

OBSAH

Úvod	5
1. Antropomotorika jako vědní obor a vyučovací předmět	6
1.1. Předmět antropomotoriky	7
1.2. Druhy motoriky (oblasti motoriky)	8
2. Ontogeneze motoriky	9
2.1 Vývoj motoriky člověka, dědičnost a prostředí	9
2.2 Vývojové periody, období a stadia motoriky	10
2.2.1 Perioda mládí 0–20 let (období dětství a období dospívání)	12
2.2.2 Perioda dospělosti 20–60 (až 65) let (období mladší, střední a starší dospělosti)	23
2.2.3 Perioda stáří 60 (až 65) a vícelet	24
2.3 Lateralita v motorice	24
3. Tělesná cvičení	26
3.1 Pojem, užitečnost a vývoj tělesných cvičení	26
3.2 Strukturální stránka tělesných cvičení (cyklická, acyklická a kombinovaná cvičení)	27
3.3 Procesuální stránka tělesných cvičení	29
3.3.1 Motorické učení	30
3.4 Finální stránka tělesných cvičení (výkon, výkonnost, zdatnost)	33
4. Motorické schopnosti a dovednosti	37
4.1 Motorické schopnosti	37
4.1.1 Silové schopnosti	38
4.1.2 Rychlostní schopnosti	42
4.1.3 Vytrvalostní schopnosti	46
4.1.4 Obratnostní (koordinační) schopnosti	53
4.2 Motorické dovednosti	58

5. Hodnocení motoriky	62
5.1 Techniky diagnostiky motoriky	62
5.2 Měření v antropomotorice	63
5.2.1 Motorické testy, testový profil a testová baterie	64
5.2.2 Škálování	82
5.3 Interpretace výsledků měření	86
5.3.1 Metody statistické analýzy	86
6. Tělesné typy	89
6.1 Charakteristika a stanovení somatotypu	90
Literatura	94