

## Povinný předmět verze 2016

Název kurzu: **Rozvoj pohybových schopností**  
Identifikační kód: KTV 4115  
Semestr: letní  
Vyučující: **Mgr. Jan Hnízdil, PhD.**

Počet kb.: 2  
Hodinová dotace: 1/1, KS 3hod.  
Forma výuky: semestrální

### ***Cíl:***

Zprostředkovat posluchačům v daném předmětu poznatky o struktuře vnitřních předpokladů (pohybových schopností) jedince pro motorickou činnost, jejich rozvoji a diagnostiky. Poznání teoretických poznatků umožní studentovi další rozvoj pohybových schopností pro studium TV nebo sportovní trénink.

### ***Obsah:***

Teoretické a praktické činnosti se zaměřením na oblast motorických předpokladů a oblast schopností, jejich diagnostiku a rozvoj.

### ***Témata přednášek.***

- 5.4. Motorické předpoklady člověka. Motorické schopnosti. Silové schopnosti.
- 12.4. Oblast rychlostních schopností.
- 26.4. Oblast vytrvalostních schopností.
- 3.5. Oblast koordinačních schopností. Pohyblivost
- 10.5. Zdravotně orientovaná zdatnost
- 17.5. Diagnostický test

### ***Témata seminářů:***

- I. Úvod, systém práce. Zápočtové požadavky. Diagnostika silových schopností
- II. Diagnostika rychlostních a koordinačních schopností.
- III: Člunkový vytrvalostní běh na 20 m. Testování - cvič. úbor
- IV. Diagnostika silových schopností.
- V. Testování koordinačních schopností. Testování - cvič. úbor
- VI. Náhradní termín pro praktické testování. Odevzdání seminárního úkolu a udělování zápočtů

### ***Zápočtové požadavky:***

1. Přehledné znalosti na seminářích z přednesených témat.
2. Zpracování seminárního úkolu na téma „Individuální tělovýchovný program“  
- odevzdání seminárního úkolu.

## Seminární úkol 1

### „Individuální tělovýchovný program“

- posluchač provede osobní „Fitness diagnostiku“ na základě předepsaného měření testů 1 - 5
- vyhodnotí měření a testy a výsledky zaneše v původních hodnotách do sloupcových diagramů. Slovně doprovodí své výkony. Vynechá v grafu test 5 (Iowa Brace test).
- na základě výsledků stanoví pro určenou dílčí pohybovou schopnost (nejméně rozvinutou = v grafu nejnižší sloupec) metodu (metody) rozvoje této dílčí pohybové schopnosti z aspektu objemu, složitosti a intenzity (počet opakování, počet sérií, délka zotavných intervalů mezi opakováním, délka zotavných intervalů mezi sériemi. Uvede název konkrétních použitých metod.
- za využití těchto sestaví individuální týdenní tréninkový plán (s konkrétními daty: tedy ne 85% SF max, ale 177 tepů za minutu, nikoliv 80% max zátěže ale 50 kg atd.)
- plán bude obsahovat minimálně 3 tréninkové jednotky
- zpracování bude písemné dle podle následující osnovy a svázáno.
- použitá literatura, citovaná podle normy.

Osnova:

- jméno, příjmení, narození, ročník, aprobace
- výsledky jednotlivých položek, sloupcový diagram
- slovní popis postavy - BMI, popis úrovně pohybových schopností
- metoda rozvoje určené dílčí pohybové schopnosti a jednotlivé konkrétní metodotvorné činitele

### OSOBNÍ „FITNESS DIAGNOSTIKA“

#### 1. SOMATICKÁ MĚŘENÍ

*1a) POSTAVA - BMI (body mass index)*

Index 5 = 10 mm

Hodnocení pomocí grafů BMI =  $\frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška}^2 \text{ (m)}}$

Normy BMI

| Věk          | Podváha       | Normál      | Nadváha     | Obezita     | Obezita 2. stupně |
|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|
| 6 – 14 a)    | Méně než 15,5 | 15,5 – 21,9 | 22,0 – 26,9 | 27,0 a více | -                 |
| 15 – 19 b)   | Méně než 18,5 | 18,5 – 24,9 | 25,0 – 29,9 | 30,0 a více | -                 |
| 20 a více b) | 20 a méně     | 20,1 – 24,9 | 25,0 – 29,9 | 30,0 – 39,9 | 40,0 a více       |

a) převzato Bunc, 2002

b) převzato WHO

## 2. POHYBLIVOST

### **Hluboký předklon v sedu**

**2 cm = 10 mm**

Zařízení: Vrchní deska přesahuje o 15 cm stěnu (bednu), o níž se opírají chodidla. Na vrchní desce je vyznačena stupnice od 0 do 50 cm, nula je na přední hraně desky, 15 v místě opory nohou.

Popis: TO ze sedu (propnuté dolní končetiny) provede předklon, předpaží a snaží se sunout napnuté prsty co nejdále po vrchní desce. Výdrž 2s., test opakujeme 2x.

Hodnocení: zaznamenáváme hodnotu lepšího pokusu v cm.

|               |        |               |        |
|---------------|--------|---------------|--------|
| Muži: výborně | > 10   | Ženy: výborně | > 15   |
| dobře         | 10 – 0 | dobře         | 15 - 5 |
| špatně        | < 0    | špatně        | < 5    |

## 3. SILOVÉ SCHOPNOSTI

T e s t y:

### **a) hod plným míčem 2 kg těžkým**

**2m = 10 mm**

|                 |           |             |        |
|-----------------|-----------|-------------|--------|
| Hodnocení: Muži | 3b > 11 m | 2b - 11 - 9 | 1b < 9 |
| Ženy            | 3b > 7 m  | 2b - 7 - 5  | 1b < 5 |

### **b) skok daleký z místa**

**30 cm = 10 mm**

|                 |          |                |          |
|-----------------|----------|----------------|----------|
| Hodnocení: Muži | 3b > 250 | 2b - 250 - 211 | 1b < 211 |
| Ženy            | 3b > 200 | 2b - 200 - 1   | 1b < 160 |

### **c) shyby na hrazdě - držení nadhmatem pro muže**

**2 shyby = 10 mm**

|                 |        |            |        |
|-----------------|--------|------------|--------|
| Hodnocení: Muži | 3b > 9 | 2b - 9 - 4 | 1b < 4 |
|-----------------|--------|------------|--------|

### **výdrž ve shybu na hrazdě - držení podhmatem pro ženy**

**5 sec = 10 mm**

|                 |         |              |         |
|-----------------|---------|--------------|---------|
| Hodnocení: Ženy | 3b > 44 | 2b - 44 - 40 | 1b < 40 |
|-----------------|---------|--------------|---------|

### **d) leh - sed opakovaně po dobu 1 minuty**

**10 opakování = 10 mm**

|                 |         |              |         |
|-----------------|---------|--------------|---------|
| Hodnocení: Muži | 3b > 54 | 2b - 54 - 39 | 1b < 39 |
| Ženy            | 3b > 46 | 2b - 46 - 30 | 1b < 30 |

(Hodnocení silových schopností: 3b výborně, 2b. dobře, 1b. špatně)

#### **4. VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI**

##### Test

##### **progresivní člunkový běh na 20 m**

Hodnocení ( fáze):

Muži

Výborně > 12

Dobře 12 - 9

Špatně < 9

**2 fáze = 10 mm**

Ženy

Výborně > 9

Dobře - 9 – 6

Špatně < 6

#### **5. TEST DOCILITY - JOWA BRACE test**

HAVEL, Z. Cvičení z antropomotoriky I., Ústí n.L.: PF 1989, s. 35.

Hodnocení JOWA BRACE testu

- každý prvek proveden na 1. pokus = 2 body,

- prvek proveden správně na 2. pokus = 1 bod,

- pokud se prvek nezdařil ani na 2. pokus = 0 bodů

Celkové hodnocení: muži i ženy 2 body = 10 mm

výborně > 16 bodů

dobře 13 - 16 bodů

špatně < 13 bodů

##### ***Literatura:***

1. BUKAČ, L. *Problémy kondičního tréninku ve sportovních hrách*. Těl. Vých. Sport. Mlád. 2010, č. 1, s.41 – 45.

2. ČELIKOVSKÝ, S. et.al. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 2. vydání. Praha: SPN, 1990.

3. DOVALIL, J. et al. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2008, 2. vyd., ISBN: 80-7033-928-4.

4. HAVEL, Z., HNÍZDIL, J., aj. *Rozvoj a diagnostika silových schopností*. Ústí n.L.: PF, 2009. ISBN

5. HAVEL, Z., HNÍZDIL, J., aj. *Rozvoj a diagnostika rychlostních schopností*. Ústí n.L.: PF, 2010. ISBN: 978-80-7414-323-6

6. HAVEL, Z., HNÍZDIL, J., aj. *Rozvoj a diagnostika koordinačních schopností*. Ústí n.L.: PF, 2010. ISBN

7. HNÍZDIL, J., HAVEL, Z aj. *Rozvoj a diagnostika vytrvalostních schopností*. Ústí n.L.: PF, 2012. ISBN

8. MĚKOTA, K., NOVOSAD, J.. *Motorické schopnosti*. Olomouc: UP, 2005.

9. NEUMNANN, J. *Cvičení a testy obratnosti vytrvalosti a síly*, Praha: Portál 2003

10. MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983.

11. MĚKOTA, K., KOVÁŘ, R., et al. *Unifittest (6 – 60). Manuál pro hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity 1996.

Články a statě z časopisů: TVSM, Česká kinantropologie za posledních 5 let.

HNÍZDIL, J. a kol. Rozvoj pohybových schopností. Ústí nad Labem: PF, 2006 dostupný z [http://pf.ujep.cz/ktv/RPS\\_net/START.htm](http://pf.ujep.cz/ktv/RPS_net/START.htm) (pouze textová část, videa a ppt slide jsou přístupné pouze na DVD disku)

Elektronická učebnice R. Vobra:

[http://eamos.pf.jcu.cz/amos/kat\\_tv/externi/antropomotorik/antropomotorika.htm](http://eamos.pf.jcu.cz/amos/kat_tv/externi/antropomotorik/antropomotorika.htm)