

OBSAH

Úvod	7
1 Koncept tělesné zdatnosti a základní motorické výkonnosti u jedinců školního věku	10
1.1 Tělesná zdatnost	10
1.2 Základní motorická výkonnost	11
1.3 Shrnutí	15
2 Charakteristika zdravotně orientované zdatnosti dětí školního věku	16
2.1 Koncepce zdravotně orientované zdatnosti	16
2.2 Základní komponenty zdravotně orientované zdatnosti	20
2.2.1 Aerobní zdatnost	20
2.2.2 Tělesné složení	26
2.2.3 Svalová síla a vytrvalost	26
2.2.4 Flexibilita	29
2.3 Shrnutí	31
3 Motorické hodnocení tělesně nezdětatých jedinců školního věku	32
3.1 Respektování motorického vývoje při hodnocení tělesné zdatnosti	36
3.1.1 Motorický vývoj v prepubesenci	36
3.1.2 Motorický vývoj v pubescenci	40
3.2 Sekulární trendy	43
3.2.1 Sekulární trendy tělesných parametrů	43
3.2.2 Sekulární trendy tělesné zdatnosti	45
3.3 Hodnocení tělesné zdatnosti prostřednictvím testových baterií	49
3.3.1 Motorický test	51
3.3.2 Testové baterie pro děti školního věku	52
3.3.3 Testování zdravotně orientované zdatnosti u tělesně nezdětatých dětí	56
3.3.4 Adekvátní použití testových baterií u tělesně nezdětatých dětí	66
3.4 Vybraní činitelé podmiňující výsledky motorického testování	69
3.4.1 Chronologický věk	69
3.4.2 Pohlaví	70
3.4.3 Motivace	71
3.5 Hodnocení tělesně nezdětatých dětí na základě kritériálně vztažených standardů	77
3.5.1 Normativně vztažené standardy	78
3.5.2 Kritériálně vztažené standardy	79
3.5.3 Konkrétní způsoby stanovení kritériálně vztažených standardů	83
3.6 Individuální přístup k hodnocení tělesně nezdětatých dětí	88
3.7 Shrnutí	89

4	Identifikace a základní charakteristika tělesně nezdatných dětí školního věku	91
4.1	Variabilita tělesné zdatnosti u dětí školního věku	91
4.2	Identifikace tělesně nezdatných jedinců školního věku	93
4.3	Výzkum zaměřený na děti s nízkou úrovní základní motorické výkonnosti	96
4.3.1	Hodnocení úrovně základní motorické výkonnosti	97
4.3.2	Metoda výběru a charakteristika zkoumaných osob	99
4.3.3	Statistické metody zpracování dat	105
4.4	Individuální charakteristiky motoricky extrémních jedinců školního věku	106
4.4.1	Kasuistiky chlapců s nízkou základní motorickou výkonností	107
4.4.2	Kasuistiky dívek s nízkou základní motorickou výkonností	111
4.5	Shrnutí	115
5	Hlavní činitelé podmiňující výskyt nízké úrovně tělesné zdatnosti v dětském věku	118
5.1	Dědičnost	120
5.1.1	Genetická podmíněnost motorické výkonnosti	122
5.1.2	Genetická podmíněnost somatických charakteristik	125
5.2	Biologická zralost	127
5.2.1	Koncept biologické zralosti u dětí školního věku	127
5.2.1.1	Metody ke stanovení biologické zralosti	128
5.2.1.2	Komparace biologického a kalendářního věku	133
5.2.1.3	Hodnocení biologického věku v terénních podmínkách	134
5.2.2	Vztah biologického věku a motorické výkonnosti u dětí školního věku	138
5.2.3	Biologický věk dětí s nízkou základní motorickou výkonností	143
5.2.3.1	Růstový věk	143
5.2.3.2	Proporcionální věk	146
5.3	Somatická podmíněnost	152
5.3.1	Vztah somatických parametrů k motorické výkonnosti dětí školního věku	153
5.3.1.1	Tělesná výška a hmotnost	154
5.3.1.2	Hmotnostně-výškové indexy	158
5.3.1.3	Somatické parametry dětí s nízkou základní motorickou výkonností	159
5.3.2	Vztah tělesného složení k motorické výkonnosti dětí školního věku	163
5.3.2.1	Množství podkožního tuku	164
5.3.2.2	Tloušťka kožních řas dětí s nízkou základní motorickou výkonností	169
5.3.3	Vztah tělesného typu k motorické výkonnosti dětí školního věku	172
5.3.3.1	Antropometrický somatotyp	175
5.3.3.2	Somatotyp dětí s nízkou základní motorickou výkonností	178
5.3.4	Somatické profily dětí s nízkou základní motorickou výkonností	190

5.3.5	Obezita	193
5.3.5.1	Vznik obezity	193
5.3.5.2	Výskyt obezity a její přechod z dětství do dospělosti	195
5.3.5.3	Zdravotní rizika spojená s obezitou	198
5.3.5.4	Diagnostika obezity	200
5.3.5.5	Charakteristika obézních jedinců	202
5.3.5.6	Redukční programy a léčba obezity	208
5.4	Vnější prostředí	211
5.4.1	Školní prostředí	212
5.4.1.1	Učitel a tělesně nezdatný žák	216
5.4.1.2	Vztah školní výkonnosti k tělesné zdatnosti a pohybové aktivitě	219
5.4.1.3	Školní prospěch dětí s nízkou základní motorickou výkonností	223
5.4.2	Rodinné prostředí	224
5.4.2.1	Význam rodinného prostředí pro tělesně nezdatné děti	229
5.4.2.2	Rodinné prostředí dětí s nízkou základní motorickou výkonností	230
5.4.3	Výživa	236
5.4.3.1	Dietní strategie v dětství	237
5.4.3.2	Význam rodičů ve výživě dítěte	240
5.4.3.3	Celoživotní zaměření dietní strategie	242
5.5	Pohybová aktivita	245
5.5.1	Zdravotní význam pohybové aktivity	247
5.5.2	Přechod úrovně pohybové aktivity z dětství do dospělosti	251
5.5.3	Doporučení k pohybové aktivitě dětí školního věku	253
5.5.4	Vybrané výzkumy pohybové aktivity dětí školního věku	257
5.5.5	Metody pro monitorování pohybové aktivity	259
5.5.6	Vztah pohybové aktivity a tělesné zdatnosti	264
5.5.7	Úroveň pohybové aktivity dětí s nízkou základní motorickou výkonností	269
5.6	Shrnutí	273
6	Intervenční kondiční programy pro tělesně nezdatné děti	275
6.1	Výzkumy efektivity kondičních programů	275
6.2	Tvorba a struktura kondičních programů	278
6.3	Realizace kondičních programů	281
6.4	Shrnutí	289
7	Závěry	290
8	Summary	296
9	Referenční seznam	301
10	Přílohy	341