

Teorie sportovního tréninku 2

Př (7) Zdraví, trénovanost, výkonnost

doc. PaedDr. František Langer, CSc.
Katedra sportovních her

Zdraví



Světovou zdravotnickou organizací (WHO) bylo zdraví definováno (WHO, 1946) jako stav plné tělesné, duševní a sociální pohody.

- V programu WHO Zdraví pro všechny (Health for All, HFA, 2000), který byl přijat v roce 1977, se objevila doplňující charakteristika zdraví jako **schopnosti vést sociálně a ekonomicky produktivní život**. Tím přestalo být zdraví cílem samo o sobě a stalo se prostředkem k realizaci harmonického vývoje člověka.

Nicméně... zdraví můžeme zjednodušeně chápat jako absenci nemoci či vady ...

Zdravotní rizika

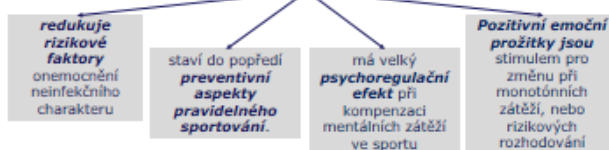


Zdravotní přínos sportu



Zdravotní přínos sportu je dlouhodobě oceňován jako **jeden z nejdůležitějších zisků**^{*)}.

Vyšší **tělesná zdatnost**, jako důsledek pravidelných pohybových aktivit



^{*)} Pozitivní vliv na zdraví si lidé uvědomují již dlouho (např. v Anglii, muži, zabývající se sportem, mají menší výskyt infarktů než muži sportovně neaktivní).

Zdravotní přínos sportu

Zdravotní přínos sportu je dlouhodobě oceňován jako jeden z nejdůležitějších zisků)*.

Vyšší **tělesná zdatnost**, jako důsledek pravidelných pohybových aktivit

redukuje rizikové faktory onemocnění neinfekčního charakteru

staví do popředí **preventivní aspekty pravidelného sportování.**

má velký **psychoregulační efekt** při kompenzaci mentálních zátěží ve sportu

Pozitivní emoční prožitky jsou stimulem pro změnu při monotónních zátěžích, nebo rizikových rozhodování

)* Pozitivní vliv na zdraví si lidé uvědomují již dlouho (např. v Anglii, muži, zabývající se sportem, mají menší výskyt infarktů než muži sportovně neaktivní).

.....

.....

.....

.....

.....

Přínos sportu zdravotně handicapované populaci

Pohybová aktivita je ve většině zemí EU využívána **pro zlepšení psychosociálních i fyziologických funkcí zdravotně handicapované populace**, pro níž je jednou z výrazných možností plné integrace do společnosti.

- Při budování sportovních zařízení je tento trend využíván tak aby **nebyl limitován přístup, pohyb ani pobyt** ve zmiňovaných zařízeních.



Pozn. Úroveň **péče o handicapovanou populaci se odvíjí od ekonomické úrovně** jednotlivých zemí, která spoluurčuje možnosti budování sportovní infrastruktury s ohledem na zdravotně handicapovanou populaci...

.....

.....

.....

.....

.....

Zdravotní sport ... POZNÁMKA

(Německý sportovní svaz, Zdravotní komise DBS)

Zdravotní sport je aktivní, pravidelná a systematická zátěž se záměrem **podporovat, udržet nebo obnovit zdraví** ve všech jeho aspektech, tj. somaticky i psychosociálně ..., ale:

- **Zdravotní sport** se zde vyčleňuje jako nový fenomén... **podpora zdraví vévodí přece všem formám sportu,**
- **Zdravotně prospěšných účinků** se dá docílit i jinak než **pouze zátěžími...** (např. relaxací, uvolnění fyzického i psychického napětí, zkušenostmi nebo meditací),
- Definice ukazuje na medicínskou dominanci a **není tu zmínka o rizikových faktorech,**
- **Jednostranná orientace** na jediný cíl (...chybí podpora, udržení nebo obnova zdraví...).

.....

.....

.....

.....

.....

Pojetí zdraví ve sportu

Pojetí zdraví

Zdraví je **komplexní pojem** (medicínské, sociální, ekologické psychosomatické, aj. faktory)

Zdraví je **procesuální pojem** (popisuje časově proměnlivý vztah mezi jedincem a okolím),

Zdraví lze **vyjádřit jako momentální pozici** na ose zdraví-nemoc.

V posledních letech nastává **změna myšlení:**

- **Medicínský** způsob pohledu,
- Pojetí **sociálních věd,**
- Pojetí **věd o chování,**
- **Politická podpora** „vědy o zdraví“,
- **Rizikové faktory** jsou vnímány jako daň modernímu způsobu života.

.....

.....

.....

.....

.....

Rozdílná síla účinků pěstování sportu

V závislosti na zdrojích, formě pěstování sportu, cílové skupině, prostředí ... (Becker, 1992).



- **Habituální fyzické zdraví** (zvyšování zdatnosti a zmenšení zdravotních obtíží, zlepšení fyzického i duševního zdraví pomocí sportovní aktivity, aj.),
- **Fyzická konstituce** (funkční a morfologická adaptace na sportovní zátěže – pokles TF, zlepšení O₂ bilance myokardu, pozitivní ovlivnění imunity, HDL/LDL aj.),
- **Psychické vlastnosti** (pozitivní ovlivnění dispozic k psychické zranitelnosti, větší tolerance na stres, působení sama na sebe aj.)
- **Habituální zdravotní chování** (nekuřáctví, abstinence, zdravější výživa aj.),
- **Externí psychosociální zdroje** (rozvoj sociálních kontaktů jako posilující zdroj aj.),
- **Externí materiální zdroje** (zabezpečení sportovišti, materiály a příležitosti pro pěstování sportu).

Podpora zdraví a prevence

Cíle podpory zdraví jsou **zlepšení ekologické a sociální životní situace** lidí, **podpora institucionálních a sociálních podmínek** i **posílení sociálních zdrojů**... (Ottawská charta Světové zdravotnické organizace, WHO).

Velký praktický význam pro vědu o tréninku má podle Laasera a Hurrelmann (1998) **rozdílení různých stupňů prevence** (stupně podle doby, stanovení cíle a cílové skupiny)

Stupeň prevence	Primordiální	Primární	Sekundární	Terciální
Označení	podpora zdraví	primární prevence	raná léčba	rehabilitace
Doba	ve stavu zdraví	rozpoznatelné rizikové faktory	rané stádium nemoci	po léčbě nemoci
Cílová skupina	běžná populace	rizikové skupiny	pacienti	rehabilitanti
Výchozí body	způsob života	rizikové faktory, chování	spouštěč nemoci	recidivy
Orientace	ekologická	preventivní	korektivní	kompensační

Trénovanost

Specifický funkční stav organismu, který zajišťuje vykonávání sportovní činnosti na vysoké úrovni, jako **výsledek adaptace na tréninkové zatížení pro určitou sportovní specializaci**, vyjádřené stavem faktorů sportovní výkonnosti... je to aktuální stav sportovce, který se mění v čase a lze jej ovlivňovat.

Rozlišujeme obecnou, speciální, celkovou a lokální... **trénovanost**.

Kritéria trénovanosti

- technologická připravenost
- taktická připravenost
- psychická připravenost
- technická připravenost
- kondiční připravenost

Trénovanost

V dlouhodobém sportovním tréninku

V „ročním“ tréninkovém cyklu

Obecná trénovanost
stav funkčního základu jako předpoklad trénovanosti k vyšší úrovni

Speciální trénovanost
rozvoj jednotlivých složek trénovanosti ve vztahu k závodnímu výkonu

Trénovanost se formuje fázově

První fáze
má analytický charakter (v prvních letech dlouhodobého tréninku a první části přípravného období).

V druhé fázi
dochází ke sladění všech faktorů připravenosti (v pozdějších letech tréninku a druhém přípravném období).

Základní kategorie sportu a sportovního tréninku

OPAKOVÁNÍ

Sportovní výkon

- aktuální **projev specializovaných schopností** sportovce (jedince nebo týmu v daném sportovním odvětví nebo disciplíně),
- je obvykle **výsledkem dlouhodobě plánované, pravidelné tréninkové přípravy a adaptace na zátěžové podněty**, je ovlivněn působením dalších faktorů.

Sportovní výkonnost

- schopnost **podávat sportovní výkony opakovaně** v delším časovém úseku na poměrně stabilní úrovni,

Trénovanost

- souhrnný stav připravenosti sportovce**, charakterizující aktuální míru jeho přizpůsobení požadavkům příslušné sportovní specializace.

Sportovní forma

- stav **optimální specializované připravenosti**, projevující se dosahováním maximálních sportovních výkonů.

.....

.....

.....

.....

.....

Trénovanost, výkonnost, zdraví

speciálně zaměřená příprava organismu na zátěž a sportovní výkon v určitém směru

OPAKOVÁNÍ



.....

.....

.....

.....

.....

Trénovanost, výkonnost, zdraví

speciálně zaměřená příprava organismu na zátěž a sportovní výkon v určitém směru

OPAKOVÁNÍ

- Centrální schopnosti
- Mentální schopnosti
- Smyslové orgány (motorika)
- Lokální schopnosti
- Neintelektové faktory
- Získané dovednosti
- Instrumentální struktury
- Motivace
- Únava

.....

.....

.....

.....

.....

Trénovanost, výkonnost, zdraví

speciálně zaměřená příprava organismu na zátěž a sportovní výkon v určitém směru

OPAKOVÁNÍ

- | | |
|--|---|
| + | - |
| Hra,
Aktivita,
Učení se novému,
Rozvoj (fyzický, psychický, sociální),
Radost,
Uspokojení,
Vzrušení,
Přátelství,
Společensví,
Spolupráce,
Bezpečné prostředí,
Zdravý životní styl,
... | Tlak po úspěchu,
Úspěch jako jediný cíl,
Jednostranný trénink,
Raná specializace,
Brzké dospívání,
Zaměřeno pouze na byznys,
Nezdravá agresivita a násilí,
Dětské hvězdy,
Nevysškolení animátoři,
Nároční rodiče,
... |

.....

.....

.....

.....

.....