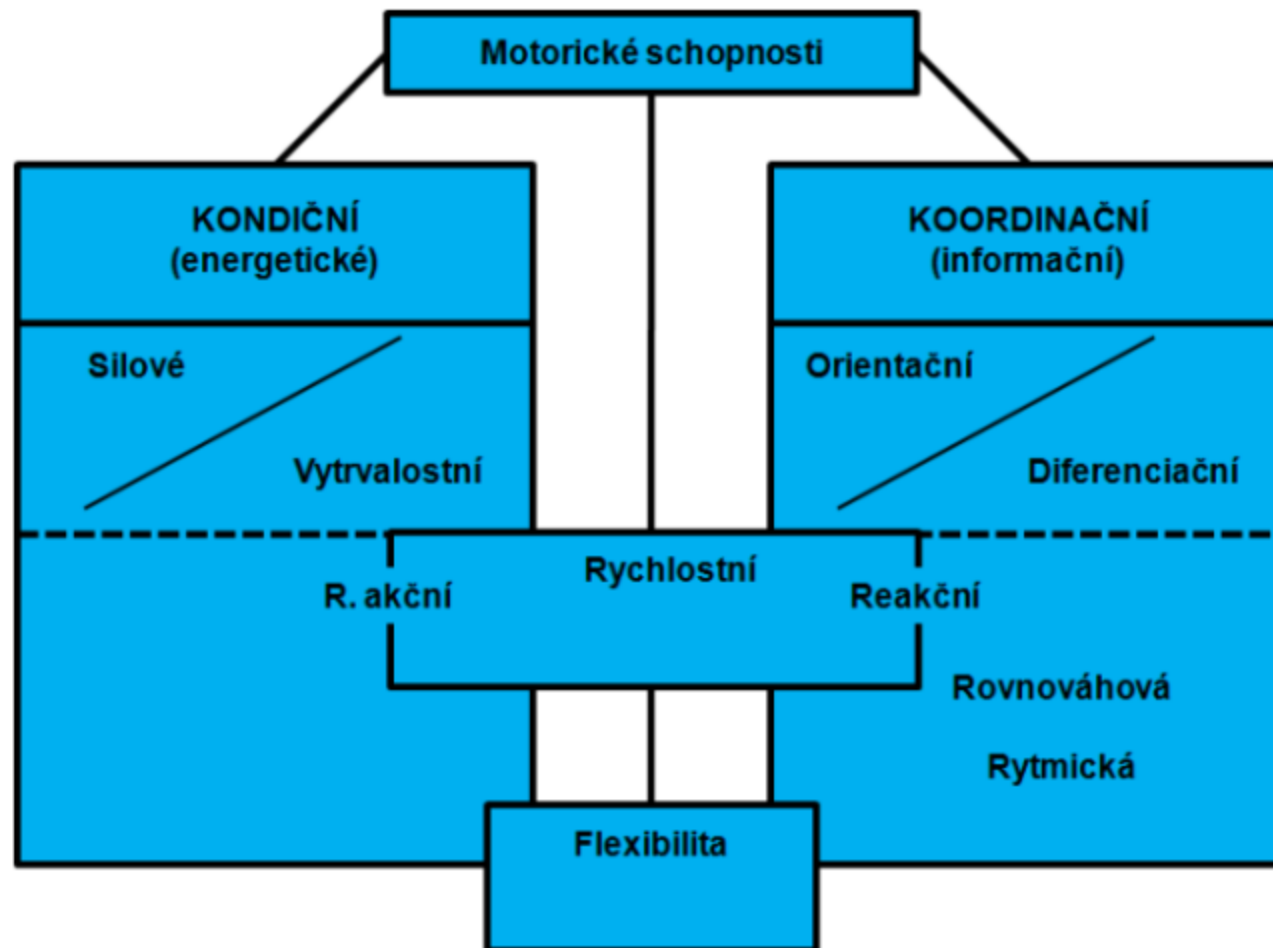


Pohybové schopnosti v teorii sportovního tréninku

2. Seminář TST PS 2024

PaedDr. Michal Hrubý, PhD.

doc. PaedDr. František Langer, CSc.



(zdroj: Měkota, Novosad, 2005)

Český přístup k dělení pohybových schopností

- Silové schopnosti: maximální síla, výbušná síla, silová vytrvalost
- Rychlostní schopnosti: reakční rychlost, jednorázová rychlost, frekvenční rychlost
- Vytrvalostní schopnosti: aerobní, anaerobní

Doplňkové: Koordinace a flexibilita



Pohybové schopnosti se dělí na schopnosti kondiční, schopnosti koordinační, schopnosti hybridní (smíšené), které stojí mezi těmito dvěma skupinami a na pohyblivostní schopnost neboli flexibilitu, která stojí odděleně od těchto schopností.

Kondiční schopnosti jsou determinovány převážně faktory a procesy energetickými a řadí se sem schopnosti vytrvalostní, silové a z části i rychlostní.

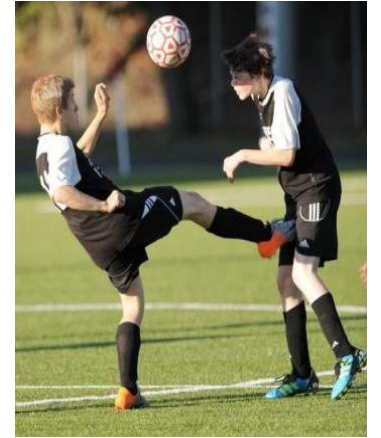
Koordinační schopnosti jsou spjaty s řízením a regulací pohybové činnosti a patří do nich schopnost orientační, diferenciační, reakční, rovnováhová a rytmická, která je nazývána též schopnost rytmické percepce a rytmizace.

Měkoty (2007)

Zahraniční přístupy k dělení pohybových schopností

Americký model (např. NSCA):

- Rozdělení na základní fyzické kvality: síla, rychlost, vytrvalost, agilita, flexibilita
- Větší důraz na agilitu a schopnost rychlé změny směru (COD)
- Význam výbušnosti a rychlostní síly jako klíčových dovedností ve sportu



Evropský přístup:

- Podobné prvky jako české dělení, ale větší důraz na specifický trénink a integraci vícerozměrného přístupu

Srovnání českého a zahraničního přístupu

České dělení:

- Silové schopnosti
- Rychlostní schopnosti
- Vytrvalostní schopnosti
- Koordinace a flexibilita



Zahraniční dělení:

- Síla, Výbušnost
- Rychlost, Agilita
- Vytrvalost, Kardiorespirační kapacita
- Flexibilita, Mobilita, Agilita

Moderní trendy ve výzkumu a tréninku pohybových schopností

- Integrace více systémů: propojení silových, rychlostních a koordinačních schopností
- Využití moderních technologií: wearables, senzory k měření výkonu a analýze dat
- Individualizace tréninku: genetické a fenotypové parametry

Specifičnost tréninku: sport-specifické pohybové vzorce

Příklady aplikace v praxi

- High-intensity interval training (HIIT):
Kombinace rychlostních a vytrvalostních schopností
- Plyometrie: Trénink výbušné síly a koordinace
- Agility drills: Rozvoj rychlosti a změn směru



Závěr

Rozdíly mezi českým a zahraničním přístupem jsou zejména v terminologii a důrazu na specifické schopnosti.

Moderní trendy kladou důraz na propojení jednotlivých pohybových schopností a využívání technologií.

Individualizace a specifický přístup jsou klíčové v současném sportovním tréninku.

**Jaké pohybové schopnosti jsou pro váš sport klíčové?
Jak byste aplikovali moderní trendy v tréninkovém procesu?**

Díky za pozornost