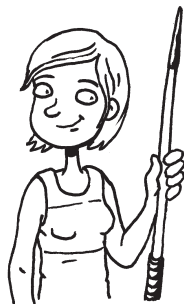


Přečtěte si informace k jednotlivým typům sportovního úsilí. Podle nich snadno zjistíte, kterému typu sportu se věnuje Michala, Jirka, Klára a Petr. Ke každému z nich tento typ zapíše na volný řádek.

SPORT REKREAČNÍ

je široce rozšířený a přístupný, s velkým rozsahem pohybových aktivit. Činnost soutěžní i nesoutěžní ve volném čase. Tato činnost může být organizovaná různými spolky nebo sdruženími nebo neorganizovaná.



A) Michala

Trénuji několikrát týdně a snažím se stále zlepšovat. Občas se zúčastním nějakých závodů. Správnou životosprávu bych měla také dodržovat, ale občas mi to ujede. Nemám sice osobního trenéra, ale v oddíle, jehož jsem členem, mi vždycky někdo poradí.

.....

SPORT VÝKONNOSTNÍ

představuje zájmovou soutěžní činnost ve sportovních klubech. Je organizovaný a má pravidelné soutěže v různých věkových a výkonnostních kategoriích.



B) Jirka

Nerad se hýbu. Mnohem radši sleduji v televizi nebo přímo na stadionu výkony mého oblíbeného týmu. Jsem velký fanoušek. Někdy si říkám, že bych chtěl být na hřišti a vstřelit rozhodující branku, ale pak si uvědomím, kolik námahy a úsilí bych musel vynaložit, jaká omezení z hlediska volného času a jídla bych musel dodržovat, a chuť mě hned přejde. Na tribuně, s klobásou v ruce, je to přece jen jednodušší.

.....

SPORT VRCHOLOVÝ

nejvyšší výkonnostní úroveň sportu, která přesahuje volný čas. Životní režim vrcholových sportovců se přizpůsobuje požadavkům sportu.



C) Klára

Docela mě baví jezdit na kole. Když mám dobrou náladu a čas, ujedu i 100 km. Jindy zase na kolo nesednu, jak je týden dlouhý. Někdy jezdím sama, jindy – hlavně o víkendech – nás vyjede celá parta, to pak je větší zábava. Nemám žádný tréninkový plán, jezdím hlavně pro radost. Asi bych měla jezdit pravidelněji, pak by to moje ježdění mělo význam i z hlediska mého zdraví.

.....

„DIVÁCKÝ SPORT“

vychází ze zájmu veřejnosti o sport, sportovní výkony i hodnoty. Převažuje motivace prožitková a zábavná. Divák je vtahován do dramatických bojů, identifikuje se s jejich aktéry.



D) Petr

Můj denní režim je velice přísný. Téměř každý den absolvuji dvoufázový intenzivní trénink podle tréninkového plánu, který pro mne vytváří trenér. Ve škole mám individuální studijní plán, protože na normální školní docházku nemám čas. Každý týden mě čeká minimálně jedno utkání a je potřeba, abych byl ve formě. Musím proto dodržovat správnou životosprávu, stravovat se podle zásad racionální výživy. Hodně času mi zabere i rehabilitace. Učím se večer a hlavně před zkouškami, které mě čekají jednou za půl roku.

.....