

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 chápát jako absenci nemoci či vad ...

Dropové (štěrkové) závislosti
Dropová závislost je sociální, psychologický a somatický syndrom, když je užívání následkem opakovaného užívání jedné nebo více psychoaktivních látek.

Kouření
Všechny formy spotřeby tabáku významně přispívají ke vzniku více než 20 různých nemocí (atrak, dýka, pánev) a k předčasnemu úmrtí na ně.

Zdravotní rizika



Nedostatečná pohybová aktivity
Pro trénink zdravotně orientované zdatnosti je třeba, aby lidé denně zaznamenaly dobu tréninku zajištění (50–60 % TF_{max}) a nepřesáhla hranici (70–80 % TF_{max}).

Nadměrný stres
Za zvýšeného stresu se dnes již nepovažuje pouze přizpůsobení (adaptace), ale i výrovnávání se zátěží (coping).

Nevhodná výživa
Základním smyslem správné výživy je zajistit optimální příjem energie a živin pro daný věk, výšku, zdravotnímu stavu a životnímu stylu.

Nadměrná konzumace alkoholu
Rukově pití je konzumace s velmi pravděpodobným negativním důsledkem. Týdení příjem u mužů >350 g čistého alkoholu a u žen >210 g.

Nadměrné užívání energetických nápojů
Energetické nápoje jsou návykové. Přizpůsobení částečky vodu uživateli s rychlou zvýšenou frekvencí užívání. Kofein a cukr dávají pocit okamžité energetické sily.

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 prožitky jsou stimulem pro změnu při monotonních 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).

Zdravotní přínos sportu



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

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

```

graph TD
    A[redukuje rizikové faktory onemocnění neinfekčního charakteru] --> B[staví do popředí preventivní aspekty pravidelného sportování]
    A --> C[má velký psychoregulační efekt při kompenzaci mentálních zátěží ve sportu]
    A --> D[positivní 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 aktivity je ve většině zemí EU využívána **pro zlepšení psychosociálních i fyziologických funkcí zdravotně handicapované populace**, pro níž je jednou z výrazných možností plně integrace do společnosti.

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

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

Zdravotní sport ...
(Německý sportovní svaz, Zdravotní komise DBS)

POZNÁMKA

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 docítit i **jinak než pouze zátěžemi...** (např. relaxaci, 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

```

graph TD
    A[Zdraví je komplexní pojem (medicínské, sociální, ekologické psychosociální, aj. faktory)] --> B[Zdraví je procesuální pojem (popisuje časově proměnlivý vztah mezi jedincem a okolím),]
    B --> C[Zdraví lze vyjádřit jako momentální pozici na osé 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 imunitu, 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 příležitostmi 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 Světového zdravotnické organizace, WHO).

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

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

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**.



Trénovanost

V dlouhodobém sportovním tréninku

V „ročním“ tréninkovém cyklu

Obecná trénovanost
stav funkčního základu
jako předpoklad
trénovanosti k výšší úrovni

Speciální trénovanost
rozvoj jednotlivých složek
trénovanosti ve vztahu k
závodnímu výkonu

Trénovanost
se formuje fázově

V druhé fázi
dochází ke sladění/
všechny faktory připravenosti
(v pozdějších letech tréninku
a druhém přípravném období).

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

Základní kategorie sportu a sportovního tréninku

Sportovní výkon

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

Sportovní výkonnost

- schopnost podávat sportovní výkony opakováně** 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.

OPAKOVÁNÍ

Trénovanost, výkonnost, zdraví

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

The diagram illustrates the relationship between training load, performance, and health. At the top, a red arrow points upwards from 'Sportovní výkon' (Sports performance) and 'Výkonnost Tréninku' (Training performance) towards 'Trénovanost' (Training). Below this, a green arrow points downwards from 'Trénovanost' through 'Dynamika' (Dynamics), 'Schopnosti (účely, reakce ...)', 'Přizpůsobitelnost (fyzické, fyziologické, psychologické)', and 'Vizuální dispozice' (Visual disposition) towards 'Mimořádná' (Extraordinary), 'Fyzickická' (Physical), and 'Psychologická' (Psychological). A large triangle on the left contains these components. To the right of the triangle, an upward-pointing arrow is labeled '10 000x tréninkových hodin...' (10,000 training hours...).

OPAKOVÁNÍ

Trénovanost, výkonnost, zdraví

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

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

OPAKOVÁNÍ

Trénovanost, výkonnost, zdraví

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

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

OPAKOVÁNÍ