

TECHNICKÁ PŘÍPRAVA

Technická příprava

- ⦿ je realizována podle zákonitostí, principů odvozených z **teorie motorického učení**,
- ⦿ je určována činiteli vnitřními a vnějšími,
- ⦿ můžeme ji považovat za synonymum motorického učení probíhající podle určitých podmínek,
- ⦿ průběh učení vykazuje nerovnoměrnou závislost náročnosti osvojované techniky a připravenosti sportovce, zvyšování úrovně sportovních dovedností, době nácviku atd.

Cílem technické přípravy

je vytváření a zdokonalování respektive učení se pohybovým dovednostem, tzn. vytvářet předpoklady účelného, účinně-efektivního a úsporného řešení pohybových úkolů vyplývajících z konkrétního druhu sportu.

Dovednosti jsou komplexem, který se týká nejen motoriky člověka (projevující se v pohybové činnosti), ale uplatňuje se zde i psychika a fyziologické funkce.

Úloha technické přípravy

- ⦿ Osvojení a stabilizace sportovních dovedností.
- ⦿ Zdokonalení variability sportovních dovedností.
- ⦿ Účinně (efektivně), účelně a ekonomicky (úsporně) řešit pohybové úkoly.

Účelnost techniky spočívá v

- racionalizaci
- stabilitě
- variabilitě

Technika

Technika je způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly konkrétního sportu, s biomechanickými zákonitostmi, s pohybovými možnostmi sportovce

Žádoucí úroveň sportovních dovedností, její efektivní uplatňování při soutěži, vyjadřujeme pojmem **racionální technika**.

Styl je individuální souhrn pohybových dovedností odrážejících se v konkrétním pohybovém úkolu, je to jedinečný způsob pohybového projevu jedince, respektuje jeho individuální zvláštnosti, je expresivním vyjádřením osobnosti.

Technika se formuje na principech

- biomechanických zákonitostí a možností sportovce,
- řízení pohybu - neurofyziologických mechanismů (od CNS, jako nejvyššího integračního a koordinačního centra organismu až po páteřní míchu a kosterní svalstvo),
- předpokladů somatických, kondičních a psychických.

Proces osvojování a zdokonalování techniky je vymezen třemi fázemi

1. **Fází nácviku**, s úkolem seznámení s požadavky konkrétního sportovního odvětví (např. s prostředím, pravidly, s pohybem hráčů, s míčem, s dynamikou hry atd.) a nácviku základů techniky.
2. **Fází zdokonalování**, s úkolem zpevnování, přizpůsobování techniky rozmanitým podmínkám a v souvislostech se zatěžováním, tzn. stabilizace techniky jako předpokladu k jejímu efektivnímu využívání.
3. **Fází stabilizace**, s úkolem zpevnění techniky do té míry, aby umožňovala dosažení nejvyšší možné úrovně sportovního výkonu v soutěži (utkání, zápase...).

Typologie techniky

1.skupina

- Jednoduchá technika, která přímo určuje úroveň výkonu.
- Standardní provedení cyklických (běh) nebo acyklických (vzpírání) činností.
- Počet aplikovaných dovedností je malý.
- Podmínky relativně stálé



Typologie techniky

2. skupina

- Složitá technika, velké množství dovedností cyklického a acyklického charakteru, propojeny do sestav.
- Přesnost a estetický dojem v rel. stálých podmínkách
- Nízká míra variability = přesnost provedení a stabilita
- Narušení vnějšími vlivy je malé



Typologie techniky

3. skupina

- Složitá poměrně standardní technika v cyklickém i acyklickém provedení uplatňována v proměnlivých podmínkách soutěží (terén, počasí)
- Počet dovedností je střední. V uzlových bodech je technika silně stabilizovaná (automat.) Nutnost přizpůsobení se neočekávaným změnám podmínek
- Značná míra variability



Typologie techniky

4. skupina

- Technika uplatňovaná ve velkém množství otevřených dovedností ve vysoce proměnlivých podmínkách soutěží,
- mnoho variant výběru techniky a přizpůsobení se podmínkám vytvářených soupeřem,
- technikou se realizují taktické záměry v částečně měnících se vnějších podmínkách



Uzavřené a otevřené dovednosti

a) Uzavřené dovednosti

- Dovednosti realizované ve stálém, neměnném prostředí bez větších zásahů vnějších vlivů.
- Technika je vysoce standardní (gymnastika, skoky do vody atd.),
- Při nácviku a zdokonalování dovedností se zdůrazňuje **nejvyšší přesnost, plynulost, stabilita a estetický dojem**.
- Typické je spojování dovedností do sestavy = maximální automatizace pohybových vzorců.
- Automatizace = mnohonásobné opakování dílčích dovedností a následné propojování v ucelené sestavy.
- Míra přípustné variability je minimální (stabilizace a ochrana před neočekávanými rušivými vlivy).
- Stabilitu provedení posiluje postupné zatěžování.

b) Otevřené dovednosti

- Sportovní dovednosti realizované v proměnlivém prostředí (terén, neklidná voda, aktivní činnost soupeřů...)
- Požadavek na ovládání velkého množství dovedností a jejich variant, jejich mimořádnou variabilitu a tvořivé schopnosti (***vnímání – senzorika, programování – myšlení, paměť, tvořivost a realizace – motorika***).
- Osvojování, zdokonalování a stabilizace probíhá postupně.
- Zpočátku automatizace základních pohybových vzorců a jejich nejčastějších variant, včetně rozšiřování variability.
- Dále modifikace osvojených vzorců a přizpůsobení se podmínkám typových soutěžních situací.
- Zpevňování a stabilizace v soutěžních podmínkách

Fáze technické přípravy:

Neuro-fyziologického fáze motorického učení

- ⦿ **Generalizace**
- ⦿ **Diferenciace**
- ⦿ **Automatizace**
- ⦿ **Tvořivá asociace**

Prostředky technické přípravy

- ⦿ Průpravná cvičení.
- ⦿ Imitační cvičení.
- ⦿ Cvičení za zlehčených podmínek.
- ⦿ Cvičení za ztížených podmínek.
- ⦿ Cvičení na trenažérech.

Metody a postupy v technické přípravě

Obecný a významově nadřazený postup je založen na principu opakování, jež za určitých podmínek (motivace, aktivity přímé a zpětné vazby...) zprostředkovává osvojení a zpevňování struktury dovedností na základě neurofyzilogických mechanismů)

Uplatňované metody:

- ◎ Slovní, názorná, praktická
- ◎ Analytická, analyticko-syntetická, komplexní
- ◎ Koncentrace, disperze
- ◎ Ideomotorická
- ◎ Mentální trénink

Metody od celku k částem, od částí k celku

- v celku (komplexní)

kotoul vpřed (jednoduchá pohybová činnost)

- po částech (analytická)

běh s tyčí

zapíchnutí tyče

odraz s tyčí

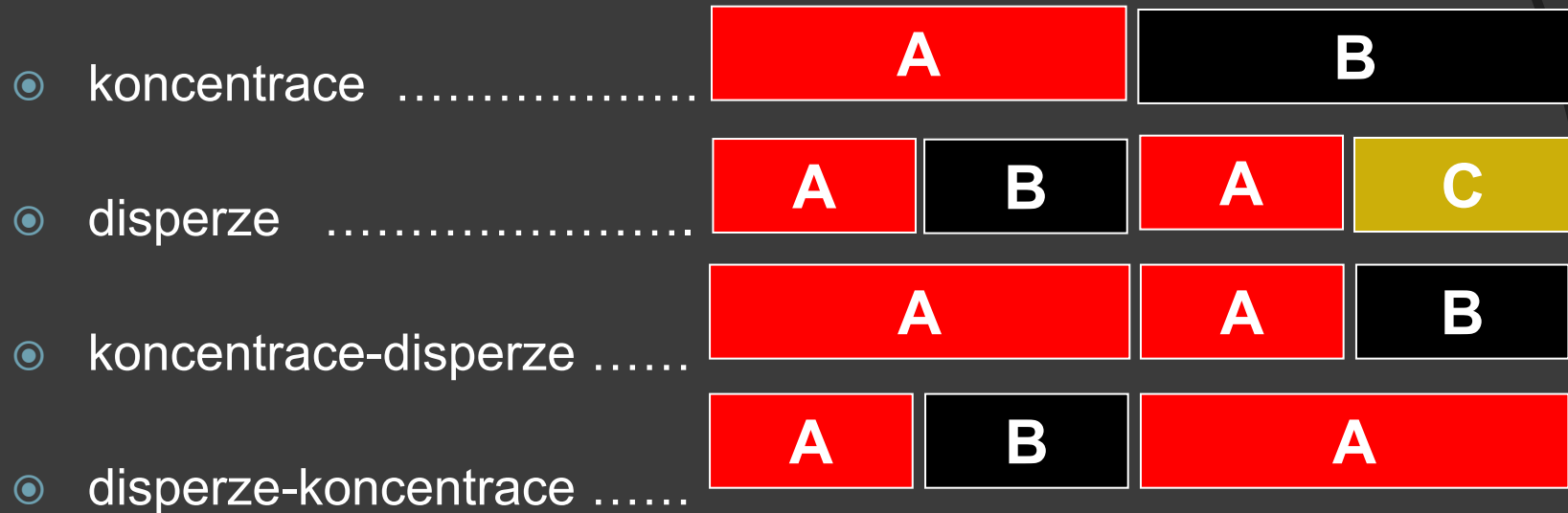
- spojování částí v celek (analyticko-syntetická)

běh s tyčí

zapíchnutí tyče

odraz s tyčí

Metody koncentrace a disperze



- A – nácvik
- B – zdokonalování
- C – jiná tréninková činnost

Diagnostikování zvládnutí sportovní techniky

- ⦿ Expertizním hodnocením
- ⦿ Biomechanickými metodami (kinematickou, dynamickou, synchronně K+D)
- ⦿ Testy sportovních dovedností (např. individuální hráčské techniky)
- ⦿ Koeficienty technické připravenosti