

Dělení sportů

1. Podle typu aktivity

- **Individuální sporty:** Sporty, kde se soutěží jednotlivci (např. tenis, běh, plavání, gymnastika).
- **Týmové sporty:** Sporty, ve kterých soutěží týmy hráčů proti sobě (např. fotbal, hokej, basketbal, rugby).
- **Smíšené sporty:** Kombinace individuálních a týmových aspektů (např. štafetový běh, biatlon).

2. Podle povahy výkonu

- **Soutěžní sporty:** Sporty zaměřené na výkon a soutěžení (např. atletika, fotbal, cyklistika).
- **Rekreační sporty:** Sporty pro zábavu a udržení fyzické kondice, které nemusí nutně vyžadovat soutěžení (např. jogging, plavání v přírodě, frisbee).
- **Adrenalinové sporty:** Sporty, které zahrnují riziko a vyvolávají intenzivní vzrušení (např. extrémní lyžování, skateboarding, base jumping).

3. Podle prostředí

- **Letní sporty:** Sporty, které se provozují v teplém počasí (např. tenis, plážový volejbal, atletika).
- **Zimní sporty:** Sporty, které se provozují v zimě nebo na sněhu (např. lyžování, snowboarding, hokej).
- **Voda:** Sporty, které se odehrávají na vodě nebo pod vodou (např. vodní pólo, surfování, potápění, plavání).

4. Podle zaměření sportu

- **Silové sporty:** Sporty, které vyžadují sílu (např. vzpírání, kulturistika, americký fotbal).
- **Vytrvalostní sporty:** Sporty zaměřené na dlouhodobý výkon a vytrvalost (např. maraton, triatlon).
- **Technické a taktické sporty:** Sporty, kde je kladeno důraz na techniku a strategii (např. šachy, jízda na kole, fotbal).
- **Koordinační sporty:** Sporty, které vyžadují vysokou míru koordinace pohybů (např. gymnastika, tanec).

5. Podle pravidel a organizace

- **Profesionální sporty:** Sporty, ve kterých se soutěží na vysoké úrovni a sportovci jsou finančně podporováni (např. fotbal, tenis, basketbal).
- **Amatérské sporty:** Sporty, které nejsou vykonávány na profesionální úrovni a sportovci jsou většinou neplaceni (např. amatérský cyklistika, běh).
- **Olympijské sporty:** Sporty, které jsou součástí letních nebo zimních olympijských her.

6. Podle způsobu soutěžení

- **Jednoduché sporty:** Sporty, kde je výsledek určen jedním faktorem (např. běh – kdo doběhne první).

- **Komplexní sporty:** Sporty, kde je více faktorů ovlivňujících výsledek (např. fotbal, kde rozhoduje nejen skóre, ale i taktika, týmová spolupráce).

Sportovní hry

1. Podle počtu hráčů

- **Individuální hry:** Sporty, kde každý hráč soutěží sám za sebe (např. tenis, badminton, ping-pong).
- **Hry pro dvojice:** Sporty, kde soutěží dvojice (např. beachvolejbal, tenis, badminton)
- **Týmové hry:** Sporty, ve kterých se soutěží ve skupinách nebo týmech (např. fotbal, basketbal, hokej).

2. Podle povahy hry

- **Kombinační hry:** Sporty, které kombinují různé aspekty, jako je běh, hod, skok a týmová spolupráce (např. rugby, americký fotbal).
- **Přihrávané hry:** Sporty, kde je kladeno důraz na přihrávání mezi hráči a týmovou koordinaci (např. fotbal, basketbal, volejbal).
- **Kontaktní hry:** Sporty, kde je povolený nebo přímo požadovaný fyzický kontakt mezi hráči (např. americký fotbal, ragby, hokej).
- **Bezkontaktní hry:** Sporty, kde není povolen fyzický kontakt mezi hráči (např. basketbal, volejbal).

3. Podle velikosti hřiště

- **Hry na velkém hřišti:** Sporty, které se hrají na větších prostorech (např. fotbal, ragby, americký fotbal).
- **Hry na malém hřišti:** Sporty, které se hrají na menších prostorech (např. malá kopaná, futsal, mini-basketbal).

5. Podle pravidel a struktury hry

- **Hry s pevně stanovenými pravidly:** Sporty s jasně definovanými pravidly a pravidelným časovým rámcem (např. fotbal, basketbal, hokej).
- **Hry s flexibilními pravidly:** Sporty, kde pravidla mohou být flexibilní, nebo se mění v závislosti na okolnostech (např. streetball, street hokej, neformální fotbal).

6. Podle věkových kategorií

- **Dospělé hry:** Sportovní hry určené pro dospělé hráče (např. profesionální fotbal, basketbal).
- **Dětské hry:** Sportovní hry přizpůsobené dětem s jednoduššími pravidly a menšími hřišti (např. dětský fotbal, mini-basketbal).
- **Veteránské hry:** Sportovní hry zaměřené na starší věkové kategorie (např. veteránský fotbal, tenis pro seniory).

7. Podle typu soutěže

- **Ligové soutěže:** Sporty, kde týmy hrají proti sobě v ligovém formátu, s cílem vyhrát celkovou soutěž (např. fotbalové ligy, basketbalové ligy).
- **Turnajové hry:** Sporty, které se hrají v turnajovém formátu, kde je tým nebo jednotlivec vyřazován po prohře (např. tenisové turnaje, pohárové soutěže ve fotbale).

1. Podle zaměření na strategii a taktiku

- **Hry s vysokým důrazem na taktiku:** Sporty, kde je kladeno velké množství důrazu na týmovou strategii a plánování (např. fotbal, basketbal, americký fotbal, rugby).
- **Hry s nízkým důrazem na taktiku:** Sporty, kde je hra spíše o individuálním výkonu a dovednostech než o týmové strategii (např. tenis, badminton).

2. Podle charakteru fyzické zátěže

- **Aerobní hry:** Sporty, které vyžadují dlouhodobou vytrvalost a zátěž (např. fotbal, basketbal, volejbal).
- **Anaerobní hry:** Sporty, které se soustředí na krátkodobý, intenzivní výkon (např. rugby, americký fotbal).

3. Podle intenzity kontaktu

- **Plně kontaktní hry:** Sporty, kde je kontakt mezi hráči povolen a často klíčový pro hru (např. americký fotbal, rugby, hokej).
- **Částečně kontaktní hry:** Sporty, kde je kontakt omezený na určité situace nebo je omezený ve své intenzitě (např. basketbal, fotbal).
- **Bezkontaktní hry:** Sporty, kde se kontakt mezi hráči neumožňuje nebo je velmi omezený (např. volejbal, badminton).

4. Podle povahy hrací plochy

- **Hry na pevném povrchu:** Sporty, které se hrají na pevných nebo umělých površích, jako je tráva, asfalt, nebo palubovka (např. fotbal, basketbal, volejbal).
- **Hry na měkkém povrchu:** Sporty, které se hrají na měkkých nebo přirozených površích, jako je písek nebo tráva (např. plážový volejbal, plážový fotbal).
- **Hry na ledu nebo sněhu:** Sporty, které se odehrávají na ledu nebo sněhu, kde jsou podmínky specifické (např. hokej, curling, lyžování).

5. Podle velikosti a formy soutěže

- **Mistrovství a pohárové soutěže:** Hry, které se hrají na úrovni mistrovství nebo pohárů, kde se týmy vyřazují po prohře, často se hraje o titul (např. Mistrovství světa ve fotbale, Ligy mistrů).
- **Exhibiční a přípravné zápasy:** Sportovní hry, které se konají spíše pro zábavu nebo jako příprava na větší soutěže (např. přátelské zápasy v fotbale nebo basketbalu).

6. Podle povahy a pravidel hry

- **Hry s pevně stanoveným skóre:** Sporty, kde výsledek hry je jasně definován skóre (např. fotbal, basketbal, volejbal).
- **Hry s volným skórováním:** Sporty, kde je skóre upravené podle různých faktorů, jako je čas nebo jiné měřítko (např. rugby, americký fotbal).
- **Hry s časovým omezením:** Sporty, které mají pevně daný čas na odehrání hry (např. fotbal, basketbal).

7. Podle účelu a charakteru sportovního zážitku

- **Hry pro zábavu a volný čas:** Sporty, které jsou více zaměřené na zábavu a relaxaci než na soutěžení (např. plážový volejbal, frisbee, mini-golf).
- **Hry pro profesionální soutěžení:** Sporty, které jsou součástí profesionálních lig nebo mezinárodních soutěží (např. fotbal, basketbal, hokej).

8. Podle přítomnosti nebo absence rozhodčího

- **Hry s rozhodčím:** Sporty, kde je přítomen rozhodčí, který dohlíží na dodržování pravidel (např. fotbal, basketbal, volejbal).
- **Hry bez rozhodčího:** Sporty, které se mohou hrát i bez přítomnosti rozhodčího nebo kde hráči sami dohlíží na dodržování pravidel (např. streetball, některé formy neformálního fotbalu).

Gymnastické sporty

1. Olympijské gymnastické sporty:

- Sportovní gymnastika (mužská a ženská)
Muži – Přeskok, Bradla, Hrazda, Kruhy, Prostná, Kůň na šíř
Ženy – Přeskok, Bradla, Hrazda, prostná
- Rytmická gymnastika (pouze pro ženy)
- Skoky na trampolíně

2. Neolympijské gymnastické sporty:

- Acrobatická gymnastika
- Aerobní gymnastika
- Aerobik
- Teamgym
- Skupinová estetická gymnastika
- Parkour
- Fitness gymnastika

Atletické disciplíny

1. Běhy

Krátké běhy

- **100 metrů:** Nejrychlejší běh, kde plná rychlost je kladena na krátkou vzdálenost.
- **200 metrů:** Běh na půl kola, který vyžaduje rychlost i strategii.
- **400 metrů:** Běh na celé jedno kolo. Je náročnější na vytrvalost než 100 a 200 m, ale stále velmi rychlý.

Střední běhy

- **800 metrů:** Běh, který je rozdělený na dvě kola. Kombinuje rychlost s vytrvalostí.
- **1500 metrů:** Tzv. "míle", středně dlouhý běh, který vyžaduje vytrvalost, taktiku a rychlost.

Dlouhé běhy

- **5000 metrů:** Vytrvalostní běh na 12 a půl kola na standardní atletické dráze.
- **10 000 metrů:** Dlouhý běh, který vyžaduje vysokou úroveň vytrvalosti.

Překážkové běhy

- **110 metrů překážek (muži):** Krátký běh s překážkami, který testuje rychlost i techniku překonávání překážek.
- **100 metrů překážek (ženy):** Stejná disciplína jako u mužů, ale na kratší vzdálenosti.
- **400 metrů překážek:** Delší překážkový běh, kde je potřeba kombinace vytrvalosti, rychlosti a techniky.

Štafetové běhy

- **4 × 100 metrů:** Týmová disciplína, kde čtyři běžci běží 100 metrů a předávají si baton.
- **4 × 400 metrů:** Delší štafeta, kde čtyři běžci běží 400 metrů.

Maraton

- **Maraton (42,195 km):** Dlouhý běh, který testuje vytrvalost na velmi dlouhé vzdálenosti. Je to jedno z největších vytrvalostních atletických soutěží.

Ultramaratony a další dlouhé běhy

- Tyto závody jsou mimo běžné soutěže na olympijských hrách, ale stále jsou důležitou součástí atletiky. Mohou to být závody na 50 km a více.

2. Skoky

Skok do výšky

- Skokan se pokouší přeskocit latku umístěnou na určité výšce. Vyžaduje sílu, techniku a flexibilitu.

Skok do dálky

- Skokan běží a skočí co nejdál od odrazové čáry. Měří se vzdálenost od odrazového bodu do místa dopadu.

Trojskok

- Trojskok je podobný skoku do dálky, ale závodník musí provést tři fáze skoku (odraz, krok, skok). Měří se celková vzdálenost.

Skok o tyči

- Skokan používá dlouhou tyč k tomu, aby se přehoupnul přes vysokou latku. Tento skok vyžaduje nejen sílu, ale také techniku a strategii.

3. Hody

Disk

- Hod diskem je technická disciplína, kde atlet hází těžkým plochým diskem do dálky.

Kladivo

- V hodu kladivem atlet hází těžkou kouli připojenou k držadlu. Tento hod se provádí v kruhu.

Oštěp

- Atlet hází oštěpem do dálky. Je to technický hod, který vyžaduje sílu, koordinaci a techniku.

Koulař

- Koulařský hod zahrnuje házení těžké koule v ohraničeném kruhu. Atlet musí vykonat hod, který je co nejdelší.

4. Víceboje

Desetiboj

- **Decathlon** je víceboj pro muže, který se skládá z deseti disciplín: 100 metrů, skok do dálky, skok do výšky, koule, 400 metrů, 110 metrů překážek, disk, tyč, oštěp a 1500 metrů. Decathlon je náročný a vyžaduje všestrannost.

Sedmiboj

- **Heptatlon** je víceboj pro ženy, který se skládá ze sedmi disciplín: 100 metrů překážek, skok do výšky, koule, 200 metrů, skok do dálky, oštěp a 800 metrů.

5. Chůze

Chůze na 20 km

- Soutěžní chůze je disciplína, kde se závodníci snaží ujít určitou vzdálenost (20 km) co nejrychleji. Chůze vyžaduje specifickou techniku, kdy jedna noha musí být na zemi, dokud druhá noha není plně narovnána.

Chůze na 50 km

- Delší závod než chůze na 20 km, který se také koná na mezinárodní úrovni, ale na olympijských hrách je méně běžný.

Plavecké sporty

1. Klasické plavecké disciplíny

Plavání

- 100 metrů: Krátký závod na 100 metrů, kde plavci musí využít maximální rychlost.
- 200 metrů: Dvoukolový závod, který vyžaduje kombinaci rychlosti a taktiky.
- 400 metrů: Závod na 400 metrů (obvykle se plave volným stylem), který vyžaduje vytrvalost a strategii.
- 800 metrů: Vytrvalostní závod na 800 metrů, plavaný obvykle volným stylem.
- 1500 metrů: Dlouhý závod na 1500 metrů, který vyžaduje vysokou úroveň vytrvalosti.

Plavecké styly

- Volný způsob (Freestyle): Plavání kraulem, který je nejrychlejším stylem. Tento styl se obvykle používá v závodech na kratší i delší vzdálenosti.

- Zadní plavání (Backstroke): Plavání na zádech, kde je třeba zvládnout techniku otáčení paží a kopy nohama.
- Prsa (Breaststroke): Plavání ve stylu žabího kopu s charakteristickým pohybem rukou a nohama.
- Motýlek (Butterfly): Styl, ve kterém plavec provádí synchronizovaný pohyb obou rukou dopředu a nohy kopou ve stylu "delfního kopu".

Individuální polohový závod (Individual Medley):

- Závod, ve kterém plavec plave všechny čtyři plavecké styly (motýlek, záda, prsa, volný způsob) v tomto pořadí.

Štafetové závody

- 4 × 100 metrů: Štafetový závod, kde každý plavec plave 100 metrů.
- 4 × 200 metrů: Štafetový závod na 200 metrů pro každého plavce.
- 4 × 100 metrů volný způsob: Štafeta, kde každý plavec plave 100 metrů kraulem.
- 4 × 100 metrů smíšená štafeta: Štafetový závod, kde se plavou všechny čtyři plavecké styly, každý plavec plave jiný styl.

2. Plavání na otevřené vodě (Open Water Swimming)

- Plavání v přírodních vodách (oceán, jezera, řeky), které je náročné díky vlnám, teplotě vody a dalším přírodním podmínkám. Otevřené mořské plavání zahrnuje závody na dlouhé vzdálenosti:
 - 10 km: Tento závod je součástí olympijských her.
 - 25 km, 50 km: Tyto závody jsou součástí mistrovství světa a dalších mezinárodních soutěží.

3. Synchronizované plavání (Synchronized Swimming / Artistic Swimming)

- Synchronizované plavání: Sport, který kombinuje plavání, akrobacii a tanec. Plavci (v týmech nebo individuálně) provádějí synchronizované rutiny na hudbu v bazénu. Tato disciplína vyžaduje sílu, flexibilitu, koordinaci a schopnost synchronizace pohybů.
 - Technické skladby: Plavci provádějí specifické pohyby, které jsou hodnoceny na základě technické náročnosti a synchronizace.
 - Volné skladby: Tato část zahrnuje více kreativní a estetické pohyby, stále však s vysokými nároky na synchronizaci.

4. Skoky do vody (Diving)

- Skoky z desky (Springboard Diving): Skákání z pružné desky (obvykle 3 metry), kde se hodnotí obtížnost skoku a technická dokonalost.
- Skoky z věže (Platform Diving): Skákání z pevné platformy (obvykle 10 metrů), kde skokan vykonává různé akrobatické prvky.

- Tento sport vyžaduje kombinaci síly, flexibility a techniky, a skoky se hodnotí na základě umění provedení a obtížnosti.

5. Vodní pólo (Water Polo)

- Vodní pólo je týmový sport, který se hraje v bazénu, kde se týmy snaží střílet míč do soupeřovy brány. Tento sport kombinuje plavání, strategii a týmovou spolupráci. Hráči musí být velmi silní plavci, protože se celý zápas pohybují ve vodě, a zároveň mají dovednosti v manipulaci s míčem.

7. Plavecké závody na dlouhé vzdálenosti (Ultra-distance Swimming)

- Některé závody přesahují běžné plavecké disciplíny, například:
 - Plavání přes La Manche: Jedná se o symbolické plavání přes La Manche mezi Anglií a Francií.
 - Plavání na dlouhé vzdálenosti: Závody jako plavání po jezerech, řekách nebo oceánech, které vyžadují vysokou vytrvalost.

Dělení míčových her

Brankové hry

Fotbalové varianty

1. Fotbal (soccer) – Nejpopulárnější branková hra na světě.
2. Futsal – Halová varianta fotbalu s menším míčem a menšími brankami.
3. Malá kopaná – Hra podobná fotbalu, ale s menším počtem hráčů (např. 5v5).
4. Plážový fotbal – Varianta hraná na písku.

Hokejové varianty (s míčem nebo pukem)

5. Lední hokej – Branková hra na ledě s pukem.
6. Pozemní hokej – Hra s míčem a hokejkami na travnatém nebo umělém povrchu.
7. Florbal – Halová varianta hokeje s plastovým míčkem a lehkými hokejkami.
8. Hokejbal – Varianta pozemního hokeje hraná na asfaltu nebo tvrdém povrchu.

Rukou hrané brankové hry

9. Házená – Hráči hází míč do soupeřovy branky rukama.
10. Basketbal – Míč se hází do obroučky (koše), což je také specifická forma brankové hry.

Ragbyové a příbuzné hry

12. Ragby – Míč se pokládá do brankoviště nebo kopá mezi tyče.
13. Americký fotbal – Hráči skórují touchdownem nebo kopnutím míče do branky.

Ostatní

15. Vodní pólo – Hra ve vodě, kde se míč hází do soupeřovy branky.

16. Lakros – Hráči používají hole s košíky k přenášení a střílení míče do branky.

Pálkovací hry

1. **Baseball** – Hráči odpálí míč pálkou a běhají po metách, aby získali body.
2. **Softball** – Podobný baseballu, ale s větším míčem a často hraný amatérsky či rekreačně.
3. **Kriket** – Dva týmy se střídají v odpalování a bránění branek (wicketů).
4. **Squash** – Míček se odráží od zdi, hráči používají lehké rakety.

Síťové hry

1. **Volejbal** – Týmy se snaží dostat míč přes síť na soupeřovu polovinu tak, aby ho soupeř nezpracoval.
2. **Plážový volejbal** – Varianta volejbalu hraná na písku s menším počtem hráčů (obvykle 2 na 2).
3. **Tenis** – Hra, ve které hráči odpalují míček raketou přes síť.
4. **Stolní tenis (ping-pong)** – Malý míček se odráží přes nízkou síť na stole.
5. **Badminton** – Hráči odpalují opeřený míček (košíček) přes vysokou síť.
6. **Nohejbal** – Kombinace volejbalu a fotbalu, hráči přehazují míč přes síť nohama.