

Didaktické zásady (principy)

Na základě dlouhodobých zkušeností lze dospět k závěru, že za určitých okolností probíhá tréninkový proces úspěšněji.

Zobecněné poznatky jsou shrnutím nejdůležitějších zákonitostí a nabývají povahy tzv. zásad. Jsou-li zásady dodržovány, vytváří se předpoklad efektivního tréninkového procesu. Užíváme pojmu „předpoklad“, poněvadž trénink je složitým, variabilním procesem, proto nelze jednoznačně a neomylně předložit doporučení respektive návody na zaručenou úspěšnost.

Didaktické zásady (principy)

jsou definovány jako obecné požadavky, které v souladu s cíli a zákonitostmi výuky určují její charakter a ovlivňují její efektivitu. Nacházejí uplatnění v **přípravě výuky-tréninku** (vytýčení cílů, didaktických pomůcek, učebnic aj.), v **činnostech trenéra** (styly, metody prostředky, formy aj.) a v jeho **interakci se sportovci a podmínkami tréninkového procesu** (specifickými, nespecifickými).

- **Zásada uvědomělosti a aktivity,**

tzn. pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti i identifikace s vytýčenými tréninkovými respektive výchovně-vzdělávacími cíli sportovec vytváří kladný vztah k prováděným činnostem, aktivně si osvojuje vědomosti a dovednosti i pochopení podstaty těchto činností. Mezi prostředky zvyšování aktivity řadíme *povzbuzení, rozhovor, zpětnovazební hodnocení, intraindividuální soutěže*.

- **Zásada názornosti**

vyjadřuje požadavek vytváření představ a pojmů na základě bezprostředního vnímání předmětů a jevů objektivní skutečnosti. Její podstata spočívá ve vzájemném působení první a druhé signální soustavy a ve svém důsledku je relativně dokonalá představa o pohybové činnosti. Prostředek názorného výcviku může být *ukázka přímá* (provedená trenérem...) i *nepřímá* (schéma, obrázek, videozáznam...).

■ **Zásada soustavnosti,**

tzn. pravidelná, systematická činnost podle celoročního plánu (podle tréninkových cyklů). Podstatou uvedené zásady je, že nácvik každé dovednosti je vázán na minulé pohybové zkušenosti sportovce, dále postup *od jednoduchého ke složitému, od konkrétního k abstraktnímu, od zvláštního k obecnému*. Postup se promítá i do progresivního výběru didaktických stylů. Mezi dominantní úkoly sportovního tréninku patří stimulace a rozvoj pohybových schopností (motorické výkonnosti a zdatnosti) a rozvoj pohybových dovedností. Uplatňování zásady soustavnosti je tedy jednou z priorit.

■ **Zásada přiměřenosti**

respektuje požadavek pro obsah a rozsah tréninkových činností, obtížnost těchto činností, která odpovídá *individuálním a věkovým zvláštnostem sportovců, jejich stupni psychického rozvoje i schopnostem tělesným*. Ve sportovním klubu je možná určitá *diferenciace*, umožňující seskupení sportovců do homogenních skupin (např. podle pohlaví, specializace – slalomáři, sjezdaři atd.). Kvalitativní diferenciace přihlíží k úrovni nadání, pohybových schopností a dovedností, sportovní výkonnosti, sportovní formy atd.

Z aspektu *nácviku a času* potřebného k osvojení si konkrétní dovednosti využíváme tzv. *skalace* (pro diferencované skupiny stejné dovednosti, ale různý čas k jejich zvládnutí) a *furkace* (různé dovednosti, ale

- **Zásada trvalosti**

sleduje zapamatování si vědomostí a dovedností do té úrovně, která umožní kdykoliv jejich vybavení a praktické použití. Správné používání této zásady předpokládá reálné plánování sportovní činnosti, účelné využívání fixačních a diagnostických metod, stupňování požadavků, pravidelnou kontrolu výsledků sportovní činnosti atd.

- **Zásada všestrannosti**

sleduje harmonický rozvoj všech pohybových schopností sportovce. Čím mladší sportovec, tím se klade větší důraz na jeho všestrannost. Nikoliv ranná specializace, která vede často ke zdravotním potížím a následně k předčasnému ukončení závodní činnosti.