



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# VÝCHODISKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

David Zahradník, PhD.

Projekt: Zvyšování jazykových kompetencí pracovníků FSpS MU a inovace výuky v oblasti kinantropologie, reg.č.: CZ.1.07/2.2.00/15.0199

Všechny činnosti, které souvisí s lidským jednáním procházely dlouhodobým vývojem.

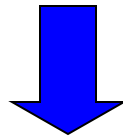
**Hod**



**Fundamentální dovednost**



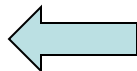
míra splnění  
zadaného  
pohybového  
úkolu.



**Výkon**

Pravidla  
atletiky

Potrava



?Smysl?



Délka hodu



**Sportovní  
výkon**

**Sport** je chápán jako organizovaná, soutěžní, zábavná činnost vyžadující dovednosti, schopnosti, odhodlání, strategii a fair play, v níž může být vítěz určen objektivními prostředky v rámci pravidel konkrétní sportovní disciplíny.

**Sportovní výkon** je chápán jako míra splnění pohybového úkolu omezeného pravidly konkrétní sportovní disciplíny

**Sportovní výkonnost** je chápána jako schopnost opakovaně dosahovat sportovního výkonu

**Cílem sportovního tréninku** je dosažení maximální individuální nebo týmové výkonnosti ve zvolené sportovní disciplíně vymezené pravidly.



„Dosažení vysoké výkonnosti v jakékoliv činnosti nejde ze dne na den,,

## Předpoklady pro výkon (výkonnost)

- ➔ **Pohybové schopnosti** jsou chápány jako relativně stálé soubory vnitřních genetických předpokladů k provádění pohybových činností.
- ➔ **Sportovní dovednosti** jsou pohybovým učením získané předpoklady nutné pro realizaci výkonu ve zvolené sportovní disciplíně vymezené pravidly.
- ➔ **Motivace** je chápána jako vnitřní pohnutka k provádění určité činnosti.
- ➔ **Taktika** je chápána jako účelný způsob vedení sportovního boje.

# Obsah sportovního tréninku

**Obsah** sportovního tréninku představují jednotlivé klíčové oblasti, které jsou nazývány **složky sportovního tréninku**:

Kondiční

Technická

Taktická

Psychologická

- **Kondiční složka** je obecně zaměřena na rozvoj pohybových schopností
- **Technická složka** je zaměřená na osvojování pohybových (sportovních) dovedností prostřednictvím pohybového učení.
- **Taktická složka** je zaměřená na osvojení a následný rozvoj způsobů účelného vedení sportovního boje.
- **Psychologická složka** je zaměřená na kultivaci osobnosti sportovce.

# Charakteristika kondiční složky sportovního tréninku

**Kondiční složka** je primárně zaměřená na systematický rozvoj pohybových schopností a jejich projev prostřednictvím sportovních dovedností ve zvolené sportovní disciplíně.

síla

rychlost

vytrvalost

obratnost

Základní rozdělení pohybových schopností ve sportovním tréninku nedostačuje pro popis projevu jednotlivých schopností v rámci konkrétní sportovní disciplíny.

Proto rozlišujeme:

sílu

rychlost

vytrvalost

Hbitost (agility)

**Síla:**

Schopnost vyvinout velkou výstupní sílu v rámci jediné činnosti během hry nebo soutěže (například kop ve fotbale nebo výskok v basketbalu)

**Vytrvalost:**

Schopnost vykonávat cvičení po delší dobu (běh na lyžích)

**Rychlost:**

Schopnost sprintovat (běh na 100m)

**Hbitost (Agility):**

Schopnost provádět s velkou intenzitou cvičení, která zahrnují zrychlení, maximální rychlosti a měnění více směrů (klička v házené)




# Charakteristika technické složky sportovního tréninku

Technická příprava je obecně zaměřena na získávání, udržování a transfér **pohybových dovedností**.

**Pohybové dovednosti:**

Fundamentální

 **Sportovní dovednosti** vycházejí z obsahu konkrétní sportovní disciplíny

 Smyslem rozvoje těchto dovedností je získání vysokého stupně automatizace

# Charakteristika taktické složky sportovního tréninku

**Taktická složka** sportovního tréninku je zaměřená na způsoby účelného vedení sportovního boje směřujícím k vítězství.

**Strategie**

**Taktika**

**Strategie** představuje předem promyšlený plán podložený předchozí zkušeností účelného vedení sportovního boje, který může vést k očekávanému výsledku v konkrétní soutěži.

**Taktika** představuje praktickou realizaci strategie v reálné soutěžní situaci.

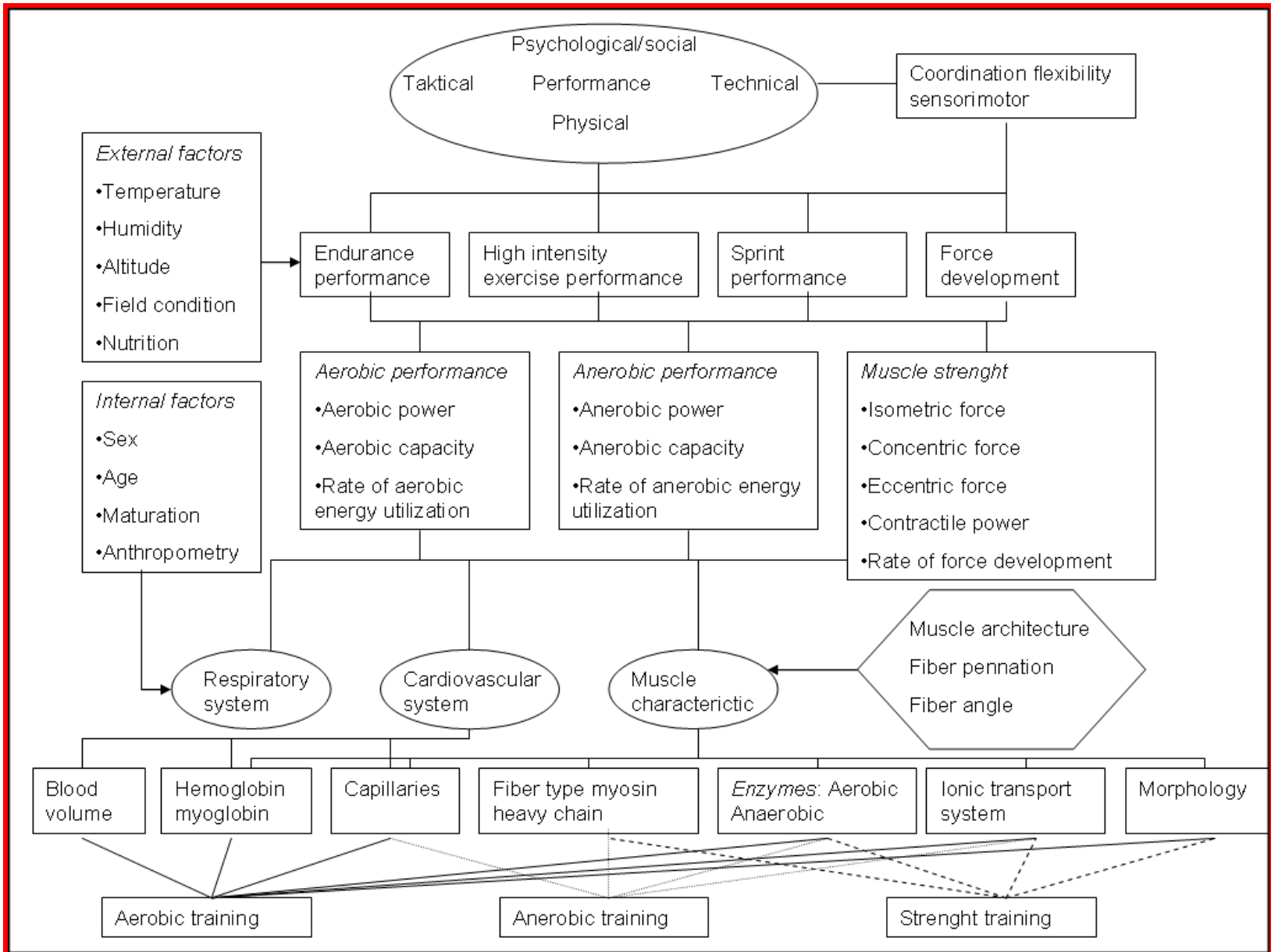
# Charakteristika psychologické složky sportovního tréninku

**Psychologická složka** je zaměřená na pozitivní ovlivňování osobnosti sportovce v duchu fair play v závislosti na době trvání sportovní přípravy s cílem dosažení maximální výkonnosti v seniorském věku.

Každá osobnost je charakterizována řadou faktorů:

- ➔ **Temperament**, který se navenek projevuje prostřednictvím emocí a vztahuje se k dynamice duševních procesů.
- ➔ **Vlastnosti osobnosti** jsou vrozené a jsou charakterizovány pomocí čtyř dimenzí: směrem, intenzitou, rozsahem a dobou trvání.
- ➔ **Postoje** jsou na rozdíl od vlastností osobností získané a projevují se opakovaně v příslušných situacích.

# Struktura sportovního výkonu



# Praktická realizace sportovního tréninku

Metody

Nepřerušovaná, souvislá

Prostředky

Běh

Formy

Individuální



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Děkuji za pozornost