



Didaktické metody

Metodou rozumíme záměrné, plánovité uspořádání úkolů a činností sportovce tak, aby vzhledem k spolupůsobícím podmínkám byl co nejefektivněji dosažen tréninkový cíl. Z aspektu trenéra je metodou záměrný výběr pohybové činnosti, její uspořádání i způsob interakce se sportovci.

Základem metod tréninkového procesu je vytváření podnětových situací, na které má sportovec reagovat. Reakce sportovce, které jsou složitou integrací podnětových stimulů a komplexního projevu osobnosti, by měly být postupně orientovány pro dosažení cílů SpT. Z aspektu trenéra jde o záměrný výběr činnostních podnětů pro sportovce i způsob interakce s ním.



Metody motivační

Metody motivační lze charakterizovat jako záměrné, dlouhodobé, situační zasahování trenéra do motivační struktury sportovců a to třemi možnými přístupy, *individuálním* (zaměřeným na konkrétního jedince), *typologickým* (společný motiv pro tým), *topologickým* (spektrum motivů, ze kterých si každý jedinec vybírá dle vlastního uvážení). Motivace sportovce je dominantním faktorem rozhodujícím o efektivnosti tréninkového procesu.

Motivace je prioritním faktorem rozhodujícím o efektivitě učení ve všech jeho fázích, ovlivňuje vztah sportovce k tréninkovým činnostem, jeho iniciativu, trvalost a intenzitu volního úsilí v činnosti. Při uplatňování konkrétní motivační metody je třeba vycházet ze základního schématu tvorby motivace, tzn. z **potřeb** a **incentivů**.

- **Potřeby** představují vnitřní podmínky v utváření vztahu sportovce k tréninkovému procesu. Jsou velmi rozmanité a individuální a to jak z hlediska kvality, tak intenzity. Potřeby jsou determinovány biologicky (potřeba pohybu, odpočinku...), sociálně (sociální kontakt, seberealizace...) i vlastní zkušeností (atraktivita, zájmová preference, aspirace, hodnotová úroveň...).
- **Incentivy (nabídky, pobídky)**: Jejich vliv na potřeby sportovce ovlivňuje trenér vhodným výběrem (forma odměny, trestu, organizací soutěžení, vytváření vhodného sociálně-psychologického klimatu v klubu, skupině, družstvu...).



Při utváření optimální motivace lze u trenéra rozlišit tři rozdílné přístupy:

- ***Individuální přístup*** – zaměřen na konkrétního sportovce,
- ***typologický přístup*** – společný motiv pro homogenní skupinu,
- ***topologický*** – nabídka více různých motivů, sportovec si vybírá.



Metody expoziční

Metody expoziční sledují předání obsahu činností sportovci konkrétním přístupem trenéra,

- tj. přímým přenosem (popis, výklad, vysvětlení..),
- zprostředkovaným přenos pomocí názoru (praktická ukázka, model, schéma...),
- heuristickým přístupem (tvůrčí aktivita hráčů řízená i neřízená trenérem),
- metodami individuální percepce (vnímání) sportovce



Metody fixační

základem je podávání *zpětných informací* a optimalizace *počtu opakování* nebo *dávkování zátěže* závislé na *věku* sportovce (mladší potřebují častější informací), na *složitosti a obtížnosti* pohybového úkolu, na *osobnostních vlastnostech* (podněcování sportovce s nízkým sebevědomím, sebevědomé s vysokými aspiracemi informovat méně často).

Podstatou fixačních metod je upevňování a zdokonalování pohybových dovedností, při jejichž nácviku se trenér zaměřuje na

- odstraňování souhybů v nacvičované dovednosti,
- zlepšení rytmu pohybových operací nebo dovedností v činnostech,
- zvýšení úrovně kinestetické kontroly prováděných pohybů,
- aktualizaci vztahu mezi vnější a vnitřní zpětnou aferentací (přenos informace z periférie do centra),
- optimalizaci úsilí při realizaci pohybů,
- vytváření účinného systému sebekontroly nad prováděným pohybem.



Metody diagnostické

používané pro kontrolu a hodnocení tréninkového procesu aplikované jako metody

- **vstupní diagnostiky**

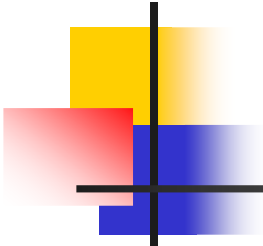
např. testování pohybových schopností motorickými testy nebo k ověření úrovně pohybových – lyžařských dovedností, fyziologické testy aj.),

- **metody průběžné diagnostiky**

prověřují dílčí úspěšnost a účinnost tréninkového procesu, trenér podle nich může korigovat, modifikovat činnost (obsah, objem, intenzitu atd. Z aspektu sportovce např. odrážejí úspěšnost v závodních (soutěžních) činnostech, mají úzký vztah k motivaci apod.,

- **metody finální diagnostiky**

se vztahují k uzavřeným časovým úsekům (cyklům) tréninkového procesu.



Pro potřeby herního tréninku uvádíme metody, jejichž dělení je uváděno v souvislostech s osvojováním a zdokonalováním dovedností

a) metody nácviku a zdokonalování, tj.

- ***metoda v celku (komplexní)*** – nacvičování herních činností při zachování herních souvislostí při různých variantách hry (hra průpravná, volná, řízená, modelovaná),
- ***metoda po částech (analytická)*** umožňující nácvik či zdokonalování jedné konkrétní herní dovednosti. Využití je možné především při nácviku techniky,
- ***metoda progresivního spojování v celek (syntetická)***, využívaná např. při nácviku útočné fáze, kdy k již naučeným herním činnostem přiřazujeme další prvky. Toto vzájemné spojování vytváří posloupnost herního děje až po jeho vyvrcholení – systém,
- ***metoda od celku k části a k celku (analyticko-syntetická)*** – příkladem může být průpravná hra, která umožní odhalit chyby v herních činnostech hráče či v herních kombinacích. Následuje zdokonalování těchto činností a jejich opětovná integrace do herního děje,



b) metody manipulace se zatížením,
z nichž jsou z aspektu fyziologie nejčastěji užívány

- ***metoda střídavého (intermitentního) zatížení***, kdy opakující se intervaly zatížení a odpočinku mají různou délku trvání i různou intenzitu (simulace podmínek utkání),
- ***metoda intervalového zatížení***, kdy podmínky jsou standardizované, tzn., že opakující se intervaly zatížení mají standardní dobu trvání a intenzitu, standardní jsou i intervaly odpočinku.
- ***metoda nepřerušovaná (kontinuální, souvislá)*** spočívá v určení přiměřené zátěže – intenzity pohybu po delší dobu (např. stimulace vytrvalostních schopností), činnost tohoto charakteru je obvykle podmíněna úrovní motivace.