

KLEKY

- polohy celého těla, jejichž hlavním znakem je spočinutí na základně koleny nebo jedním kolenem



Rozdělení kleků

Podle opory o základnu

- kleky obounož



- kleky jednoноž



Rozdělení kleků

Podle oddálení nohou a rozložení váhy těla

(kleky obounož)

„snožné“ – nohy spojeny, váha je rozložena na obou končetinách



Rozdělení kleků

Podle oddálení nohou a rozložení váhy těla

(kleky obounož)

- rozkročné – nohy jsou oddáleny, váha rozložena na obou končetinách



KLEKY

- **Náklon** – univerzální název pro mírně šikmou nebo šikmou polohu těla vzhledem k základně.
- vzad, vpřed, vlevo, vpravo

- v kleku náklon – vpřed X vzad



Rozdělení kleků

(kleky jednož)

- „normální“ – váha převážně na klečící noze, druhá je pokrčena a na základně spočívá celým chodidlem
- nožné – váha převážně na klečící noze, druhá noha je napjata a o základnu se opírá částí chodidla
- rovnovážné – váha je na klečící noze, druhá je od základny oddálená

Rozdělení kleků

■ Podle úhlového vztahu mezi stehnem a bérce

■ zpřímá

■ skrčmo

■ sedmo



KLEKY

Příklad popisu

Základní poloha	Typ kleku	Bližší upřesnění
Klek	(zprůma)	
Klek	únožný	pravou/levou
Klek	na pravé	
Klek	přednožný	levou/pravou
Klek	sedmo	

Sportovní trénink

- Cíl – dosáhnout maximální individuální nebo týmovou výkonnost ve zvolené sportovní disciplíně vymezené pravidly
- výkon
- výkonnost

Klasifikace sportovních výkonů

- Senzomotorické (lukostřelba, golf, kuželky ...)
- Rychlostně-silové (sprint 100-400 m, atletické skoky, vrhy a hody, vzpírání...)
- Vytrvalostní (běh 800m - maratón, plavání: 100m - 1500m, dálkové plavání, veslování, klasické lyžování...)
- Technicko-estetické (sportovní gymnastika, moderní gymnastika, krasobruslení, skoky do vody...)
- Spojené s ovládním náčiní, zvířete (jízda na koni, plachtění, letectví, alpské lyžování, skoky na lyžích, motorismus...) -
Kolektivní (lední hokej, volejbal, házená...)
- Individuální úpolové (box, zápas, judo)

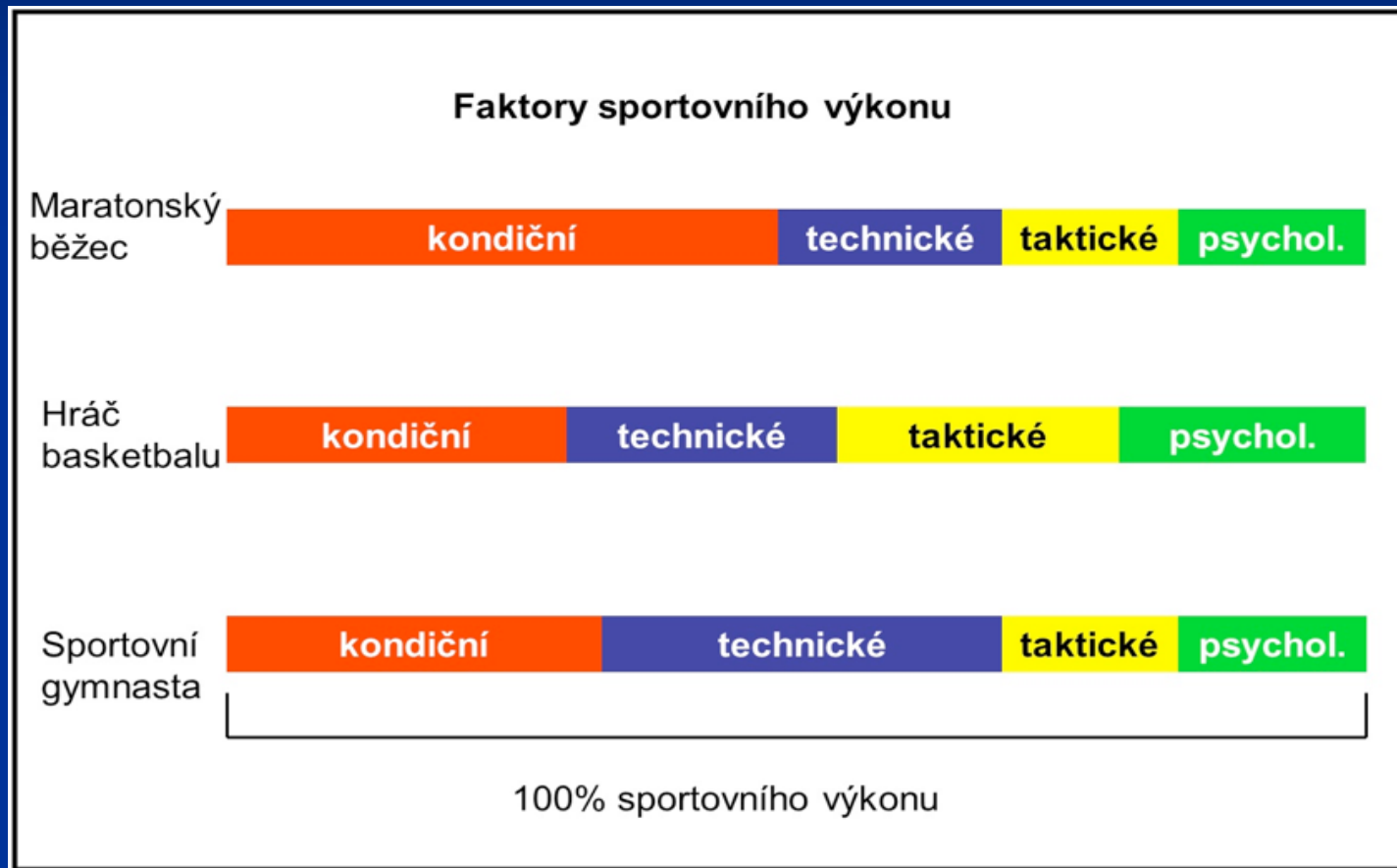
Složky sportovního tréninku

- kondiční
- technická
- taktická
- psychologická

Principy sportovního tréninku

- specifčnost
- velikost adaptačního podnětu
- progresivní nárůst výkonnosti

Faktory sportovního tréninku



Adaptační podněty

- míra specifčnosti (soutěžní, speciální)
- intenzita
- objem

Ukazatele zatížení

- srdeční frekvence
- laktát
- spotřeba kyslíku
- poměr respirační výměny

Fyziologická účinnost jednotky

- kalorický výdej
- odhad energetického výdeje
- hodnocení známek únavy
- test mluvení