



# Teorie sportovního tréninku

## 10. Se Kondiční obsahová složka sportovního výkonu (flexibilita)

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

.....

.....

.....

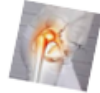
.....

.....

## FLEXIBILITA (pohyblivost)



**Flexibilita je vyjádřením rozsahu pohybu lidského těla, kde je měřítkem maximální amplituda pohybu, tj. schopnost dosahovat maximálních (optimálních...) kloubních rozsahů.**



- druh, tvar kloubu
- funkčnost svalů kolem kloubu silní agonisté a protažení antagonisté,
- pohlaví, teplota prostředí, rozcvičení atd.
- dědičnost (z 80 % determinované, jako rychlost)

.....

.....

.....

.....

.....

## Tělesná stavba (konstituce)



- **Konstituce kloubních spojení**, anatomická konstrukce kloubu vlastnosti vazů, šlach, kloubních pouzder,
  - **Vlastnosti kosterních svalů a fascií** – napětí svalů (*úroveň jejich elasticity*), rozložení svalové a fasciové tkáně, svalová rovnováha, hypertrofie svalů, reflexní aktivita svalu,
  - **Dostatečná síla svalů** vykonávajících pohyb v kloubu, která je potřebná pro stanovenou pohybovou činnost, svalová rovnováha.
  - **Řízení a regulace pohybu** (*souhra agonistů, antagonistů a synergistů*).
- 
- Individuální **stav sportovce** (*věk, pohlaví, výskyt dysbalancí, psychický stav, zdravotní stav, únava*).
  - Teplota okolí, denní doba...

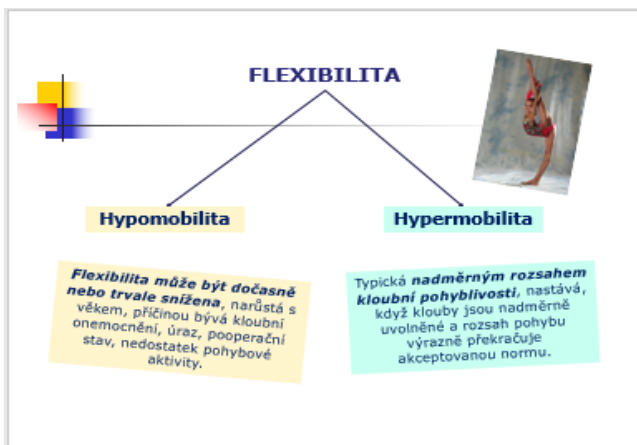
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....