

# Fyziologie zátěže

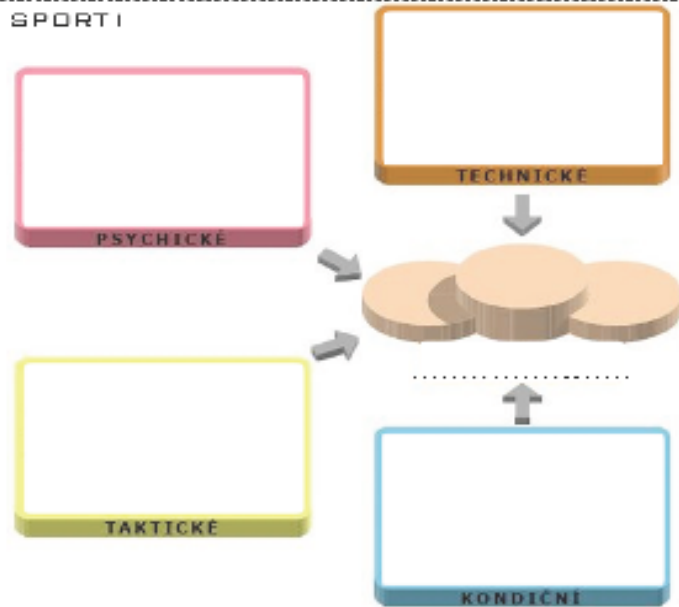
## Faktory ovlivňující sportovní výkon

Vojtěch Grün

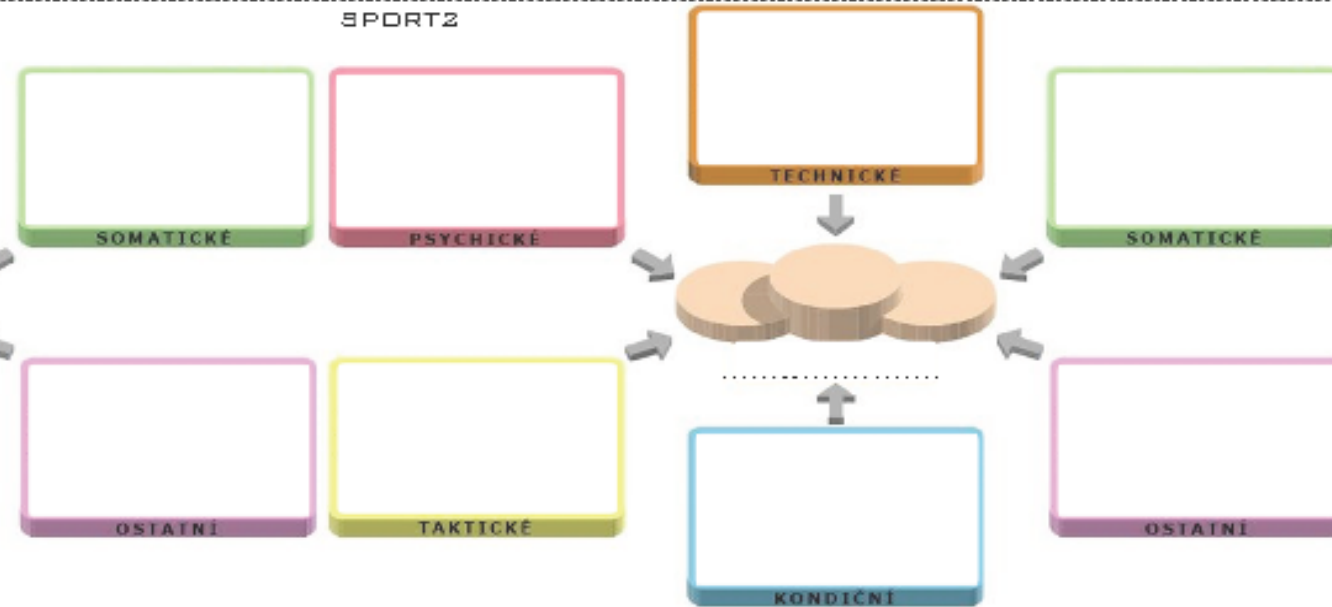
# 2 FAKTORY SPORTOVNÍHO VÝKONU

JMÉNO:

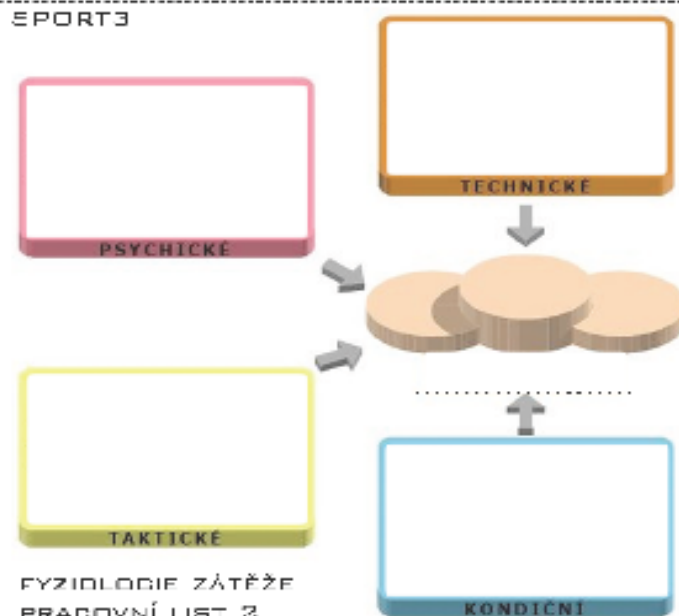
SPORT1



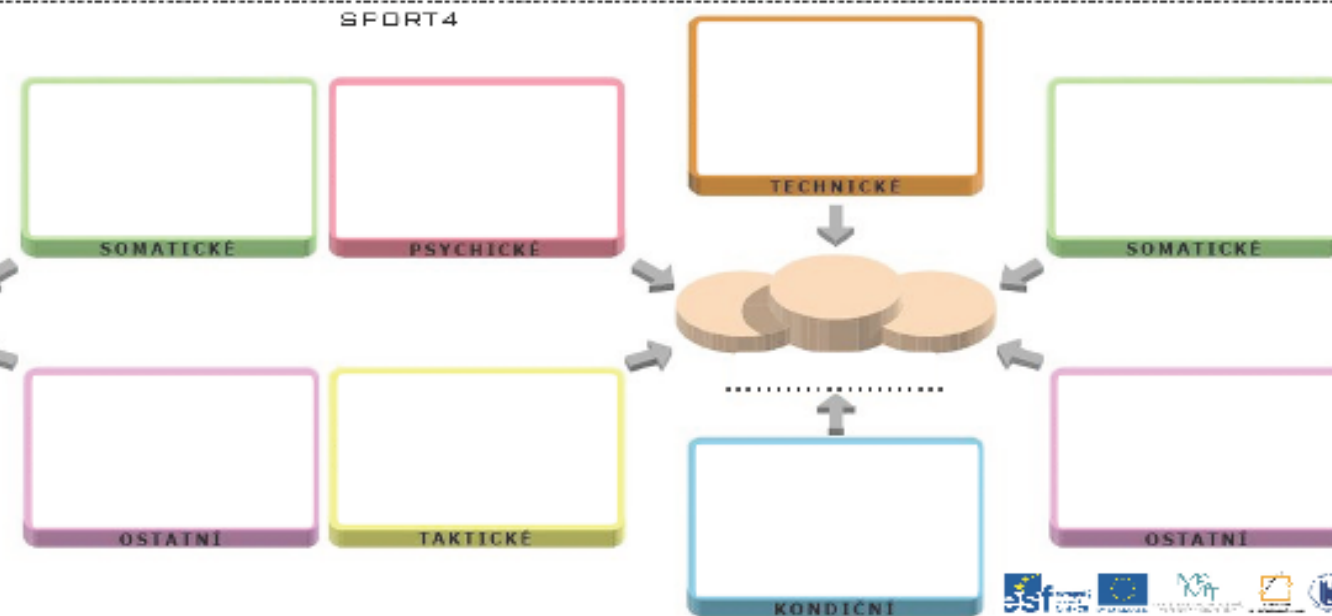
SPORT2



SPORT3



SPORT4



- ▶ **Somatické faktory**
  - ▶ Tělesná výška, hmotnost, somatotyp, % tuku, délka končetin, poměr svalových vláken,...
- ▶ **Kondiční faktory**
  - ▶ Rychlost, síla, vytrvalost, koordinace, flexibilita, kloubní mobilita,...
- ▶ **Psychické faktory**
  - ▶ Motivace, povaha, inteligence, rozhodovací schopnosti, odolnost vůči tlaku, emoce,...
- ▶ **Technika**
  - ▶ Provedení pohybového úkonu co nejefektivnějším způsobem
- ▶ **Taktika**
  - ▶ Rozložení sil, týmová spolupráce, schopnost improvizace,...
- ▶ **Ostatní**
  - ▶ Schopnost regenerace, prostředí, počasí, výbava,...