

Tělesná zdatnost
Pohybové schopnosti a
dovednosti
Terminologie - postoje

Schopnost versus dovednost

- S- částečně genetický podmíněný (obecný) předpoklad k pohybové činnosti
- D – učením získaná (specifická) pohotovost k pohybové činnosti k řešení pohybového úkolu

Schopnost versus dovednost

- S- částečně vrozená D- vytvořená praxí
- S- generalizovaná D- úkolově specifická
- S- relativně stabilní a trvalá
- D- snadněji modifikovatelná praxí
- S- podkládá mnoho různých dovedností a činností
- D- závislá na několika schopnostech
- S – počet omezený D-počet nevyčísitelný

Schopnost versus dovednost

- Příklady:
 - S – silové, rovnováhové
 - D – smečovat, řídit auto
- Proces rozvoje:
 - S – trénink (tělesná příprava)
 - D – nácvik, výcvik (technická příprava)

Pohybové schopnosti

Vztah mezi efektivitou nácviku pohybových dovedností, individuální tělesnou výkonností a pohybovými schopnostmi, je velmi úzký.

Pohybové schopnosti

- **Definice:**
- Pohybové schopnosti se často vymezují jako souhrn vnitřně integrovaných a relativně samostatných **dispozic** subjektu, **potřebných ke splnění pohybového úkolu** (Čelikovský a kol., 1990).
- Komplexní a soustavný rozvoj pohybových schopností žáků, s přihlédnutím k pohlaví a věku, zvyšuje jejich tělesnou zdatnost, odolnost i výkonnost.

Struktura pohybových (motorických) schopností

- Efektivní provedení libovolné pohybové činnosti je obvykle zajištěno více než jednou pohybovou schopností.
- Např. skok do výšky – potřebuji zapojit rychlost, výbušnou sílu DK, obratnost, pohyblivost.

Hierarchické uspořádání motorických schopností (dle Měkoty 2005)

- Generální motorická schopnost
- 1. Kondiční schopnosti („energetické“)
- 2. Hybridní schopnosti („smíšené“)
- 3. Koordinační schopnosti („informační“)

Hierarchické uspořádání motorických schopností

Ad 1. **Vytrvalostní schopnosti**

- aerobní vytrvalost
- anaerobní vytrvalost
- vytrvalost silová

Silové schopnosti

- silová vytrvalost
- maximální síla
- rychlostní síla

Hierarchické uspořádání motorických schopností

■ Ad 2. Rychlostní schopnosti

- rychlostní síla
- akční rychlost
- reakční rychlost

Ad 3. Rovnovážná, rytmická, orientační (rychlost orientace, přesnost hodnocení vzdálenosti, přesnost identifikace tvaru, přesnost hodnocení úhlu, komplexní orientace), diferenciační.

Motorické schopnosti

- Silové
- Rychlostní
- Vytrvalostní
- Koordinační
- Ohebnostní

KOMBINACE

- Rychlostní vytrvalost
- Rychlá síla
- Silová vytrvalost
- Obratnost v rychlosti
- Silová obratnost

Rozvoj PS ve školní TV

- Základem v rozvoji PS je **tělesné zatěžování** (objem, intenzita, frekvence a složitost) v kombinaci s odpočinkem (délka a charakter).
- Aplikace zatížení a odpočinku v tělovýchovném procesu se mění v závislosti na rozvoji jednotlivých schopností, věku, pohlaví i aktuálnímu stavu – psychika, fyzický stav.

Rozvoj PS ve školní TV

- Při záměrném rozvoji pohybových schopností ve školní TV uplatňovat tyto principy:

Rozvoj PS ve školní TV

- koncentrovat rozvoj pohybových schopností do **senzitivních období**
- spojovat rozvoj pohybových schopností **se vzděláváním** a výchovou žáků
- **rozvíjet všechny** základní pohybové schopnosti
- tělesné zatížení zvyšovat **postupně**
- přivykat žáky k jejich **individuálně-maximálních** zátěžích

Rozvoj PS ve školní TV

- rozvíjet pohybově schopnosti **plánovitě a pravidelně**
- tělesné zatížení **dávkovat přiměřeně** dle předpokladů žáků
- pohybové schopnosti rozvíjet jen při plném **zdraví** a ve spojitosti se správnou životosprávou
- koncentrovat rozvoj pohybových schopností do určitých cyklů a pravidelně dosažené výsledky kontrolovat, testovat

Sensitivní období rozvoje PS chlapci

PS / věk	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
RF	☺	☺	S	S	N					
RS			N	N	S	☺	S	☺	S	
AS		N	N	N	S	S	S	S	☺	☺
SS							S	☺	S	☺
OV	S	☺	S	☺	S	☺	S	S	S	S
SV					☺	S	N	S	S	☺
pohybliv.			S	☺	S		☺	S	☺	
rovnov.			☺					☺	S	☺

RF – rychlostně frekvenční schop.

RS – rychlostně silové schopnosti

AS – absolutně silové schopnosti

SS – staticko silové schopnosti

OV – obecně vytrvalostní schopnosti

SV – silové vytrvalostní schopnosti

☺ - výborné předpoklady rozvoje (> 2x)

S – střední předpokl. rozvoje (1,5-2x více)

N – nízké předpoklady rozvoje (1-1,5x více)

Sensitivní období rozvoje PS dívky

PS / věk	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
RF	☺	☺	S	☺	N					
RS			N	☺	☺	☺	S	S	N	
AS			N	☺	S	S	N	N		
SS			☺	S	☺	S	☺	S	N	N
OV		N	S	S	☺	N				
SV		S	☺	☺	☺	S	S	N		
pohybliv.	N	N	N	N	S	S	S	☺	S	☺
rovnováh.	S	☺	S	S	☺	N				

RF – rychlostně frekvenční schop.

RS – rychlostně silové schopnosti

AS – absolutně silové schopnosti

SS – staticko silové schopnosti

OV – obecně vytrvalostní schopnosti

SV – silové vytrvalostní schopnosti

☺ - výborné předpoklady rozvoje (> 2x)

S – střední předpokl. rozvoje (1,5-2x více)

N – nízké předpoklady rozvoje (1-1,5x více)



Postoje

Poloha těla, kdy se podložky dotýkají chodidla/o nebo jejich část.



Postoje



Podle úhlového vztahu mezi stehnem a bérce

- **stoje** – noha v koleně napjata, na základně spočívá celým chodidlem.
výpon - stojná noha na špičce
- **podřepy** – stehno svírá s bérce tupý až pravý úhel. Míra pokrčení je vyjádřena výrazy mírný – hlubší.
- **dřepy** – stehno a bérce stojné nohy (nohou) svírají ostrý úhel. Provedení dřepu se rozumí na špičkách, provedení na celých chodidlech se vyjádří v popise.

Postoje

obounož

Postoje snožné

Postoje rozkročné

Postoje nožné

jednonož

Konkrétní příklady

podřep spojný
dřep rozkročný
výpon únožný
stoj měrný

stoj na P/L
podřep na P/L ...
dřep na P/L
výpon na P/L

Postoje **snožné** obounož

- **Chodidla se dotýkají**

Příklady:

Stoj spojný

Stoj spatný

Stoj rozpatný

Stoj měrný

Stoj skřížný P přes L





stoj rozkročný

Postoje rozkročné obounož



výpon rozkročný

- nohy jsou od sebe, **hmotnost těla je rovnoměrně rozložena na obě nohy**
- rovina čelná nebo bočná (chodidla jsou od sebe asi na délku kroku), jinou vzdálenost upřesníme v popise výrazem úzký – široký.



Postoje **nožné** obounož

- **Jedna noha je stojná (je na ni většina váhy),
druhá opěrná (jen se dotýká podložky)**

Stoj

před **nožný**

Podřep

zá **nožný**

Dřep

ú **nožný**

Výpon



Postoje

Příklad popisu

Základní poloha
upřesnění

Typ postoje

Bližší

Stoj

spatný

Podřep

únožný

pravou/levou

Dřep

spatný

na celých chod.

Stoj

křížný

levou přes pr.

Výpon

rozkročný

pravou vpřed