

Teorie a sportovního tréninku

Př. 2. Sportovní výkon a jeho struktura

Doc. PaedDr. František Langer, CSc.
Katedra sportovních her

.....

.....

.....

.....

.....

Sportovní výkon (SV) Jako projev specializovaných schopností V konkrétní sportovní činnosti



- je jednou z hlavních kategorií sportu a sportovního tréninku,
- výsledek dlouhodobé adaptace,
- výsledek specializovaných pohybových činností, jejichž obsahem je řešení úkolů, vymezených pravidly příslušného sportu, v nichž je sportovec ovlivněn působením dalších vnějších faktorů.

Sportovní výkonnost je schopnost podávat sportovní výkon opakovaně na poměrně stabilní úrovni.

.....

.....

.....

.....

.....

Obsahové složky sportovního výkonu

Obsahové složky vytvářejí systematický celek..., jejich optimální využití je předpokladem pro odborné řízení sportovní výkonnosti



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

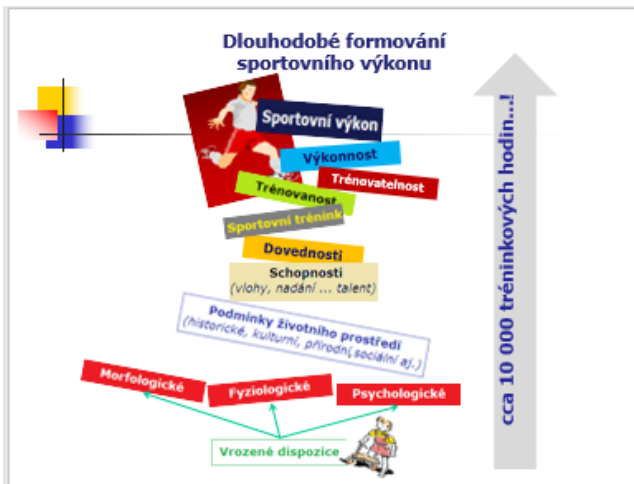
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Základní somatické faktory



Tělesná výška a hmotnost	Délkové rozměry	Složení těla	Tělesný typ	Vrozené dispozice
základní charakteristika	dílič somatické faktory, vzájemné proporce	ATH a tuk, zastoupení svalových vláken	somatotyp, stavba těla ovlivňuje sportovní výkon	genetické předpoklady

.....

.....

.....

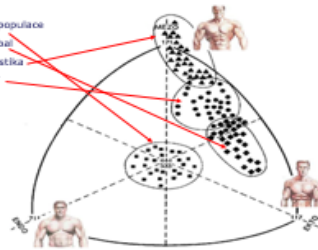
.....

.....

Tělesná výška a hmotnost - somatotyp



BŘEŠNÁ POPULACE
Basketbal
Gymnastika
Plavání



Somatotyp

.....

.....

.....

.....

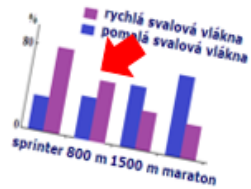
.....

Podíl rychlých a pomalých svalových vláken u vrcholových sportovců



Dělníci - dlouhí muži	59
Lžalci běžci	84
Běžci 800 m	82
Cyklisty dráha	51
BŘEŠNÁ POPULACE	50
Koučkové	49
Oštrovní	48
Šokoví	42
Sportovci	37
%	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

■ typ I., 90 vlní tenká a bohatě kapilarovaná statická, pomalé pohyby; pohotoví funkce
□ typ II. A, PDG středně silná a kapilarovaná rychlý a silový pohyb



Složení těla

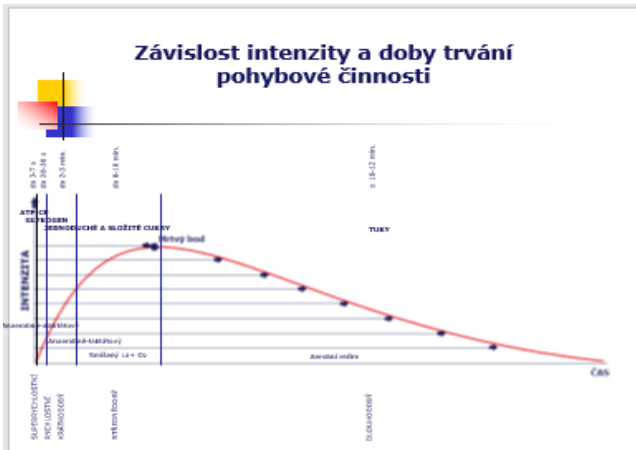
.....

.....

.....

.....

.....



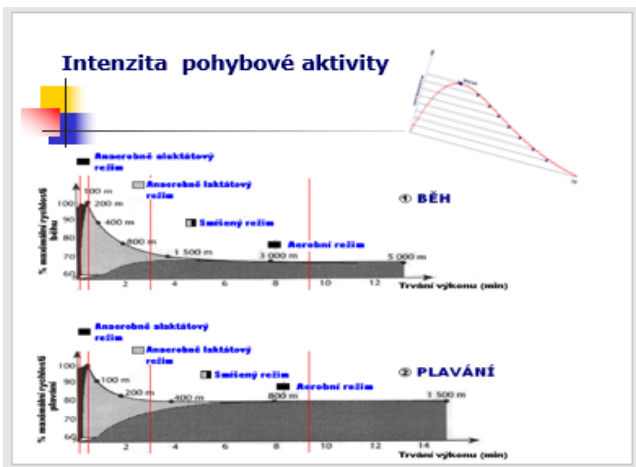
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....