

Didaktické formy

Didaktické formy

jsou soubor opatření, pomocí kterých organizačně zabezpečujeme realizaci tréninkového procesu a které zajišťují plnění jeho cílů a úkolů.

Formy lze dělit na

- 1. organizační,**
- 2. sociálně-integrační,**
- 3. metodicko-organizační.**

1. didaktické formy organizační

Tréninková jednotka

základní a hlavní organizační forma
sportovního tréninku

- V plánování a stavbě tréninku představuje časově nejkratší úsek s tradičním dělením (z aspektu fyziologie, psychologie a pedagogiky) na část **úvodní – hlavní – závěrečnou**

Úvodní část TJ

situována na začátek tréninku a slouží k přípravě organismu na zatížení v hlavní části

a) Psychická příprava

spočívá ve formálním zahájení tréninku, seznámení s obsahem a navození pracovní aktivity. Její hlavní cíl spočívá především v ukáznění, navození soustředěnosti, motivace pro další činnost.

b) Rozcvičení *zahřívací program, warm-up*

(respektování teploty prostředí, zaměření..), nepřímou součástí může být masáž či automasáž - příprava hybného a nervového systému na tréninkové zatížení má obvykle tyto části:

- ❑ **Zahřátí a prokrvení organismu:** aktivace srdečně-cévního a dýchacího systému za použití většinou jednoduchých prostředků, jako je rozklusání, tj. běh mírné intenzity s obraty, poskoky, popř. drobné pohybové hry.
- ❑ **Strečink:** protažení hlavních svalových skupin za účelem přípravy hybného systému a také jako prevence proti jeho poškození (individuálně - dle vlastních potřeb a prožitků nebo hromadně.
- ❑ **Mobilizační cvičení:** stimulace a rozvoj flexibility
- ❑ **Zapracování:** příprava organismu na následující tréninkové zatížení. Tato část je někdy označována jako část průpravná. Má za úkol zabezpečit zapojení energetických zdrojů pro pohybovou činnost, optimalizovat činnost jednotlivých funkčních systémů (dýchacího, srdečně-cévního, regulace tělesné teploty atd.) a CNS. Značný význam má i synchronizace a koordinace všech těchto systémů. Většinou se využívají cvičení sloužící jako průprava pro následnou činnost

Hlavní část TJ

plní cíl tréninku, je do ní situováno dominující zatížení

Obsahem může být:

- stimulace jednotlivých pohybových schopností a dovedností – sportovních činností,
- stimulace technicko-taktických činností atd.

V závislosti na převažující zaměření obsahu této části TJ je možno i přes požadavek komplexního přístupu vymezit typy tréninkových jednotek:

- **Nácvičná TJ** – převážně zaměřená na nácvik tj. osvojování nových sportovních dovedností, především jejich technické případně taktické stránky. To vše se děje bez záměru rozvoje pohybových schopností.
- **Zdokonalovací TJ** - zaměřena na zdokonalování již osvojených sportovních dovedností, jejich technické a taktické stránky v soutěžních podmínkách. Současně dochází též k záměrnému rozvoji pohybových schopností.
- **Kondiční TJ** – zaměřena na rozvoj pohybových schopností a to především specifickými nebo nespecifickými prostředky
- **Smíšená TJ** – zaměřena na komplexní rozvoj sportovního výkonu.
- **Regenerační TJ** – zaměřena na urychlení zotavovacích procesů respektive odstranění únavy z předchozího zatížení.

Závěrečná část TJ

zklidnění, zahájení zotavení organismu

- **Část dynamická:** cvičení prováděna nízkou intenzitou - *cílem* je urychlit zotavení po tréninku a začít odbourávat odpadní látky, které vznikly během zatížení. *Obsahem* této části mohou být drobné pohybové hry, tzv. vyklusání, vyplavání apod.
- **Část statická:** protažení svalů, které byly při tréninkové činnosti po převážnou dobu zapojeny. Taktéž svalů, které v dané sportovní činnosti mají tendenci ke zkracování, popř. protažení svalů jiných problémových oblastí (např. beder, hlezenního kloubu aj.). Do této části je vhodné zařazovat *kompenzační a vyrovnávací cvičení*. To proto, že trénink může působit na sportovce jednostranně a tak uvedeným cvičením lze předcházet výraznějším *svalovým dysbalancím a vadám v držení těla* (hlavně u mládeže). Statickým cvičením dochází též k celkovému uklidnění organismu.
- *Ukončení tréninku:* stručné zhodnocení TJ trenérem a motivovace sportovce do další přípravy.....

Schéma struktury tréninkové jednotky podle úkolů a jejich posloupnosti

část:

úvodní

1. *Psychická příprava* (seznámení s obsahem, úkoly a cílem TJ..)
2. *Rozcvičení (zahřívací program, warm-up)*
 - 15-20 minut, popř. delší vzhledem na teplotu prostředí, zaměření..), nepřímou součástí může být masáž či automasáž. Poté následuje:
 - *zahřátí – rozklusání* (preventivní příprava hybného systému - prokrvení, zvýšení svalového tónusu, aktivace),
 - *strečink*,
 - *dynamická část* zabezpečuje fungování a metabolickou přípravu na zatížení, optimalizuje aktivační úroveň nervového systému pro optimální funkce analyzátorů a pro motorické učení,
 - *speciální zaměření* (aktivace CNS a všech orgánů činných v průběhu následné části TJ, dosažení vyšší intenzity až po explozivní cvičení, optimum je dosažení úrovně ANP)

hlavní

1. *TJ monotematická*
2. *TJ s více úkoly : (v pořadí)*
 - nové dovednosti (návuk a zdokonalování sportovní techniky)
 - koordinační a rychlostní schopnosti
 - silové a vytrvalostní schopnosti
 - stabilizace a variabilita dovednosti v únavě (pořadí činnosti: anaerobně-alaktátové, anaerobně-glykolytické, aerobně-alaktátové, aerobní)

závěrečná

- *část dynamická*
 - *část statická*
- zotavení* - uvolnění svalového a psychického napětí (urychlení regeneračních procesů)
vhodným zařazením protahovacích a kompenzačních cvičení

2.

didaktické formy

sociálně-integrační

Sociálně-integrační forma

Touto formou je řešen úzký kontakt a součinnosti mezi trenérem a sportovcem nebo mezi sportovci navzájem. Tato spolupráce se upravuje v různých formách organizace řízení. V praxi rozlišujeme následující formy:

- **Forma hromadná,**

požadované zatížení vykonává celé družstvo pod přímým vedením trenéra – činnost náročná na organizaci i kontrolu.

- **Forma skupinová**

družstvo je rozděleno do skupin např. podle výkonnosti, specializace, pohlaví apod. Skupinové formy rozlišujeme podle výkonnostního složení na **stejnorodé-homogenní** a **různorodé-heterogenní**, podle úrovně skupinových úkolů na **diferencované** a **nediferencované**, podle vztahu mezi sportovci na formy **bez spolupráce** a **se spoluprací**.

- **Forma individuální**

je užívána na nejvyšší výkonnostní úrovni, kde každý sportovec má své „tréninkové tempo“ a potřebuje rozvíjet rozdílné činnosti. Je vhodná pro rozvoj samostatného a tvůrčího myšlení.

Kruhový trénink

Jedná se o specifickou formu skupinové organizace, kdy např. dvojici sportovců je určeno stanoviště a zadán úkol, po jehož splnění (či po uplynutí časového limitu) se dvojice přesouvá na stanoviště jiné.

Míra zatížení je v tomto případě dána počtem opakování či časovým intervalem.

Kruhový trénink je vhodný jak pro stimulaci pohybových schopností, tak i pro nácvik dovedností.

Nejčastěji se využívá při rozvoji kondice.

3. didaktické formy metodicko-organizační

Metodicko-organizační formy

V herní přípravě se uplatňují při nácviku a zdokonalování:

HČJ, HK, HS, standardních situací

o různé složitosti a obtížnosti

1. Drobné pohybové hry (DPH) a průpravné pohybové hry (PPH)

s cílem přispět k rozvoji pohybových schopností a dovedností, ke komplexnímu tělesnému rozvoji, ke zvýšení tělesné zdatnosti. Využíváme je i se záměrem osvojení teoretických poznatků, formování psychických schopností, osobnostních vlastností a postojů.

- ⊙ DPH: běžecké – skokanské – míčové – štafetové s náčiním a bez náčiní – orientační – branné.
- ⊙ PPH: gymnastické – atletické – úpolové – herní – plavecké – lyžařské – bruslařské – pátkovací.

2. Průpravná cvičení (PCv)

umožňují opakované vykonávání pohybového úkolu a koncentraci na způsob provedení i na seřazení činností v souvislý pohybový komplex, a jsou charakterizována :

- *nepřítomností soupeře,*
- *relativně neměnnými vnějšími situačně herními podmínkami.*

3. Herní cvičení (HCv)

jsou charakterizována :

- **přítomností soupeře,**
- **předem určenými herními podmínkami** – opakování jednoho HÚ nebo HČ (soupeřova činnost přesně vymezena, hráč se může soustředit na způsob provedení a na kritická místa),
- **náhodně proměnlivými herními podmínkami** – umožňují opakovaně řešit herní situace nebo úseky hry v proměnlivých avšak časově i prostorově limitovaných podmínkách),

4. Průpravné hry (PH)

jsou řízené, soutěživé a jsou charakterizovány

- *přítomností soupeře,*
- *souvislým herním dějem,*
- *řízené:*
 - umožňující zdokonalování herních dovedností v podmínkách shodných nebo velmi obdobných utkání,
 - umožňující rozvinout souvislý herní děj,
 - bez důrazu na konečný výsledek,
 - efekt v nacvičovaném systému hry mužstva,
- *soutěživé:* jde o konečný cíl = výsledek tzn. vítězství.

Užití metodicko-organizačních forem u mládeže v %

<i>věk</i>	<i>průpravná cvičení</i>	<i>herní cvičení</i>	<i>průpravné hry</i>
6-8	15	5	80
8-10	20	10	70
10-12	20	30	50
12-14	25	25	50
14-16	20	30	50
16 a více	10	40	50

Určení metodicko-organizační formy vyžaduje:

1. Postižení charakteru herních činností jednotlivce podle těchto kategorií:

- plynulá, nepřerušovaná činnost,
- činnost přerušovaná pravidelně odpočinkovými intervaly,
- činnost herního charakteru přerušovaná nepravidelně a vykonávaná s proměnlivou intenzitou,
- zatížení skupinové (dvojice, trojice....),
- zatížení individuální.

2. Zjištění těchto proměnných:

- celkové doby trvání jedné metodicko-organizační formy,
- doby trvání jednoho pokusu, jedné akce,
- počtu opakování,
- počtu hráčů,
- počtu míčů,
- vzdálenosti nebo plochy,
- vnějšího odporu,
- odpočinkových intervalů,
- herní úspěšnosti,
- intenzity zatížení.