

# Obsah

Úvod.....	7
<b>1 Pohybová dovednost .....</b>	<b>9</b>
1.1 Definice a obecná charakteristika pohybové dovednosti.....	9
1.1.1 Definice dovednosti; dovednost pohybová .....	9
1.1.2 Charakteristické rysy pohybové dovednosti .....	12
1.1.3 Automaticčnost a plasticita pohybové dovednosti; pohybový návyk.....	15
1.2 Klasifikace pohybových dovedností.....	15
1.2.1 Pohybová dovednost jemná – hrubá.....	15
1.2.2 Pohybová dovednost otevřená – zavřená .....	16
1.2.3 Dovednost diskretní – sériová – kontinuální .....	17
1.2.4 Pracovní dovednosti.....	19
1.2.5 Sportovní dovednosti.....	19
1.3 Osvojování pohybových dovedností.....	20
1.3.1 Motorické učení .....	20
1.3.2 Úloha a význam transferu .....	23
1.3.3 Úloha a strukturování praxe .....	25
1.3.4 Vývoj pohybových dovedností v prvním deceniu ontogeneze...26	
1.3.5 Charakteristické znaky osvojené pohybové dovednosti.....	30
1.4 Diagnostika pohybových dovedností .....	30
1.4.1 Diagnostika základních pohybových dovedností .....	31
1.4.2 Testy sportovních dovedností .....	32
<b>2 Pohybová činnost – aktivita; tělesná cvičení .....</b>	<b>37</b>
2.1 Vymezení základních pojmů; charakteristické rysy a význam lidské pohybové aktivity .....	37
2.1.1 Pojmy činnost, aktivita, jednání .....	37
2.1.2 Hlavní rysy pohybové aktivity člověka .....	38
2.1.3 Význam pohybové aktivity .....	39
2.1.4 Trojí pojetí pohybové činnosti – aktivity.....	40
2.2 Pohybový akt.....	41
2.2.1 Definice a charakteristika .....	41
2.2.2 Elementární pohybové prvky.....	42
2.2.3 Projev laterality v pohybové činnosti.....	42

2.2.4	Struktura pohybového aktu.....	43
2.2.4.1	Obecný model struktury acyklického pohybového aktu .....	46
2.2.4.2	Obecný model struktury cyklického pohybového aktu .....	48
2.2.4.3	Pohybová kombinace .....	50
2.2.4.4	Pohybová forma; pohybová figura .....	51
2.2.5	Obecné, převážně kvalitativní znaky pohybového aktu .....	52
2.2.5.1	Pohybový rytmus.....	53
2.2.5.2	Sdružování pohybů .....	55
2.2.5.3	Plynulost pohybového průběhu .....	56
2.2.5.4	Preciznost provedení pohybového aktu .....	58
2.2.5.5	Konstantnost provedení pohybového aktu .....	59
2.2.5.6	Rozsah pohybového aktu .....	60
2.2.5.7	Razantnost pohybového průběhu .....	61
2.2.5.8	Pohybová harmonie .....	62
2.3	Pohybová aktivita parciální.....	63
2.3.1	Vymezení a charakteristika .....	63
2.3.2	Běžné každodenní aktivity a pracovní aktivity.....	65
2.3.3	Tělocvičná, sportovní a rekreační aktivita.....	66
2.3.4	Cyklické lokomoční aktivity .....	70
2.3.4.1	Chůze .....	70
2.3.4.2	Běh.....	72
2.3.4.3	Jízda na bicyklu.....	73
2.3.4.4	Plavání.....	76
2.3.4.5	Jiné cyklické lokomoční aktivity.....	77
2.4	Pohybová aktivita globální.....	77
2.4.1	Vymezení a charakteristika .....	77
2.4.2	Stav (globální) pohybové aktivity mládeže .....	78
2.4.3	Stav (globální) pohybové aktivity dospělých .....	83
2.5	Tělesná cvičení.....	88
2.5.1	Vymezení a charakteristika .....	88
2.5.2	Původ a vývoj tělesných cvičení .....	91
2.5.3	Klasifikace tělesných cvičení .....	98
2.5.4	Názvosloví tělesných cvičení.....	100

<b>3 Pohybový výkon; motorická a sportovní výkonnost .....</b>	<b>105</b>
3.1 Pohybový výkon; sportovní výkon.....	105
3.1.1 Vymezení pojmů.....	105
3.1.2 Hlavní činitele pohybového výkonu .....	107
3.1.3 Porovnávání, sumování a hodnocení pohybových výkonů .....	109
3.2 Motorická výkonnost .....	111
3.2.1 Vymezení pojmů; určování výkonnosti.....	111
3.2.2 Úrovně motorické výkonnosti .....	112
3.2.3 Testy základní motorické výkonnosti .....	113
3.2.4 Stav (základní) motorické výkonnosti běžné populace .....	115
3.2.5 Sekulární trend motorické výkonnosti .....	119
3.3 Sportovní výkonnost.....	126
3.3.1 Charakteristika sportovní výkonnosti .....	126
3.3.2 Dlouhodobý vývoj a současný stav (vrcholové) sportovní výkonnosti .....	127
3.3.3 Prognózování sportovní výkonnosti.....	135
3.4 Tělesná zdatnost.....	142
3.4.1 Tělesná zdatnost a motorická výkonnost.....	142
3.4.2 Zdravotně orientovaná a výkonnostně orientovaná zdatnost .....	145
 Literatura .....	 149
 Věcný rejstřík .....	 159