



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VÝCHODISKA 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

Všechny činnosti, které souvisí s lidským jednáním procházely dlouhodobým vývojem.

Hod



Fundamentální dovednost

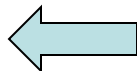


míra splnění
zadaného
pohybového
úkolů.

Výkon

Pravidla
atletiky

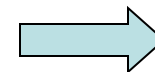
Potrava



?Smysl?



Délka hodu



**Sportovní
výkon**

Sport je chápán jako organizovaná, soutěžní, zábavná činnost vyžadující dovednosti, schopnosti, odhodlání, strategii a fair play, v níž může být vítěz určen objektivními prostředky v rámci pravidel konkrétní sportovní disciplíny.

Sportovní výkon je chápán jako míra splnění pohybového úkolu omezeného pravidly konkrétní sportovní disciplíny

Sportovní výkonnost je chápána jako schopnost opakovaně dosahovat sportovního výkonu

Cílem sportovního tréninku je dosažení maximální individuální nebo týmové výkonnosti ve zvolené sportovní disciplíně vymezené pravidly.



„Dosažení vysoké výkonnosti v jakékoliv činnosti nejde ze dne na den,,

Předpoklady pro výkon (výkonnost)

- ➔ **Pohybové schopnosti** jsou chápány jako relativně stálé soubory vnitřních genetických předpokladů k provádění pohybových činností.
- ➔ **Sportovní dovednosti** jsou pohybovým učením získané předpoklady nutné pro realizaci výkonu ve zvolené sportovní disciplíně vymezené pravidly.
- ➔ **Motivace** je chápaná jako vnitřní pohnutka k provádění určité činnosti.
- ➔ **Taktika** je chápána jako účelný způsob vedení sportovního boje.

Obsah sportovního tréninku

Obsah sportovního tréninku představují jednotlivé klíčové oblasti, které jsou nazývány **složky sportovního tréninku**:

Kondiční

Technická

Taktická

Psychologická

- **Kondiční složka** je obecně zaměřena na rozvoj pohybových schopností
- **Technická složka** je zaměřená na osvojování pohybových (sportovních) dovedností prostřednictvím pohybového učení.
- **Taktická složka** je zaměřená na osvojení a následný rozvoj způsobů účelného vedení sportovního boje.
- **Psychologická složka** je zaměřená na kultivaci osobnosti sportovce.

Charakteristika kondiční složky sportovního tréninku

Kondiční složka je primárně zaměřená na systematický rozvoj pohybových schopností a jejich projev prostřednictvím sportovních dovedností ve zvolené sportovní disciplíně.

síla

rychlost

vytrvalost

obratnost

Základní rozdělení pohybových schopností ve sportovním tréninku nedostačuje pro popis projevu jednotlivých schopností v rámci konkrétní sportovní disciplíny.

Proto rozlišujeme:

sílu

rychlost

vytrvalost

Hbitost (agility)

Síla:

Schopnost vyvinout velkou výstupní sílu v rámci jediné činnosti během hry nebo soutěže (například kop ve fotbale nebo výskok v basketbalu)

Vytrvalost:

Schopnost vykonávat cvičení po delší dobu (běh na lyžích)

Rychlost:

Schopnost sprintovat (běh na 100m)

Hbitost (Agility):


Schopnost provádět s velkou intenzitou cvičení, která zahrnují zrychlení, maximální rychlosti a měnění více směrů (klička v házené)

Charakteristika technické složky sportovního tréninku

Technická příprava je obecně zaměřena na získávání, udržování a transfér **pohybových dovedností**.

Pohybové dovednosti:

Fundamentální

 **Sportovní dovednosti** vycházejí z obsahu konkrétní sportovní disciplíny

 Smyslem rozvoje těchto dovedností je získání vysokého stupně automatizace

Charakteristika taktické složky sportovního tréninku

Taktická složka sportovního tréninku je zaměřená na způsoby účelného vedení sportovního boje směřujícím k vítězství.

Strategie

Taktika

Strategie představuje předem promyšlený plán podložený předchozí zkušeností účelného vedení sportovního boje, který může vést k očekávanému výsledku v konkrétní soutěži.

Taktika představuje praktickou realizaci strategie v reálné soutěžní situaci.

Charakteristika psychologické složky sportovního tréninku

Psychologická složka je zaměřená na pozitivní ovlivňování osobnosti sportovce v duchu fair play v závislosti na době trvání sportovní přípravy s cílem dosažení maximální výkonnosti v seniorském věku.

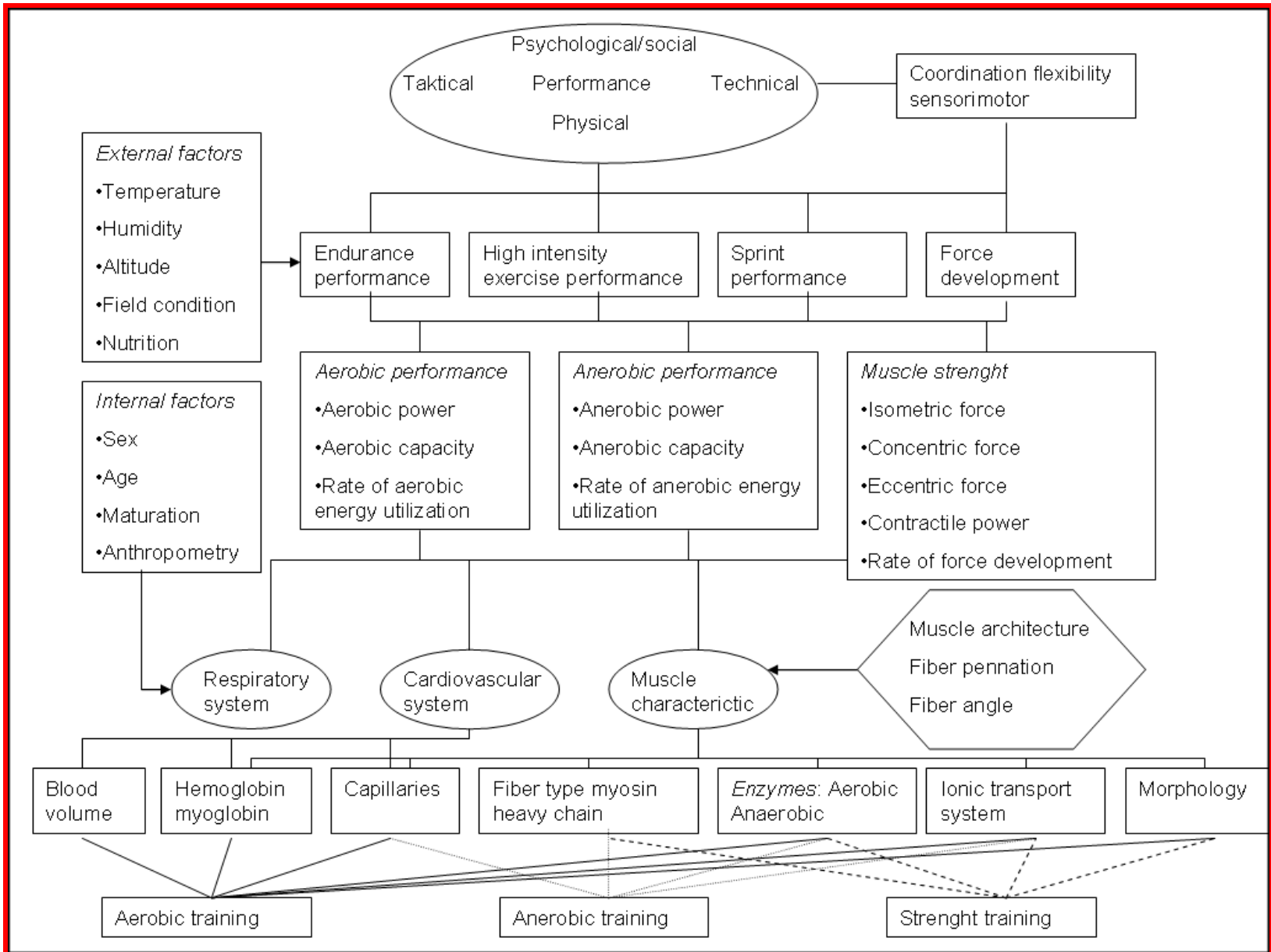
Každá osobnost je charakterizována řadou faktorů:

➔ **Temperament**, který se navenek projevuje prostřednictvím emocí a vztahuje se k dynamice duševních procesů.

➔ **Vlastnosti osobnosti** jsou vrozené a jsou charakterizovány pomocí čtyř dimenzí: směrem, intenzitou, rozsahem a dobou trvání.

➔ **Postoje** jsou na rozdíl od vlastností osobností získané a projevují se opakovaně v příslušných situacích.

Struktura sportovního výkonu



Praktická realizace sportovního tréninku

Metody

Nepřerušovaná, souvislá

Prostředky

Běh

Formy

Individuální



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Děkuji za pozornost