

Fyziologie zátěže

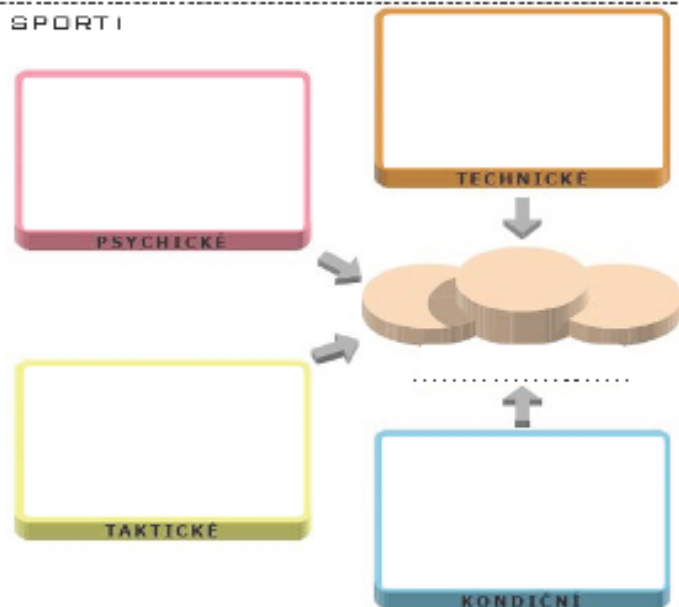
Faktory ovlivňující sportovní výkon

Vojtěch Grün

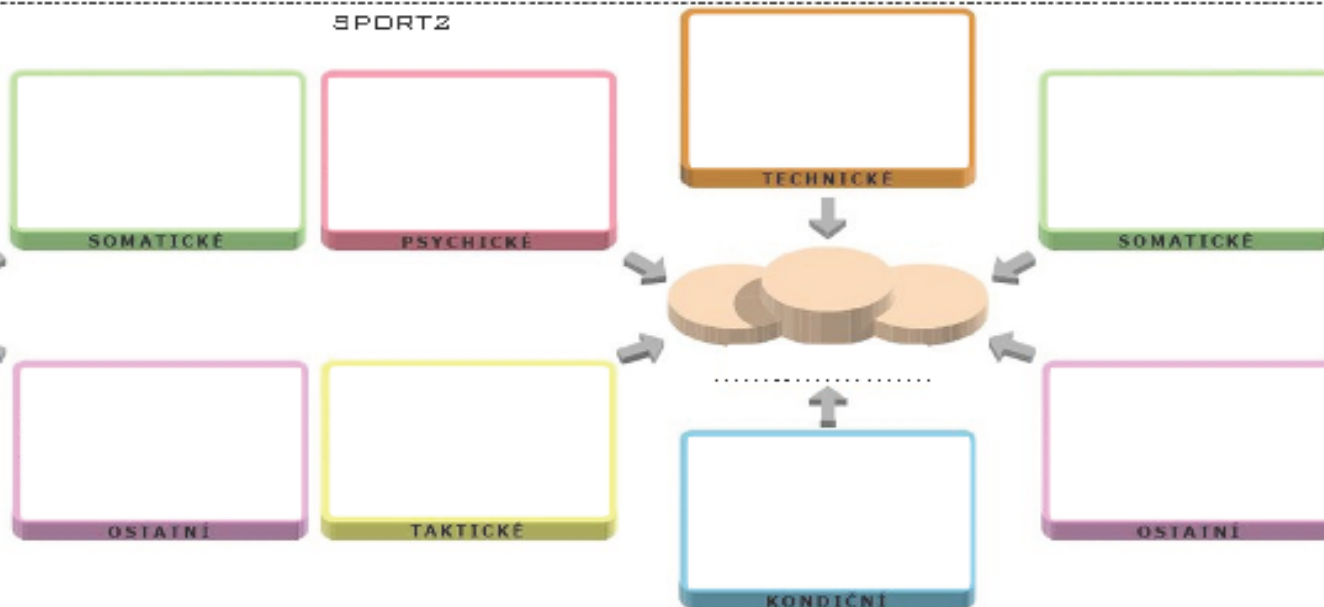
2 FAKTORY SPORTOVNÍHO VÝKONU

JMÉNO: _____

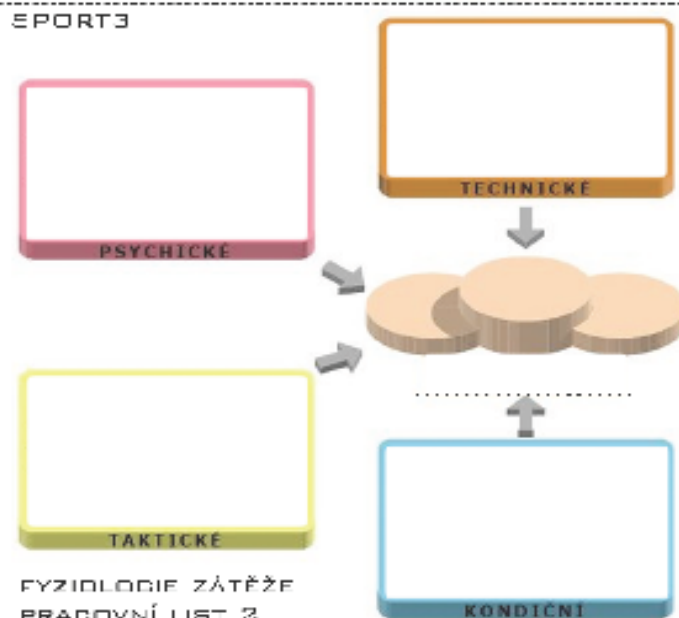
SPORT1



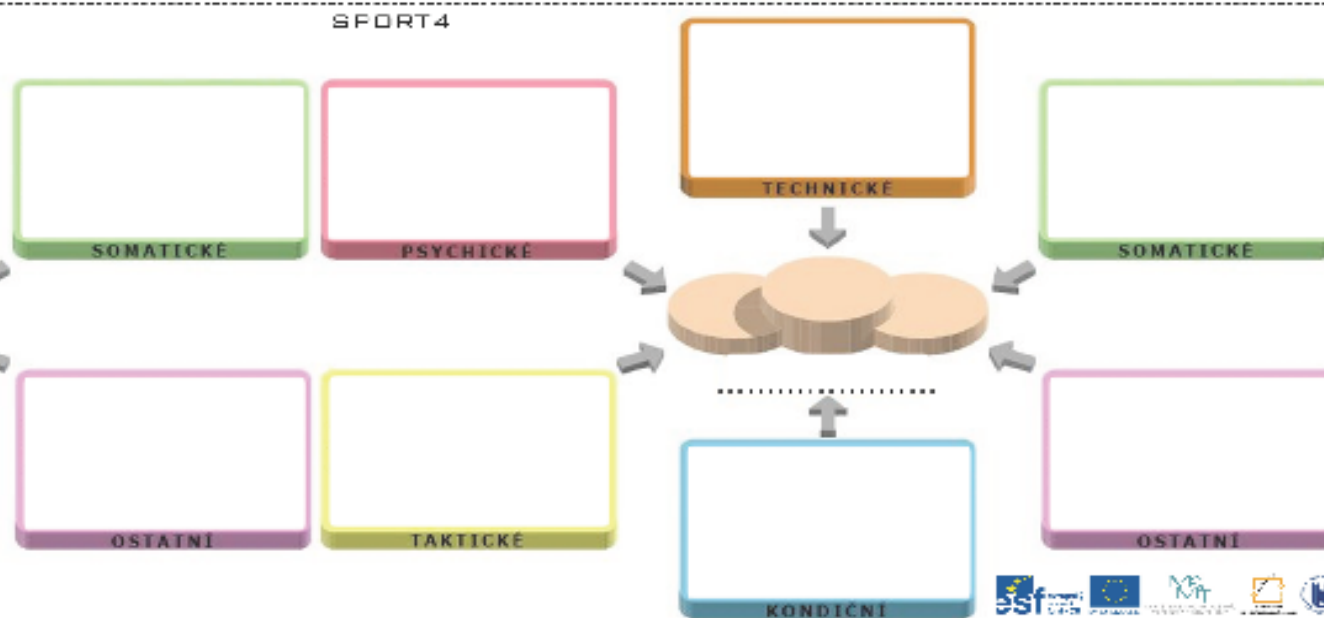
SPORT2



SPORT3



SPORT4



- ▶ **Somatické faktory**
 - ▶ Tělesná výška, hmotnost, somatotyp, % tuku, délka končetin, poměr svalových vláken,...
- ▶ **Kondiční faktory**
 - ▶ Rychlost, síla, vytrvalost, koordinace, flexibilita, kloubní mobilita,...
- ▶ **Psychické faktory**
 - ▶ Motivace, povaha, inteligence, rozhodovací schopnosti, odolnost vůči tlaku, emoce,...
- ▶ **Technika**
 - ▶ Provedení pohybového úkonu co nejefektivnějším způsobem
- ▶ **Taktika**
 - ▶ Rozložení sil, týmová spolupráce, schopnost improvizace,...
- ▶ **Ostatní**
 - ▶ Schopnost regenerace, prostředí, počasí, výbava,...