

OBSAH

Úvod	5
1. Antropomotorika jako vědní obor a vyučovací předmět	6
1.1 Předmět antropomotoriky	7
1.2 Druhy motoriky (oblasti motoriky)	9
2. Ontogeneze motoriky	10
2.1 Vývoj motoriky člověka, dědičnost a prostředí	10
2.2 Vývojové periody, období a stadia motoriky	11
2.2.1 Perioda mládí 0-20 let (období dětství a období dospívání) ...	13
2.2.2 Perioda dospělosti 20-60 (až 65) let (období mladší, střední a starší dospělosti)	25
2.2.3 Perioda stáří 60 (až 65) a více let	27
2.3 Lateralita v motorice	27
3. Tělesná cvičení	29
3.1 Pojem, užitečnost a vývoj tělesných cvičení	29
3.2 Strukturální stránka tělesných cvičení (cyklická, acyklická a kombinovaná cvičení)	30
3.3 Procesuální stránka tělesných cvičení	33
3.3.1 Motorické učení	33
3.4 Finální stránka tělesných cvičení (výkon, výkonnost, zdatnost)	37
4. Motorické schopnosti a dovednosti	41
4.1 Motorické schopnosti	41
4.1.1 Silové schopnosti	42
4.1.2 Rychlostní schopnosti	46
4.1.3 Vytrvalostní schopnosti	51
4.1.4 Obratnostní (koordinační) schopnosti	58
4.2 Motorické dovednosti	64

5. Hodnocení motoriky	68
5.1 Techniky diagnostiky motoriky	68
5.2 Měření v antropomotorice	70
5.2.1 Motorické testy, testový profil a testová baterie	71
5.2.2 Škálování	90
5.3 Interpretace výsledků měření	95
5.3.1 Metody statistické analýzy	95
6. Tělesné typy	99
6.1 Charakteristika a stanovení somatotypu	100
Literatura	106