

Športová forma

Autor *Michal Bábel*

Vytvorené 05/02/2011 - 23:28

Definícia

Športová forma je stav optimálnej pripravenosti športovca, ktorý mu umožňuje realizovať maximálne športové výkony na úrovni jeho trénovanosti.

Športová forma je vyššou kvalitou trénovanosti, je podmienená príslušným stavom trénovanosti a má určité špecifické črty a zákonitosti. Športová forma je stav optimálnej pripravenosti športovca k pretekom, ktorý bol dosiahnutý na základe správne riadenej športovej prípravy. Športová forma je charakterizovaná komplexom a vzájomnou koordináciou podstatných znakov z hľadiska: fyziologického, stability a variability technických zručností, rýchlej regeneračnej schopnosti, psychologického, uvedomelej korekcie pohybu, emocionálneho prispôsobenia i hľadiska pedagogického.

Športová forma má fázový a vlnovitý charakter a má nasledujúci priebeh:

- vytváranie predpokladov pre rast športovej formy (naštartovanie adaptačných zmien)
- vznik a stabilizácia športovej formy (stabilizácia adaptačných zmien)
- dočasný readaptačný pokles športovej formy (zabezpečenie odpočinkového úseku)

Každá uvedená fáza má individuálny charakter. Vzostup výkonnosti je ukončený relatívnym obdobím stabilizácie, ktoré je charakteristické dosiahnutím relatívne maximálneho výkonu. Po tomto období nasleduje readaptačný pokles všetkých zúčastnených faktorov športového výkonu. Tento pokles tvorí základ nového postupného rozvoja vyššej výkonnosti.

Športová forma má nestabilný dynamický charakter a po nevyhnutnom poklese pri optimalizácii tréningového zaťaženia sa opäť vlnovito rozvíja s cieľom dosiahnuť vyššiu výkonnosť ako v predchádzajúcom období tréningu.

S periodizáciou úzko súvisí zásada cyklickosti ako jedna zo zásad tréningového zaťaženia a tvorby športovej formy. Cyklus je relatívne ukončená časť etapy tréningu, ktorá sa opakuje v rôznych časových intervaloch. Časové úseky môžu byť niekoľko dní, týždňov, mesiacov, či rokov. Opakovanie cyklov má charakter kruhu a prejavuje sa ako všeobecná zákonitosť tréningu. Cykly sa v organizácii tréningu uplatňujú ako rozhodujúce články stavby tréningu od tréningovej jednotky až po viacročné cykly. Pritom nejde o jednoduché opakovanie, každý nasledujúci cyklus je čiastočným opakovaním niektorých charakteristík predchádzajúceho cyklu a súčasne sa v ňom objavujú nové, rozvíjajúce tendencie. Odlišuje sa od predchádzajúceho cyklu obsahom, zaťažením, pomerom zložiek a inými faktormi.

Športová forma

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://sportency.sk/encyclopedia>)

Výskyt

fyziológia

URL adresa zdroja: <https://sportency.sk/encyclopedia/?q=content/%C5%A1portov%C3%A1-forma>