



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