

POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů organismu
k pohybové činnosti

⇒ **KONDIČNÍ SCHOPNOSTI**

podmíněny metabolickými procesy,
dominantně souvisejí se získáním a přenosem energie pro
vykonání pohybu

⇒ **SMÍŠENÉ-HYBRIDNÍ SCHOPNOSTI**

souvisejí s procesy metabolickými i s procesy regulace a
řízení pohybu v CNS

⇒ **KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI**

souvisejí s procesy regulace a řízení pohybu v CNS,
schopnost organismu konat časoprostorové pohybové vzorce

Kondiční schopnosti

- jsou podmíněny převážně faktory a procesy energetickými. Uskutečňování pohybu je podmíněno způsobem získávání a využívání energie a řadíme sem **schopnosti vytrvalostní, silové** a zčásti **rychlostní**.
- **Kondiční schopnosti** v symbióze se schopnostmi rychlostními jsou spolu s **taktikou** a **technikou** základním předpokladem **sportovního výkonu**, obecně předpokladem **sportovní výkonnosti**.
- **Vysoká úroveň kondičních schopností** neznamena vysokou sportovní výkonnost, ale úroveň sportovní výkonnosti je podmíněna úrovní kondičních schopností, předpokladů.
- Při rozvoji kondičních schopností jsou aktivizované především bioenergetické systémy organismu (srdečně-cévní, nervově-svalový, dýchací aj.), energetické zabezpečení a řízení pohybu. Tyto procesy jsou primárně podmíněné morfologickou stavbou jedince a funkcemi.
- **Rozvoj kondičních schopností**, které jsou nezbytnou součástí sportovního výkonu, vychází ze současných poznatků funkční anatomie, zátěžové fyziologie a biomechaniky. Zvyšování jejich úrovně je založeno na **adaptační odpovědi organismu na opakované pohybové zatěžování, na procesech homeostázy a superkompenzace**.
- Svalová práce je podmíněna dodávkou dostatečného množství energie. Zdroje energie se vzájemně ovlivňují, některé vystačí na delší dobu, jiné zajišťují kratší a intenzivnější pohyby. Pro svalovou práci jsou využívány při aerobních nebo anaerobních biochemických reakcích.

Koordinační schopnosti

- jsou podmíněny funkcemi a procesy pohybové koordinace, jsou spjaty především s řízením a regulací pohybové činnosti, kladou zvýšené nároky na jednotlivé analyzátoři a CNS - menší nároky na energetický systém.
- Umožňují vykonávat pohybovou činnost co nejúčelněji z hlediska času, prostoru, dynamické struktury v souladu s poznatky o motorickém učení.
- Prakticky jde o základní osvojení si širokého spektra pohybových dovedností (nikoliv o jejich dokonalé zvládnutí, což je cílem technické přípravy).
- V důsledku zvládnutí většího počtu pohybů se rozvíjí též kinestéze tj. vnímání a čítí pohybu, přizpůsobování pohybů a rychlost jejich provedení, formace pohybových vzorců, plasticita nervosvalového systému atd.
- Mezi koordinační schopnosti řadíme **schopnosti orientační, diferenciací, reakční, rovnovážové, rytmické, sdružování, přestavby.**
- První výraznější změny v úrovni koordinačních schopností můžeme zaregistrovat při 5-6 tréninkových jednotkách týdně po více jak 8-10 týdnech. Na udržení dosažené úrovně jsou potřebné 2-3 podněty za týden při zachování maximální koncentrace pozornosti i úsilí.

Hybridní schopnosti

- jsou odvislé jak od řízení a regulace pohybové činnosti CNS, tak od činnosti energetických systémů.
- Pod hybridní (smíšené) schopnosti řadíme **schopnosti rychlostní a flexibilitu.**

Hypotetický model hierarchie struktury pohybových schopností

