



# 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



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

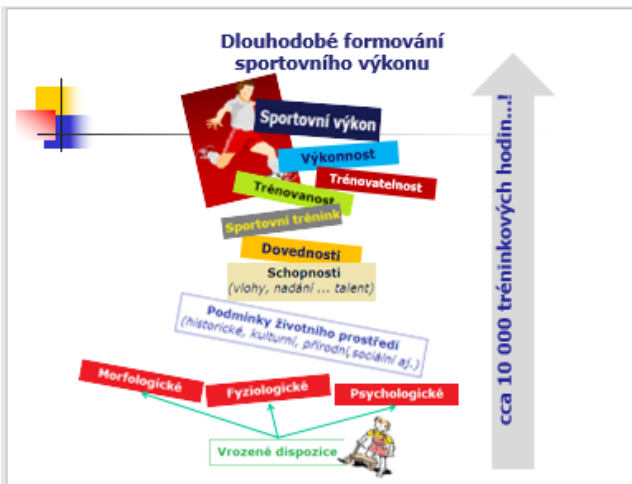
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Základní somatické faktory



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

.....

.....

.....

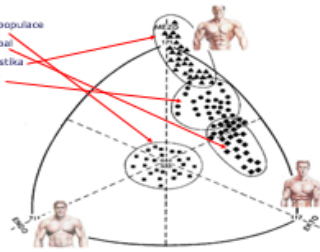
.....

.....

## Tělesná výška a hmotnost - somatotyp



BŘEŠNÁ POPULACE  
Basketbal  
Gymnastika  
Plavání



**Somatotyp**

.....

.....

.....

.....

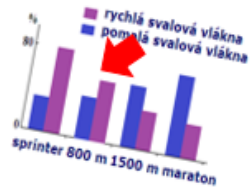
.....

## Podíl rychlých a pomalých svalových vláken u vrcholových sportovců



Dělníci - dlouhí muži	59
Luftaři záložní	84
Běžci 800 m	82
Cyklisty dráha	51
<b>BŘEŠNÁ POPULACE</b>	50
Koučkové	49
Ošetrovatelé	48
Čištění	42
Sportovci	37
%	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

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



**Složení těla**

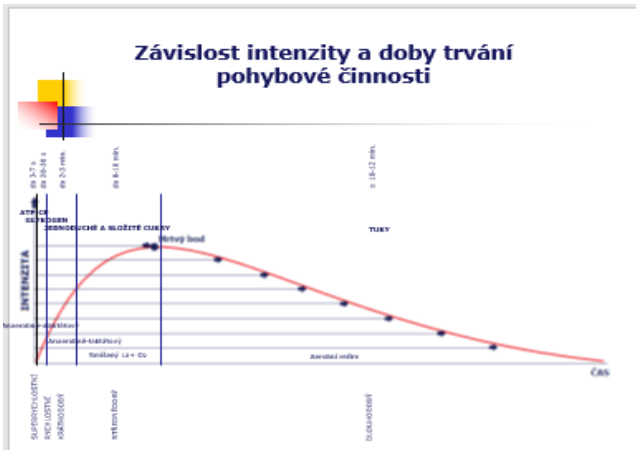
.....

.....

.....

.....

.....



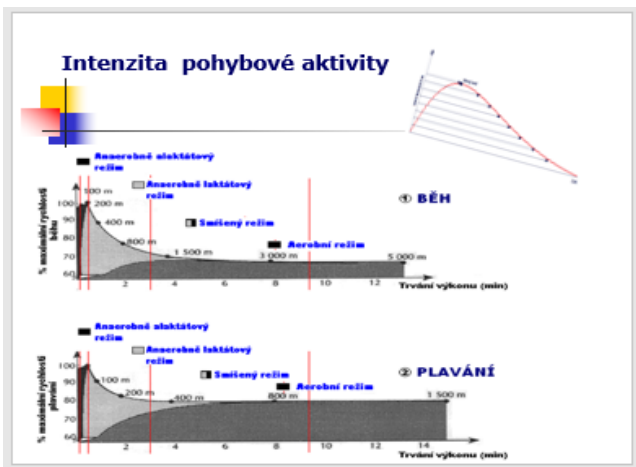
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....