

Sportovní výchova

se převážně dotýká kategorie dětí a mládeže, ve které si sportovec osvojuje sportovní dovednosti a rozvíjí pohybové schopnosti. Můžeme ji označit za určitý proces, **proces tzv. motorického učení a adaptace organismu na tělesnou zátěž**. Tento proces je třeba chápat v užším slova smyslu, tedy jako

- **výchovu** – osvojení si pravidel a norem chování v oddíle, klubu, při soutěžích..., ovlivňování vlastností osobnosti sportovce nutné pro sportovní specializaci, působení na motivaci, postoje a zájem o sport obecně,
- **vzdělávání** – osvojení si sportovních (lyžařských) dovedností a jejich uplatnění v konkrétní disciplíně (ve slalomu, sjezdu) v závodě, v soutěži, stimulace a rozvoj pohybových schopností, vědomosti o pravidlech, o taktice apod.

Cílem sportovní výchovy

je efektivní vedení výchovně vzdělávacího procesu respektive tréninku tak, aby docházelo k postupnému zvyšování výkonů v dané sportovní aktivitě, včetně komplexního rozvoje osobnosti sportovce.

- Zvyšování sportovního výkonu je pojmem relativním a to vzhledem k individuálním a věkovým zvláštnostem. V některých případech může být i slabší výkon (vysoké pořadí ve výsledkové listině závodu) z aspektu absolutních možností jedince výkonem a výsledkem značného úsilí sportovce, tzn. že výkon by měl trenér hodnotit vysoce pozitivně.
- Soutěžení považujeme za dominantní znak sportovní činnosti, která je mj. výsledkem biologické, psychologické a sociální adaptace sportovce.
- Sportovní činnost je jedním z prostředků výchovy prosakující a ovlivňující ostatní oblastí života.
- Sportovní výchova se uskutečňuje ve specifickém výchovně vzdělávacím procesu, který označujeme jako **sportovní trénink**, jehož **cílem** 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, tzn. proces morfologicko-funkční adaptace, motorického učení a psychosociální interakce.