

1 ÚVOD	5
2 TĚLESNÝ POHYB (M. Bursová)	6
2.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA POHYBU A JEHO VÝZNAM VE FYLOGENEZI ČLOVĚKA	6
2.2 FUNKCE POHYBU V ONTOGENEZI ČLOVĚKA	6
2.3 TAXONOMIE A CHARAKTERISTIKA LIDSKÉHO POHYBU	8
2.4 BIOLOGICKÁ PODMÍNĚNOST LIDSKÉHO POHYBU	9
2.4.1 Řízení a regulace svalové činnosti	9
2.4.1.1 Míšní reflexy	11
2.4.2 Základní charakteristika svalové tkáně	12
2.4.3 Energetické krytí svalové činnosti	12
2.5 POSTURÁLNÍ FUNKCE A VZPŘÍMENÉ DRŽENÍ TĚLA	14
2.5.1 Individuálně optimální držení těla	15
3 TĚLESNÁ CVIČENÍ (M. Bursová)	18
3.1 STRÁNKY TĚLESNÝCH CVIČENÍ	18
3.1.1 Strukturální stránka tělesných cvičení	18
3.1.2 Procesuální stránka tělesných cvičení	19
3.1.3 Finální stránka tělesných cvičení	21
4 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI (M. Bursová)	23
4.1 POHYBOVÉ PŘEDPOKLADY	23
4.1.1 Pohybové schopnosti	23
4.1.2 Pohybové dovednosti	24
4.2 KONDIČNÍ SCHOPNOSTI	26
4.2.1 Silové schopnosti	26
4.2.1.1 Metody rozvoje silových schopností (K. Rubáš)	27
4.2.1.1.1 Poznámky k rozvoji silových schopností (K. Rubáš)	30
4.2.2 Vytrvalostní schopnosti	31
4.2.2.1 Metody rozvoje vytrvalostních schopností (K. Rubáš)	34
4.2.2.1.1 Poznámky k rozvoji vytrvalostních schopností (K. Rubáš)	36
4.2.3 Rychlostní schopnosti	36
4.2.3.1 Metody rozvoje rychlostních schopností (K. Rubáš)	38
4.2.3.1.1 Poznámky k rozvoji rychlostních schopností (K. Rubáš)	39
4.3 KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI	40
4.3.1.1 Metody rozvoje koordinačních schopností	43
4.3.1.2 Metody rozvoje pohyblivostní schopnosti	43
5 MOTORICKÝ VÝVOJ ČLOVĚKA (M. Bursová)	46
5.1 OBECNÉ ASPEKTY VÝVOJE	46
5.2 OBECNÉ ASPEKTY MOTORICKÉHO VÝVOJE	47
5.3 BIOLOGICKÝ VÝVOJ	49
5.3.1 Somatické předpoklady k motorickým výkonům	51
5.3.1.1 Odhad přibližného somatotypu	52
5.3.1.2 Určení typu postavy podle tělesné výšky a tělesné hmotnosti	54
5.3.1.3 Index tělesné plnosti (Body Mass Index - BMI)	55
5.4 PERIODIZACE LIDSKÉHO VĚKU	55
5.4.1 Vývoj motoriky v integračním období (dětství a dospívání)	55
5.4.1.1 Vývoj motoriky v období raného dětství	56
5.4.1.2 Vývoj motoriky v předškolním období (3 – 6, 7 let)	57
5.4.1.3 Vývoj motoriky v mladším školním věku (6, 7 – 10, 11 let)	59
5.4.1.4 Vývoj motoriky v období pubescence (10, 11 – 15 let)	61
5.4.1.5 Vývoj motoriky v období adolescence (15 – 20 let)	63
5.4.2 Vývoj motoriky v kulminačním a involučním období	64
6 LITERATURA (DOPORUČENÁ)	66

7 PŘÍLOHY (M. Bursová)	67
7.1 PŘEHLED ZAČÁTKŮ, ÚPONŮ A FUNKCÍ VYBRANÝCH SVALOVÝCH SKUPIN	67
7.2 POPIS A NORMY VYBRANÝCH SILOVÝCH TESTŮ	69
7.3 POPIS A NORMY VYBRANÝCH VYTRVALOSTNÍCH TESTŮ	71
7.4 POPIS A NORMY VYBRANÝCH RYCHLOSTNÍCH TESTŮ	73
7.5 POPIS A NORMY VYBRANÝCH OBRATNOSTNÍCH TESTŮ	75
7.6 POPIS TESTU DOCILITY – MODIFIKOVANÝ IOWA - BRACE TEST	77
7.7 TESTOVÝ SYSTÉM - UNIFITTEST	78
7.8 STANOVENÍ PROPORCIONÁLNÍHO VĚKU	81
7.9 PROCENTILOVÉ GRAFY TĚLESNÉ VÝŠKY A VÝŠKOHMOTNOSTNÍHO INDEXU (DÍVKY)	83
7.10 PROCENTILOVÉ GRAFY TĚLESNÉ VÝŠKY A VÝŠKOHMOTNOSTNÍHO INDEXU (CHLAPCI)	84
7.11 PROCENTILOVÝ GRAF INDEXU TĚLESNÉ PLNOSTI – BMI (ŽENY)	85
7.12 PROCENTILOVÝ GRAF INDEXU TĚLESNÉ PLNOSTI – BMI (MUŽI)	86