

# Teorie sportovního tréninku

## 4. Se Předmět sportovní trénink

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

.....

.....

.....

.....

### AKTUÁLNÍ SPORTOVNÍ TRÉNINK VYUŽÍVÁ POZNATKŮ Z HISTORIE...



Už antičtí Řekové přikládali sportovnímu „agón“ velkou roli, stejně tak samotnému cvičení, přípravě a tréninku<sup>14</sup>.

Rysy tréninku měla i příprava vybraných účastníků starověkých olympijských her – celý 1 měsíc před začátkem her *trenovali ve speciálních táborech, řízených odborníky.*



Římský „sportovní trénink“ pohltil zbytky kultury a *spěl k profesionalismu ... u gladiátorů i římské armády...*

Dějiny řecko-římské antiky jsou spjaty s tělesným cvičením či „sportem“, *příprava a trénink se dynamicky vyvíjely.*

<sup>14</sup>...ti, kteří odmítali cvičit byli nazýváni *idiotai*...

.....

.....

.....

.....

### SOUČASNÝ SPORTOVNÍ TRÉNINK V PODMÍNKÁCH MODERNÍ SPOLEČNOSTI



*Sportovní trénink* a se postupně už jako systém rozvíjel... od jednoduchých začátků na základě *zkušeností* aktivních sportovců, kteří *po skončení vlastní závodní činnosti se začali angažovat ve funkcích „trenérů“.*

Základní praktické dovednosti byly *zobecnovány*, doplňovány o poznatky už... *z vlastních užžitých pokusů a výjimečně z „odborné literatury“.*

Slovo **sport** je anglosaského původu a odvozuje se od slova *disport*, znamenající *obveselení či rozptýlení*...

.....

.....

.....

.....

## SOUČASNÝ SPORTOVNÍ TRÉNINK V PODMÍNKÁCH MODERNÍ SPOLEČNOSTI

Obohacením v teorii sportovního tréninku byla „*produkce*“ různých vědeckých oborů.



Se vzrůstající vzdělaností trenérů a rostoucím zájmem tradičních i nových vědeckých oborů se stal sportovní trénink efektivnější a teoreticky podložený.

Aktuálně má podíl nových vědeckých poznatků minimálně stejnou váhu jako zkušenosti z praxe.

Soudobý sportovní trénink se počal formovat až se vznikem novodobého sportu v podmínkách moderní společnosti.

.....

.....

.....

.....

.....

## POZNÁMKA... DEFINICE SPORTU PROKLAMOVANÁ RADOU EVROPY



„Veškeré formy tělesné aktivity, které, provozovány příležitostně nebo organizovaně, usilují o vyjádření nebo vylepšení fyzické kondice a duševní pohody, utvoření společenských vztahů či dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“...

Zařízení a činnost (5), zvyšovat výkonnost (7), podpora vrcholovému sportu a profesionálnímu sportu (8), lidské zdroje (9), sport a zásada trvalého rozvoje (10), informace a výzkum (11), financování (12).

Sport kondiční a rekreační, seniorů, výkonnostní, handicapovaných atd.... jako zcela diferencovaný se jeví sport profesionální – „*průmysl zábavy*“ (Hodaň, 2011).

.....

.....

.....

.....

.....

## ZÁKLADNÍ KATEGORIE SPORTU Sportovní trénink



„Sportovní trénink je plánovitým a řízeným procesem, kde obsah, metody a organizace jsou zaměřeny na dosažení maximálního sportovního výkonu“

Obsah tréninku se orientuje na celkové funkční ovlivnění organismu a na vytvoření mechanismů, které jsou základem pohybových projevů, jejichž prostřednictvím se sportovní výkon realizuje.

Protože objektem tréninku je člověk (*živá bytost*), musí sportovní trénink respektovat vývoj člověka a odvozovat z něho možnosti a cesty zvyšování sportovní výkonnosti bez ohledu na sporty a jejich disciplíny.

.....

.....

.....

.....

.....

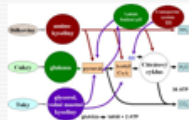
## ZÁKLADNÍ KATEGORIE SPORTU

### ÚČINNÉHO TRÉNINKU LZE DOSÁHNOUT SPLNĚNÍM 3 OBEČNÝCH PŘEDPOKLADŮ

Znalostí požadavků kladených na konkrétní sport



Znalostmi o činnosti lidského organismu



Znalostmi o psychice a chování



.....

.....

.....

.....

.....

## ZÁKLADNÍ KATEGORIE SPORTU Sportovní výkon



Obsah a zaměření sportovního výkonu se z vnějšího pohledu jeví jako koordinovaná souhra pohybových operací, řešících účelně úkoly jednoznačně vymezené pravidly.

Z hlediska vnitřních mechanismů jsou to komplexy integrovaných fyzických, psychických i vegetativních funkcí organismu, vyúsťujících v souhrnný výkonový potenciál (sportovní výkon) jedince...

.....

.....

.....

.....

.....

## SPORT JAKO CELEK CHARAKTERIZUJÍ DVĚ OBLASTI

**SFÉRA DOPADU AKTIVNÍCH  
SPORTOVNÍCH ČINNOSTÍ  
NA VEŘEJNOST**

Výkony v soutěžích slouží dramatické zábavě veřejnosti a propagaci sportu,



**SPORTOVNÍ TRÉNINK  
A JEHO VÝSLEDKY**

Zásadní význam připadá sportovnímu tréninku, „produktivnímu“ výkonu sportovců, prioritou oblasti je zřejmá



.....

.....

.....

.....

.....

### DALŠÍ ROZVOJ SPORTOVNÍHO TRÉNINKU PŘEDPOKLÁDÁ...

• Zlepšovat úroveň vzdělávání (školení, doškolování, resp. atestace) učitelů tělesné výchovy a trenérů na všech úrovních... včetně vysokoškolské!

• Nalézt a soustředit vědomosti o podstatě a požadavcích sportovních výkonů, o způsobech jejich ovlivňování jak v rovině teoretické, tak praktickým ověřováním,

• Identifikovat a shromažďovat veškeré poznatky o člověku, jeho vývoji, o možnostech rozvoje posilování jeho zdraví, zvyšování zdatnosti a výkonnosti,

• ...?

.....

.....

.....

.....

.....

*Díky za pozornost*

.....

.....

.....

.....

.....