

Složky sportovního tréninku

Pro snazší přehled, pochopení či snadnější organizaci, řada autorů vymezuje sportovní trénink do tzv. složek.

- Jejich rozlišení na **kondiční, technickou, taktickou, psychologickou a teoretickou přípravu**, umožňuje diferencovat trénink (tréninkové zatížení) především z hlediska jeho obsahu, rozmanitosti úkolů, užitých prostředků a metod.
- Všechny složky jsou ve vzájemném, avšak značně variabilním vztahu, užším či volnějším. Posloupnost či dominance některé složek se přizpůsobuje podle druhu sportu, mění se vzhledem k věku a výkonnosti, k tréninkovému období atd.