

Teorie sportovního tréninku

8. Se Kondiční obsahová složka sportovního výkonu (vytrvalost)

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

.....

.....

.....

.....

VYTRVALOST JAKO KOMPLEXNÍ VYTRVALOSTNÍ VÝKON

Vytrvalost
můžeme zjednodušeně chápat
jako schopnost odolávat únavě

Schopnost dlouhodobě
vykonávat určitou činnost,
jejíž intenzita není maximální

Schopnost provádět cvičení
po stanovenou dobu nebo co
možná nejvyšší intenzitou

Význam vytrvalosti

Značný počet sportovních disciplín vychází z vytrvalostního základu,
např. ve sportovních hrách umožňuje zvyšovat tempo hry.

... vytrvalost úzce souvisí se schopností zvyšovat rychlost zotavovací fáze...!

.....

.....

.....

.....

DRUHY VYTRVALOSTI

Vytrvalost je schopnost dlouhodobě vykonávat
určitou činnost, jejíž intenzita není maximální,
nebo provádět cvičení po stanovenou dobu co
možná nejvyšší intenzitou.



.....

.....

.....

.....

DRUHY VYTRVALOSTI



.....

.....

.....

.....

Prvořadou pozornost v komplexu vytrvalostních schopností je třeba věnovat aerobní vytrvalosti ... a na ní závislé zotavovací schopnosti



.....

.....

.....

.....

VYTRVALOST RYCHLOSTNÍ

Rychlostní vytrvalost je schopnost provádět cvičení s maximální intenzitou (rychlostí) co možná nejdéle...

Rozdíl mezi rychlostním a vytrvalostním zatížením je dán především



.....

.....

.....

.....

VYTRVALOST SILOVÁ



Vytrvalostní síla se projevuje opakovaným překonáváním relativně nízkých odporů malou rychlostí při cyklických pohybech (např. při běhu na lyžích, veslování atd.)



.....

.....

.....

.....

STŘEDNĚDOBÁ A DLOUHODOBÁ VYTRVALOST



Při rozvoji střednědobé a dlouhodobé vytrvalosti se energie získává především z O_2 zón (... doplňkově podporovaná z LA- O_2 zóny)

Úroveň rozvoje aerobní vytrvalosti je závislá na dvou základních parametrech

AEROBNÍ KAPACITA

AEROBNÍ VÝKON

.....

.....

.....

.....

AEROBNÍ VÝKON A AEROBNÍ KAPACITA



AEROBNÍ KAPACITA (VO_{2max} ; [%])

- Je ukazatelem maximální procentuální úrovně aerobního výkonu (VO_{2max}) jak dlouho jsme schopni pracovat (60, 70, 80 % VO_{2max}).

AEROBNÍ VÝKON (volume oxygen maximum, VO_{2max} ; [$ml \cdot min^{-1} \cdot kg^{-1}$])

- Je nejvyšší možná spotřeba O_2 jednotlivcem v tkáních při práci velkých svalových skupin
- (60 až 70 $ml \cdot min^{-1} \cdot kg^{-1}$).

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....