

Sportovní trénink

druh

biologicko-psycho-sociální adaptace na zatížení,
prostřednictvím kterého dochází k adaptaci a k rozvoji:

- ⇒ **funkčnímu** (transportního a energetického systému),
- ⇒ **neuro-muskulárnímu** (neuro-psycho-fyziologickému),
- ⇒ **ke zdokonalení** regulačních mechanismů vnitřních orgánů, systémů a pohybového aparátu,
- ⇒ **psycho-sociálnímu.**

Vlivem opakovaného působení převážně specifických podnětů, ale i exogenních faktorů

(tj. výživa, klimatické podmínky, pitný režim, fyziologické, farmakologické, psychologické prostředky), dochází ke zvyšování funkčních schopností a výkonnostní kapacity orgánů a systémů sportovce, tedy ke zvyšování trénovanosti a ke zvyšování sportovní výkonnosti.

Příčinou těchto žádoucích změn je aplikované tréninkové zatížení.

Podstatu těchto změn můžeme zjednodušeně vysvětlit pomocí fyziologicko-kybernetických pojmů, kterými jsou

stres – adaptace – homeostáza – samoregulace

a jejich vztahy

Cílem sportovního tréninku

je dosahování individuálně nejvyšší
sportovní výkonnosti a **úspěšnosti**
v soutěžích vybrané sportovní aktivity na základě
přestavby tkání, systémů a **orgánů** sportovce.

Růst sportovní výkonnosti je v podstatě
výsledek adaptace na
plánovité, systematické, déletrvající
tréninkové a soutěžní zatížení.

Úkolem sportovního tréninku

je osvojování techniky a taktiky dané sportovní aktivity na základě osvojení a rozvoje sportovních dovedností a pohybových schopností.

Osvojování je provázeno rozvojem tělesným, psychickým a sociálním, rozvojem kondice a osobnosti sportovce.

Výsledkem sportovního tréninku

je v konečném důsledku

- ⇒ rozvoj pohybových schopností,
- ⇒ osvojování a zdokonalování pohybových dovedností – sportovní techniky,
- ⇒ rozvoj taktického jednání – vedení sportovního boje,
- ⇒ osvojování specifických vědomostí,
- ⇒ formování osobnostních vlastností a schopností soutěžit,
- ⇒ rozvoj sociálního chování – interpersonálních vztahů,
- ⇒ sportovní výkon.

Sportovní tréninkové působení

můžeme obecně charakterizovat např. podle

- ⇒ **obsahu** (utvářené kondiční, taktickou, technickou, psychickou, teoretickou přípravou),
- ⇒ **prostředků** (tělesná cvičení, vlastní-soutěžní, regenerační, kompenzační, kontrola trénovanosti),
- ⇒ **metod rozvoje** motorických schopností a dovedností,
- ⇒ **metod výchovného působení**,
- ⇒ **parametrů tréninkového zatížení** (objem, intenzita, koordinační složitost, psychická náročnost),
- ⇒ **druhů tréninkového zatížení** (vnitřní - vnější, nízké – střední – submaximální – maximální, jednorázové – opakované).