14 . Telesná príprava

Obsahom telesnej prípravy v športovom tréningu je rozvíjanie pohybových schopností športovca. Pohybové schopnosti definujeme ako relatívne samostatné súbory vnútorných predpokladov na pohybovú činnosť, v ktorej sa prejavujú. V každej pohybovej činnosti môžeme rozpoznať prejavy sily, rýchlosti, vytrvalosti a podobne. Pohybové schopnosti sú podmienené telesnými, funkčnými a psychickými vlastnosťami človeka. Rozlišujeme špeciálne a všeobecné pohybové schopnosti. Všeobecné sa prejavujú v rôznych pohybových činnostiach, špeciálne pohybové schopnosti sú predpokladom len na jednu pohybovú činnosť. Za základné pohybové predpoklady považujeme:

Silu- schopnosť prekonávať vonkajší odpor svalovým úsilím

Vytrvalosť- schopnosť vykonávať akúkoľvek dlhodobú činnosť bez zníženia jej úrovne únavou

Rýchlosť- schopnosť vykonávať pohybové činnosti maximálnou intenzitou a v minimálnom čase

Obratnosť- schopnosť rýchlo meniť pohybovú činnosť podľa meniacich sa podmienok, súbor všetkých poh. schopností

Pohyblivosť- schopnosť vykonávať pohyby vo veľkom rozsahu

Koordináciu- schopnosť účelne zharmonizovať pohyby jednotlivých častí tela

V športových odvetviach sa špeciálne pohybové schopnosti kombinujú, a tak vznikajú nové, charakteristické názvy: rýchlostná vytrvalosť, silová vytrvalosť, rýchlostná sila, tempová rýchlosť, herná obratnosť, herná rýchlosť a podobne.

Telesná príprava zabezpečuje tieto úlohy:

1.Zdokonaľuje všestranný pohybový základ

2.Rozvíja špeciálne pohybové schopnosti v súlade s požiadavkami športového výkonu

Prvú úlohu zabezpečuje tzv. všeobecná telesná príprava. Všestranný pohybový základ utvára predpoklady na rýchlejší a kvalitnejší rast športovej výkonnosti a harmonizuje telesný rozvoj športovca. Obsahom tejto prípravy je všestrannosť.

Špeciálna telesná príprava rozvíja špeciálne pohybové schopnosti, ktoré sa uplatňujú bezprostredne v danom športe. V športovom tréningu je dôležitou súčasťou a práve jej zvládnutie je často podmienkou dosiahnutia vysokého majstrovstva.

Pomer medzi všeobecnou a špeciálnou telesnou prípravou je premenlivý, mení sa s ohľadom na vek a výkonnosť ( 20-80%, 50-50% 20 – 80%)