



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

NEKONDIČNÍ SLOŽKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

David Zahradník, PhD.

Projekt: Zvyšování jazykových kompetencí pracovníků FSpS MU a inovace výuky v oblasti kinantropologie, reg.č.: CZ.1.07/2.2.00/15.0199

Technická příprava

- Cílem technické přípravy je vytvářet a zdokonalovat sportovní dovednosti.
- **Technika** představuje optimální způsob řešení pohybové dovednosti
- **Styl** představuje individuální přizpůsobení techniky
- **Proces osvojování motorických dovedností vychází z poznatků o motorickém učení**

Fáze technické přípravy

Dosažení cílů je podmíněno:

- chápáním techniky jako jednoty její vnitřní a vnější stránky,
- etapovitým průběhem procesu jejího osvojování,
- stabilizací techniky,
- ucelenou koncepcí (uspořádání obsahu),
- uvědomělou aktivitou sportovce a trenéra.

Rozlišujeme fáze:



Nácviku



Zdokonalování



stabilizace

Nácvik

Úkoly:

- **seznámení s požadavky zvoleného sportovního odvětví,**
- **nácvik základů techniky příslušných sportovních dovedností.**

Tato fáze probíhá v ose:

- **seznámení (pravidla, pocit vody, míče atd.),**
- **vymezení úkolu (výklad trenéra, sportovec se musí s představou ztotožnit),**
- **vytvoření představy,**
- **první pokusy (ověření představy ve zjednodušených podmínkách)**

Zdokonalování

Úkoly:

- zpevnování, zdokonalování a s tím spojené přizpůsobování techniky v příslušných specializacích,
- postupné propojování techniky s kondičními požadavky a fyziologickými funkcemi sportovce,
- zaměření fáze usiluje o další formování představy.
- Zpevnování a zdokonalování probíhá promyšleným opakováním příslušných cvičení směřujících k automatizaci.
- **Hlavním cílem této fáze technické přípravy je definitivní zpevnění a stabilizace techniky.**

Stabilizace

Úkoly:

- zpevnění a stabilizace komplexů sportovních dovedností jako celků schopných uplatnit se v programech pro činnost sportovce v soutěžích,
- vzájemné spojování, kombinování a přizpůsobování těchto celků i nejsložitějším podmínkám, v nichž se sportovní činnost realizuje,
- snaha o zpevnění a stabilizaci směřuje k dalšímu, hlubšímu propojení techniky s kondicí, psychikou a taktikou ve vysoce funkční celky.

Metody technické přípravy:

Metody: analytické, analyticko – syntetické, koncentrace, disperze.

Postupy: vcelku, od celku k částem, od části k celku.

Taktická příprava

Strategie se chápe jako předem připravený plán jednání v konkrétní soutěži

Taktika dále rozpracovává a ukazuje možnosti řešení jednotlivých soutěžních situací (konfliktních situací) a zaměřuje se na praktickou realizaci těchto situací v rámci daného plánu (strategie)

Realizace taktického jednání probíhá v ose:

- vnímání a analýza (vznik situace – rozpoznání situace – rozbor situace),
- myšlenkové řešení (návrh řešení – výběr řešení),
- pohybové řešení (provedení řešení, zpětná vazba).

Praktické řešení situací vychází ze stupně nacvičenosti v tréninku a míry jejich neurčitosti

Algoritmizaci (standardní situace I.) sportovec vybírá řešení z několika předem připravených řešení (varianta A, B, C). Míra neurčitosti je střední.

Vzorce (standardní situace II.) všichni vědí, co mají v dané situaci dělat, jak já, tak ostatní členové týmu (např. volný přímý kop, útočná kombinace, podání ve volejbale). Míra neurčitosti je minimální.

Improvizace představuje okamžité řešení, které není předem připraveno. Důležitá je zde tvořivost (kreativita). Míra neurčitosti je vysoká.

Psychologická příprava

Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost ostatních složek sportovního tréninku a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni dosaženého stavu trénovanosti.

Psychologická příprava se ve svých přístupech zabývá:

- **modelovaným tréninkem,**
- **regulací aktuálních psychických stavů,**
- **regulací meziosobních vztahů,**
- **ovlivňováním osobnosti sportovců.**

Modelovaný trénink

Jako adaptační podněty zde působí situační vlivy, které svými psychogenními účinky nepříznivě působí na činnost sportovce.

Od trenéra se vyžaduje vynalézavost, herecká a režisérská tvořivost a schopnost sugestivního působení na svěřence

Regulace aktuálních psychických vztahů

Aktuální psychické stavy dělíme na:

- předstartovní,
- soutěžní
- posoutěžní.

Předstartovní stavy – se dostavují, když si sportovec uvědomí svou účast ve významné soutěži. Tyto stavy postupně přecházejí do stavů v průběhu soutěže.

Posoutěžní stavy jsou vyvolány subjektivním hodnocením průběhu soutěže a trvají několik hodin a vycházejí z úspěchu či neúspěchu

Podle výšky aktivace a jejího směru rozlišujeme:

- nadměrně vysokou aktivační úroveň (startovní horečka) – negativní (aversivní tréma), pozitivní (dychtivá tréma).
- nízká aktivační úroveň (startovní apatie, lhostejnost, apatie).

Regulační prostředky můžeme rozdělit podle účelu do 4 skupin:



snížení aktivace,



zvýšení aktivace,



snížení negativních prožitků neúspěchu,



odstranění psychologických důsledků únavy.

Regulace meziosobních stavů

konkurence X spolupráce



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Děkuji za pozornost