

OBSAH

ÚVOD	8
1 KINEZIOLÓGIA AKO SAMOSTATNÝ VEDNÝ ODBOR	9
1.1 HISTÓRIA KINEZIOLÓGIE	12
1.2 POHYB AKO ZÁKLADNÝ PREJAV ŽIVOTA.....	15
1.3 VPLYV POHYBU NA ŽIVOTNÉ POCHODY.....	16
1.4 VZŤAH POHYBU K FUNKCII CENTRÁLNEHO NERVOVÉHO SYSTÉMU	18
1.5 VPLYV SPOLOČNOSTI NA MOTORICKÉ SPRÁVANIE.....	19
2 ANALÝZA POHYBU A SILY PÔSOBIACE NA HMOTU TELA	20
2.1 GRAVITÁCIA	20
2.2 ŤAŽISKO A STABILITA TELA.....	22
2.3 PÁKOVÝ MECHANIZMUS	26
2.4 UTILIZÁCIA SVALOVEJ SILY	28
2.5 HODNOTENIE POHYBU	30
2.5.1 HODNOTENIE PASÍVNEHO POHYBU.....	30
2.5.2 HODNOTENIE AKTÍVNEHO POHYBU.....	32
3 SVAL AKO EFEKTOR POHYBOVÉHO SYSTÉMU	34
3.1 ANATÓMIA SVALOV	35
3.2 SVALY JEDNO A VIACKÍBOVÉ	38
3.3 CIEVNE ZÁSOBENIE SVALOV A ŠLIACH	40
3.4 SVALOVÁ KONTRAKCIA.....	41
3.5 MOTORICKÁ JEDNOTKA.....	44
3.6 SVAL ZA PATOLOGICKÝCH OKOLNOSTÍ	48
4 SENZOMOTORICKÁ INTEGRÁCIA.....	51
5 PROPRIOCEPCIA A PROPRIORECEPTORY.....	53
5.1 SVALOVÉ VRETIENKO	54
5.2 GOLGIHO ŠLACHOVÉ TELIESKO.....	61
5.3 KÍBOVÉ RECEPTORY	64
6 VZNIK A PRIEBEH POHYBU.....	66
6.1 ÚLOHA SPINÁLNEJ MIECHY PRI REGULÁCII POHYBU	74

6.1.1	REFLEX.....	78
6.2	ÚLOHA MOZGOVEJ KÔRY PRI REGULÁCII POHYBU	80
6.3	ÚLOHA EXTRAPYRAMÍDOVÉHO SYSTÉMU PRI REGULÁCII POHYBU	87
6.3.1	BAZÁLNE GANGLIÁ.....	88
6.3.2	MOZGOVÝ KMEŇ	92
6.3.3	VESTIBULÁRNE JADRÁ.....	93
6.3.4	MOZOČEK.....	94
6.3.5	RETIKULÁRNA FORMÁCIA	97
6.3.6	THALAMUS	99
6.4	MOTORICKÉ JADRÁ HLAVOVÝCH NERVOV	99
7	BOLEŠŤ A JEJ VPLYV NA REGULÁCIU POHYBU	102
7.1	AFERENTÁCIA BOLESTI.....	104
7.2	VRÁTKOVÁ TEÓRIA BOLESTI	106
7.3	TÍŠENIE BOLESTI.....	108
7.4	VISCERÁLNA BOLEŠŤ A REFLEXNÉ ZMENY	110
8	HRUBÁ MOTORIKA	112
8.1	POSTURÁLNA MOTORIKA	115
8.1.1	POSTURA	116
8.1.1.1	POSTURÁLNA STABILITA	116
8.1.1.2	VÝVOJ POSTURY	121
8.1.1.3	AXIÁLNY SYSTÉM.....	123
8.2	LOKOMOČNÁ MOTORIKA	127
8.2.1	MOTORICKÉ VZORY	128
8.2.2	MOTORICKÉ STEREOTYPY	131
8.2.2.1	EXTENZIA V BEDROVOM KLÍBE	135
8.2.2.2	ABDUKCIA V BEDROVOM KLÍBE	136
8.2.2.3	ABDUKCIA V PLECOVOM KLÍBE	136
8.2.2.4	FLEXIA HLAVY	137
8.2.2.5	POSADZOVANIE SA Z ĽAHU	138
8.2.2.6	STEREOTYP KLŮKU	140
9	JEMNÁ MOTORIKA	141
9.1	FUNKCIA SYSTÉMU OBRATNEJ MOTORIKY	141
9.1.1	LATERALITA	144

9.1.2	ÚCHOP.....	146
9.2	FUNKCIA SYSTÉMU KOMUNIKAČNEJ MOTORIKY.....	148
9.2.1	FUNKCIA MIMICKÁ.....	149
9.2.2	FUNKCIA MASTIKAČNÁ	152
9.2.3	OPTOMOTORIKA.....	156
9.2.4	FUNKCIA FONAČNÁ.....	158
10	RESPIRAČNÁ MOTORIKA.....	164
10.1	FÁZY DÝCHACIEHO CYKLU.....	164
10.2	FACILITAČNÝ A INHIBIČNÝ VPLYV DÝCHANIA.....	167
10.3	VZŤAH DÝCHANIA A NERVOVEJ SÚSTAVY.....	170
10.4	DÝCHACIE SVALY.....	170
10.4.1	BRÁNICA.....	172
10.4.2	INTERKOSTÁLNE SVALY	174
10.4.3	BRUŠNÉ SVALY	175
10.4.4	SPOLUPRÁCA DYCHOVÝCH SVALOV.....	176
10.5	POLOHA TELA A DÝCHANIE	179
10.6	DÝCHANIE Z POHLADU ONTOGENÉZY	181
10.7	STEREOTYP DÝCHANIA.....	182
	ZÁVER.....	187
	ZOZNAM OBRÁZKOV	188
	ZOZNAM INFOBOXOV	190
	BIBLIOGRAFICKÉ ZDROJE	192
	ZDROJE OBRÁZKOV	195