

Antropomotorika (PaedDr. Rozim)

antropos – grec. – človek

motus – lat. – pohyb

motorika – pohybový

Je to vedná disciplína zaoberajúca sa motorikou človeka v oblasti telesnej výchovy a športu.

Vedná disciplína – je vyučovací predmet na VŠ a predmetom je štúdium **pohybových predpokladov a prejavov človeka.**

Pohybové predpoklady (možnosti človeka) tvoria vnútornú stránku motoriky, zaraďujeme sem – schopnosti, zručnosti, návyky a vedomosti.

Pohybové prejavy – tvoria vonkajšiu stránku motoriky a zvykneme ich nazývať (telesné cvičenia).

Antropomotorika – skúma štruktúru, ich fungovanie.

Každý predmet má svoje termíny – terminológiu.

Motorika - je súhrn pohybových predpokladov a prejavov určitého systému, je riadená CNS a je vykonávaná pomocou kostrových svalov.

Biomotorika – je motorika živých systémov (rastlín, živočíchov, človeka.)

Pohybové predpoklady – tvoria vnútornú zložku pohybových činností človeka.

Pohybové vlastnosti – najvšeobecnejšie podstatné znaky motoriky človeka, ktoré podmieňujú jeho rozdiel alebo podobnosť s inými ľuďmi.

Pohybové schopnosti – najčastejšie – vnútorné, všeobecné pohybové predpoklady pre činnosť, odvodené a rozvítené od základných telesných a psychických vlastností.

Podľa spôsobu prejavovania sa svalovej kontrakcie rozoznávame silové, koordinačné, rýchlostné, vytrvalostné schopnosti.

Pohybové zručnosti – sú špecifické naučené pohybové predpoklady, ktoré umožňujú realizovať pohybovú činnosť pri vedúcej úlohe myslenia v jej riadení.

Pohybové návyky – sú nadobudnuté predpoklady k pohybovej činnosti ktoré sa vyznačujú automatizovaným riadením pohybov.

Telesná príprava - proces rozvíjajúci pohybové schopnosti, zručnosti a návyky. Výsledkom telesnej prípravy je telesná pripravenosť človeka vykonávať určité športové a telovýchovné činnosti.

Všeobecná telesná príprava – príprava k telesnej výchove a športu.

Špeciálna telesná príprava - príprava k určitej konkrétnej športovej činnosti.

Telesný rozvoj – proces zmien v štruktúre a funkciách človeka ako aj výsledkom týchto zmien.

Telesné cvičenia - zámerná pohybová činnosť človeka zameraná na jeho telesné a pohybové zdokonaľovanie sa a na jeho výkonnosť.

Pohybová činnosť – uvedomelé pohybové cvičenia uskutočňované za účelom vyriešiť určitú pohybovú úlohu.

Technika pohybovej činnosti – je systém pohybov používaných na riešenie konkrétnej pohybovej úlohy. V športe hovoríme o športovej technike, ktorá sa vyznačuje vysokou racionálnosťou pohybovej techniky a hospodárnosťou.

Telesné zaťaženie – je miera vplyvu telesného cvičenia na človeka, množstvo vykonanej práce = **objem zaťaženia**; jej účinnosť = **intenzita zaťaženia**.

Intenzita – max. zaťaženie za jednotku času ; intenzita má dominantné postavenie; tréning by nemal byť dlhší ako 1,5 h aj s rozcvičením.

Pohybová výkonnosť – úroveň pripravenosti človeka vykonávať určitú pohybovú činnosť. Výsledok je pohybový, športový výkon.

Telesná zdatnosť – je všeobecná schopnosť človeka reagovať na vplyvy prostredia opt. pohybovou činnosťou.

Motorické testy – sú štandardizované prostriedky na zistenie pohybových predpokladov športovcov. Meriame nimi motorický stav alebo jeho zmenu v určitom čase väčšinou nepriamym spôsobom.

Štandardizované testy – všeobecne platné na základe merania, opakovateľnosti merania.

Neštandardizované testy – meranie neštandardizovaných pohybových činností.

Schéma pohybových schopností

Koordináčne schopnosti

- rovnováhová
- reakčná
- orientačná
- kynesteticko-diferenciačná
- rytmická
- schopnosť kombinovať (nadväzovať pohyby)
- schopnosť prispôbovať pohyby meniacim sa podmienkam

Kondičné schopnosti

silové schopnosti

- statická
- dynamická (ustupujúca, prekonávajúca a výbušná)
- absolútna
- relatívna
- základná (aeróbna vytrv., vytrv. v rýchlosti, v sile, koordinácií, v odrazovej výbušnosti, herná vytrvalosť)

vytrvalostné schopnosti

- cyklická (traťová čižtančná rýchlosť)
- acyklická (akčná) rýchl., rýchlosť jednorázového pohybu
- akceleračná (štartová) r.

ohybnosť

- pasívna ohybnosť
- aktívna ohybnosť
- statická ohybnosť
- anatomická ohybnosť

Sila – statická – schopnosť vyvinúť max. silu pri krátkej časovej jednotke. Motivácia a vôľa je významná zložka

Sila - dynamická – schopnosť vyvíjať silu v izotómickej režime. Veľkú úlohu zohráva motivácia, ktorá výrazne ovplyvňuje výsledok testu.

Sila - výbušná – schopnosť vyvinúť max. silu v minimálnej časovej jednotke.

Vytrvalostná schopnosť – pohybová schopnosť, ktorá úzko súvisí so silovými schopnosťami.

Lokálna vytrvalosť – práca jednotlivých článkov tela, či jednotlivých svalových skupín a únava je podmienená zmenami priamo vo výkonnom nervovo-svalovom aparáte.

Lokálna vytrvalosť – schopnosť človeka konať dlhšie trvajúcu telesnú činnosť určitej intenzity - - čo najdlhšie.

Vytrvalosť má dynamickú a statickú časť, ktorá sa delí na rýchlostnú a vytrvalostnú. časť.

Pri rýchlostných schopnostiach je potrebné dodržiavať pulzovú frekvenciu.

Testy – batérie – hodnotenie telesnej zdatnosti.