou samy o sobě „**neměřitelné**“

Měřit můžeme pouze jejich **projevy**

Měření je nepřímé – nejčastěji se používají **testy**  
(**asociativní měření**)

## Typy testů:

- **sportovně medicínské** (zátěžové testy)
- **motorické** (kvantifikují výkon)
- **sportovní** (výkon, výsledek v soutěži)

# Využití výsledků měření motorických testů

<b>Predikce</b>	odhad do budoucnosti, odhalení rizik
<b>Selekce</b>	výběr, porovnání s populací
<b>Poradenství</b>	
<b>Trénink</b>	úspěšnost a cílení, motivace

# fylogeneze lidské motoriky

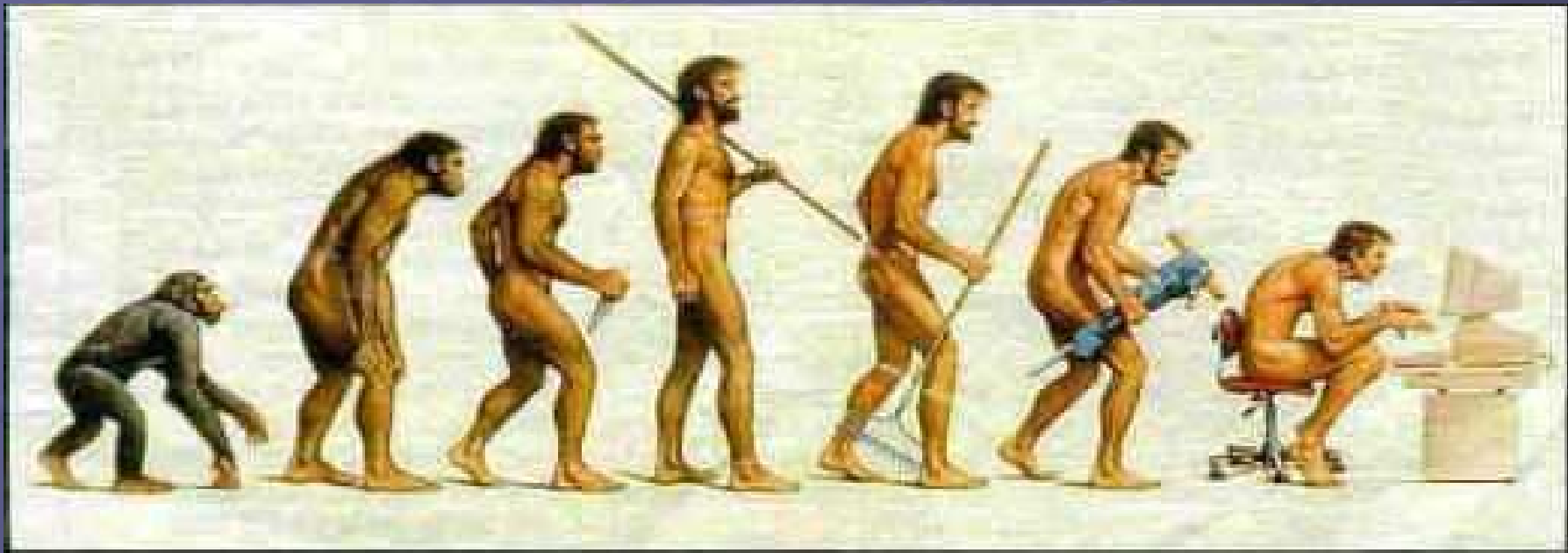
V nejstarší historii lidského druhu – ***základní pohybový fond:***

- chůze, běh, skákání, lezení, šplhání, chytání, házení

## ***Zdokonalování motoriky***

– činnosti potřebné k obživě, práci, výroba a zacházení s jednoduchými nástroji

» rozvoj nervosvalové koordinace





# Ontogeneze

je proces, kterým prochází jedinec od splynutí pohlavních buněk až po dospělost.

Ontogeneze spolu s fylogenezí patří do evoluční biologie.

# Zákony ontogeneze člověka

**celistvosti a jednoty organismu** (změny motorických funkcí jsou v úzké souvislosti se změnami tělesnými a psychickými)

**nezvratnosti a neopakovatelnosti** (vývoj probíhá po etapách a jejich sled je nezvratitelný)

**diferenciace a specializace** (postupem věku dochází k účelové diferenciaci motoriky, vzrůstá interindividuální variabilita)

**nerovnoměrnosti** (velikost vývojových změn neprobíhá rovnoměrně – zhruba ve fázích vzestupu, kulminace a involuce, regrese)

# Zákony ontogeneze člověka

***jednoty biologického a sociálního*** (vývoj lidského organismu probíhá jako proces socializace)

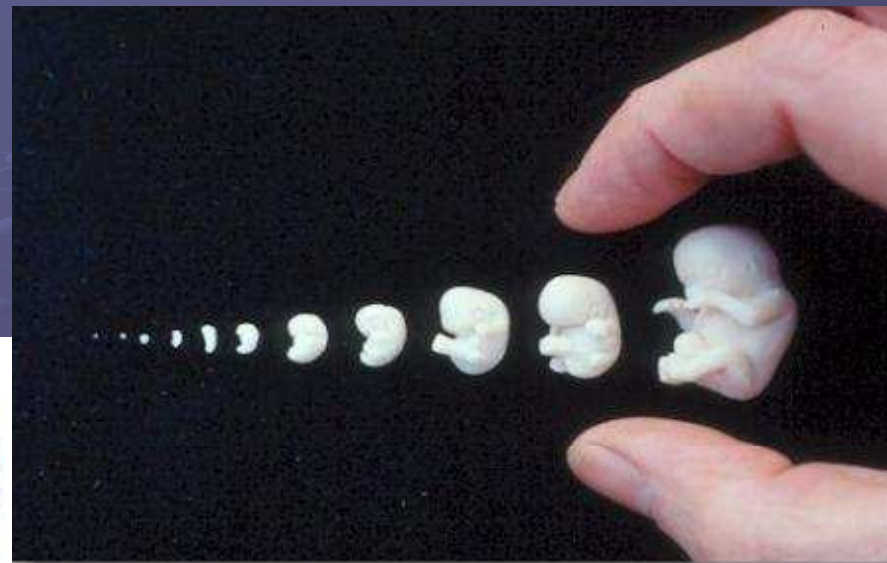
***asynchronie*** (vývoj všech změn organismu probíhá sice podle zákona celistvosti, ale asynchronně. Střídá se období akcelerace a relativního klidu, senzitivní období)

# Věková období dle Příhody

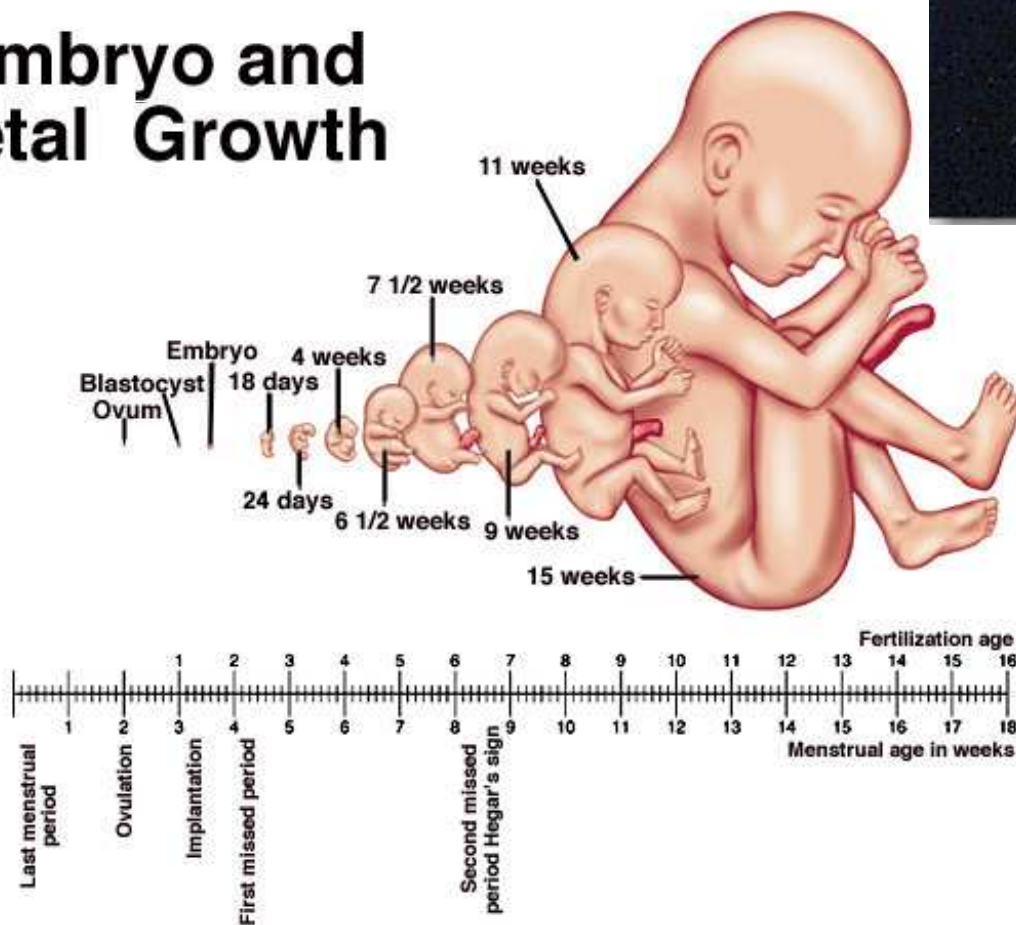
kojenec	0 – 1
batole	1 – 3
předškolní věk	3 – 6
ml. školní věk	6 – 11 prepubescence
st. školní věk	11 – 15 pubescence
ml. dospělost	15 – 20 postpubescence
mecítma	20 – 30
životní stabilizace a vyvrcholení	30 – 45 adultum
střední věk	45 – 60
starší věk	60 – 75
kmetství	75 – více

## Období prenatalní

Před narozením člověka. Již v 1. měsíci se začíná formovat tělesná stavba i svalové skupiny, první pohyby). Od 4. měsíce intenzivnější pohyby – stupňují se.



### Embryo and Fetal Growth



## Období novorozenecké – do 1. roku

Po narození má páteř kyfotický tvar – mírně zaoblený oblouk, na těle jsou *rudimenty* – zbytky fylogenetického vývoje, např. kostrč

• **reflexy** pro udržení života, dítě si je neuvědomuje:

- **sací reflex**
- **Robinsonův r**
- **Reflex chůze**  
nohama začne
- **Reflex plavací**  
rukama a nohama
- **Šíjový reflex**  
krčí – „šermíř“

**Postnatální r**



# Období novorozenecké – do 1. roku

## Cefalokaudální vývoj

- 1. měsíc - zvedá hlavičku
- 2., 3. měsíc - pozoruje okolí, pase koníčky
- 4. měsíc - lozí
- 6. měsíc - sed
- 8.- 9. měsíc - staví se, nejdřív s pomocí
- 10. – 12. měsíc - umí stát, první kroky, krůčky na plných chodidlech
- začíná se formovat krční lordóza, hrudní kyfóza – sedem, a bederní lordóza. Vyvíjí se esovitý tvar páteře

# Období batolecího věku

## 1 – 3 roky

Zpočátku při chůzi padá, ale ne nebezpečně. Lokomoce se zdokonaluje, ve 3. letech umějí děti chodit jistě.

### a) prvky chůze: -

- 2 roky - po špičkách, ještě přísunná chůze do schodů
- 3 roky - střídavá chůze po schodech, poskoky
- 2 - 3 roky - cupitavý běh, ale neumí spojit běh se skokem ( rozběhne se, zastaví a pak teprve skočí). Špatný odhad, velká odvaha, nepružné skoky

### b) házení a chytání

- jemné pohyby se učí cefalokaudálně ( loket – zápěstí – prsty)
- přeleze překážku do pasu, umí chodit, běhat, ale rádo se ještě vrací k zemi  
– rádo si hraje v sedě na zemi



# Období batolecího věku 1 – 3 roky



# Období předškolního věku 3 – 6 let

Dále se rozvíjejí základní pohybové dovednosti jako běh, učí se skoku a hodů. Má rádo míčové hry, zdokonalování v chytání a hodech.

Základy k některým sportovním disciplínám – 5.rok prvky gymnastiky, lyžování, plavání, bruslení, jízda na kole.

## **Biologický vývoj:**

- dále se formuje tvorba páteře
- dbát na správné držení těla
- cvičení – napodobování nějaké činnosti nebo zvířátka
- páteř a kosterní systém jsou pružné- možnost tvarování a vytvoření návyku

# Období předškolního věku 3 – 6 let



# Období prepubescence

## 6 – 11 let

### Mladší školní věk – tzv. 2. dětství

- školní docházka – znamená pro dítě určité pohybové omezení
- biologická zralost pro školní docházku – FILIPÍNSKÁ míra = dítě si má dosáhnout přes hlavu na boltec ucha protilehlé ruky
- zdokonalují se pohybové dovednosti, rozvíjí se obratnost a koordinace
- učíme základní sportovní dovednosti – herní činnost, skoky, přeskoky, přelézání překážek.....s náčiním, rovnováha...

### Starší školní věk – 8 – 11 let

- zlepšení celého vývoje motoriky
- zahajuje se většina sportovních disciplín
- nemají schopnost se soustředit dlouho na jednu činnost
- příprava by měla být co nejvšestrannější – všestranný pohybový rozvoj

# Období prepubescence 6 – 11 let



# Období pubescence

## 11 – 15 let

- nástup činnosti pohlavních hormonů.
- děvčata 1,5 – 2 roky náskoku
- výrazný negativní vliv na motoriku mají disproporce v růstu, projevuje se diskoordinací pohybů, zhoršením obratnosti a silové schopnosti, přesnosti a plynulosti pohybu, motorickým neklidem.

Vrchol negace je u děvčat ve 13 u chlapců ve 14 – 15.

Pravidelná tělesná výchova v pubertě tlumí negativní projevy v motorice.

Na konci tohoto období můžeme pozorovat typicky ženskou a mužskou motoriku.

- Žena: zaoblenost a plynulost pohybu.
- Muž: silový projev.

# Období pubescence 11 – 15 let



# Období postpubescence

## 15 – 20 let

- mizí anatomické disproporce a diskoordinace motoriky předchozího období.
- nastupuje období vrcholu motorické aktivity života člověka,
- chlapci výkonnostně jasně převyšují dívky - výrazné rozdíly zejména v lokomočních pohybech a činnostech využívající velké svalové skupiny.
- trénované ženy předčí ve speciální výkonnosti muže, ženský pohyb vyniká ladností nad pohybem mužů.



# Období postpubescence 15 – 20 let



# Období mecitma

## 20 – 30 let

- motorická výkonnost je značně diferencovaná především v závislosti na somatotypu, zaměstnání, trénovanosti a životosprávě jedince.
- výrazný pokles výkonnosti nastává již v tomto období u jedinců s hypokinetickým způsobem života.
- nejlepší předpoklady pro rozvoj maximální úrovně
  - rychlosti a obratnosti jsou kolem 20. roku
  - pohyblivosti 23. roku a síly
  - vytrvalosti mezi 26. – 30. rokem života.

# Období adultum

## 30 – 45 let

- mezi jedinci značné motorické rozdíly v závislosti na vlivu prostředí.
- úroveň jednotlivých motorických schopností přirozeně klesá (rychlost, obratnost, pohyblivost), tréninkem lze udržet vysokou úroveň síly a vytrvalosti (do 6. decenia).
- techniku pohybu lze zlepšovat i v tomto období.

# Období aduatum

## 30 – 45 let



## Období středního věku 45 - 60 let

- dochází k přirozenému poklesu úrovně všech pohybových schopností a motorické výkonnosti, úroveň poklesu lze snížit trénovaností.

## Období stáří 60 – 75 let

- dochází k značným změnám v motorice, projevující se poklesem tempa pohybů, strnulostí a neplynulostí pohybů, ztrátou pohybové harmonie. Tyto znaky tzv. stařecké motoriky lze vhodnými formami tělesné aktivity oddálit často až do 8. decenia.

# Období středního věku 45 - 60 let



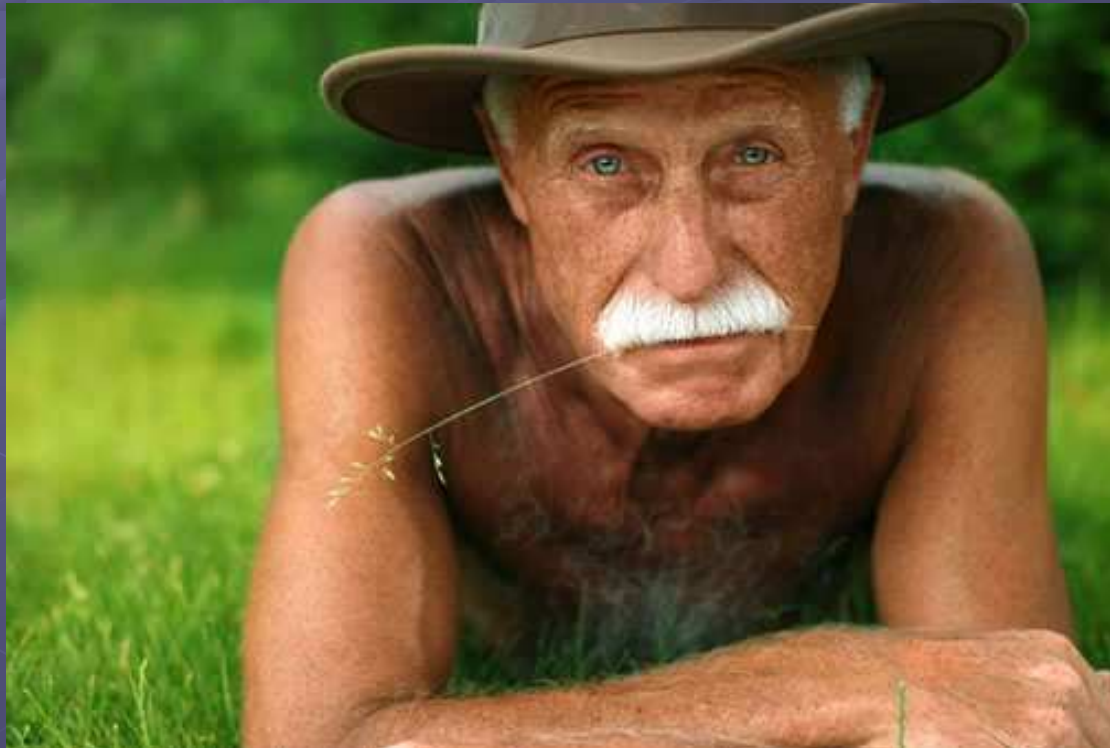
# Období stáří 60 – 75 let



# Období kmetství

## 75 – ... let

- pokles motoriky je již nevyhnutelný, rozdíly mezi trénovanými a netrénovanými jedinci mizí



# Motorické testy

## SILOVÁ SCHOPNOST

- dynamometrie
- výdrž ve shybu
- výdrž v záklonu v sedu pokrčmo
  
- přednožování v lehu
- shyby
- kliky
- leh-sed
- skok daleký z místa
- skok dosažný
- bench-press
- dřepy
- pětiskok snožmo



# Motorické testy

## VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOST

- Cooperův běh
- Běh na 6, 9, ... minut
- Atletické běhy se zadanou distancí
- Legerův test
- Jacíkův test
- 12 minut plavání, jízdy na kole
- Step testy
  
- Zátěžové testy, W170

# Motorické testy

## RYCHLOSTNÍ SCHOPNOST

- Zachycení tyče, plochého měřítka
- Reaktometrie
- Tapp testy
- Atletické sprinterské distance
- Běh s letným startem
- Člunkové běhy

# Motorické testy

## KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI

- Stabilometrie
- Rombergův test
- Čáp, plameňák
- Rovnováha na jedné noze na kladince
- Rovnováha pozpátku
- Rola rovnováha
- Chůze poslepu
- Balancování předměty
  
- reakční viz. rychlost
  
- Rytmometr
- Nerytmické bubnování
  
- Běh k metám se změnou směru
  
- Reprodukování pohybů
- Tremometr
- Skok na přesnost

# Motorické testy

## FLEXIBILITA

- Goniometrie
- Sed dosažný
- Výkrut s tyčí
- Spojení prstů za zády
- Bočný a čelný rozštěp

# Zpracování dat

## MÍRY VARIABILITY

### MÍRY POLOHY

Aritmetický průměr ,  $\mu$ ,  $\bar{x}$

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

Medián ,MED

Modus , MOD

Variační rozpětí R

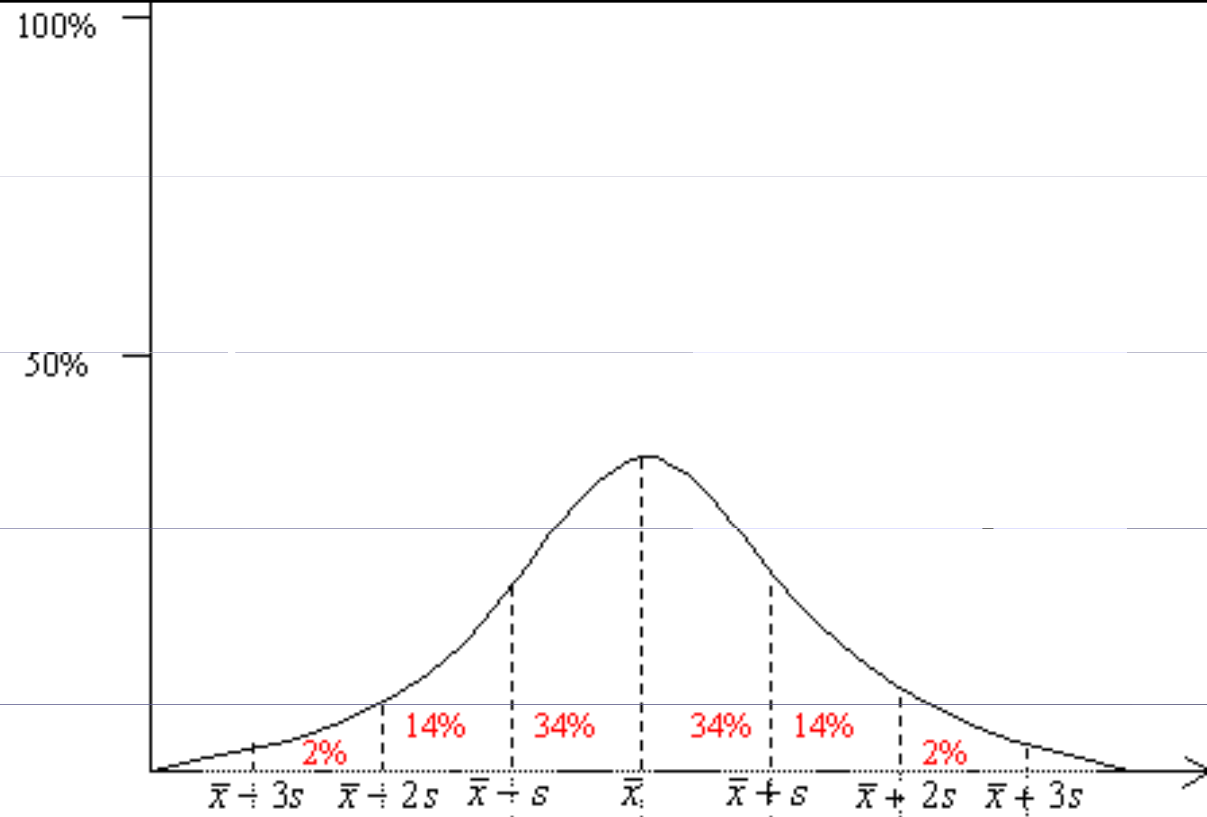
$$R = x_{\max} - x_{\min}$$

Rozptyl  $s^2$ ,  $\sigma^2$

$$s^2 = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2$$

Směrodatná odchylka  $s$ ,  $\sigma$

$$s = \sqrt{\frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2} \cong \frac{1}{6} R_q$$



**0.1 2 16 50 84 98 99.9** — P = procentily

**-3 -2 -1 0 1 2 3** — Z = body

**20 30 40 50 60 70 80** — T-body = 50+10Z

2%	5%	9%	15%	19%	19%	15%	9%	5%	2%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ST-body(STENY) = 50+10Z

# KORELACE

Korelační koeficient  $r$  může nabývat hodnoty **od -1 do 1**

U korelačního koeficientu nás tedy zajímá:

jeho velikost (absolutní hodnota)

znaménko (udává směr korelace).

Pro absolutní velikost korelačního koeficientu zjednodušeně platí:

**0,9 – 1** extrémní závislost

**0,7 – 0,9** velmi těsná

**0,4 – 0,7** středně těsná

**0,2 – 0,4** nepříliš těsná

**<0,2** zanedbatelná

