

Teorie sportovního tréninku

Př. 2. Sportovní výkon a jeho struktura

doc. PaedDr. František Langer, CSc., PaedDr. Michal Hrubý, Ph.D.
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

TECHNIKA
motorické učení, koordinace, kreativita

PSYCHIKA
motivace, koncentrace, emoční a vůle, pozornost

TAKTIKA
strategické, taktické řešení, analýza, představa vítězství

KONDICE
síla, rychlost, vytrvalost, flexibility a koordinace

VNĚJŠÍ PODMINKY
klima, výšková úroveň, počasí, prostředí, povětrnostní údaje...

CELKOVÉ PODMINKY
základní, zdravotní, tabulka

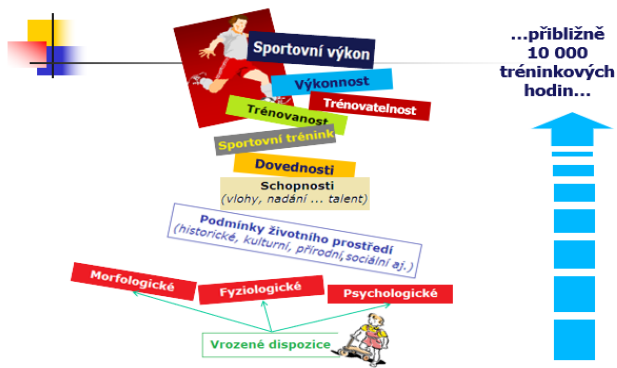
Obsahové složky sportovního výkonu jako východisko racionálního tréninku

Mechanika základů pohybu, koordinace
Silové, rychlostní, vytrvalostní, flexibilita

Řešení pohybových úkolů, účelné využívání techniky
Poznávací, emoční, volní operace, motivace, osobnost

Tělesná výška a hmotnost, složení těla, tělesný typ
Prostředí, realizační tým, trenér, úroveň soutěže, konkurence

Dlouhodobé formování sportovního výkonu



.....

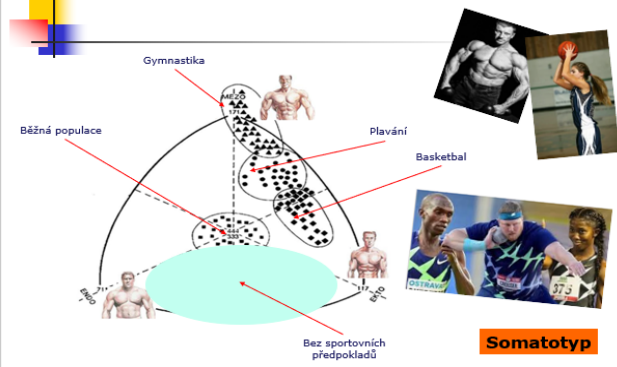
.....

.....

.....

.....

Tělesná výška a hmotnost - somatotyp



.....

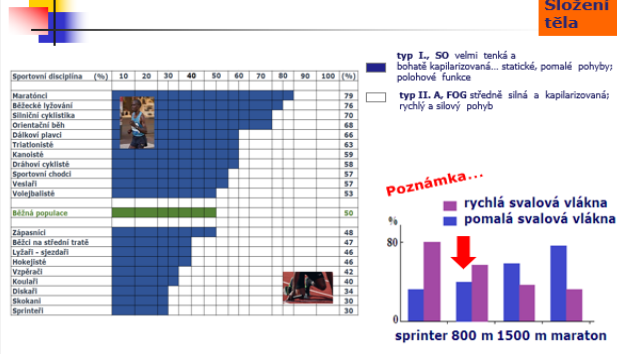
.....

.....

.....

.....

Podíl rychlých a pomalých svalových vláken u vrcholových sportovkyň a sportovců



.....

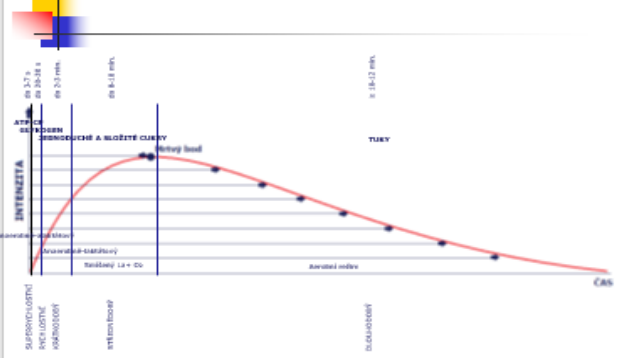
.....

.....

.....

.....

Závislost intenzity a doby trvání pohybové činnosti



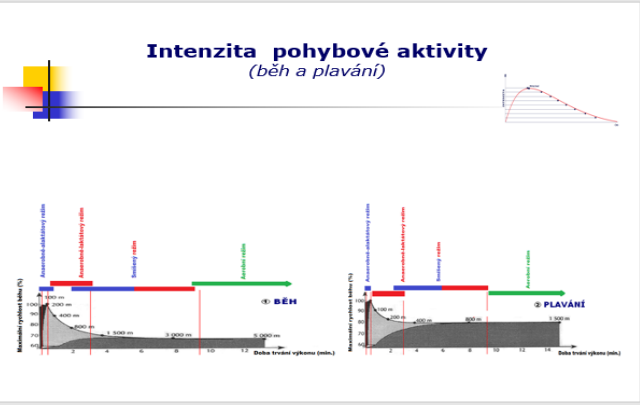
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....