

# TECHNICKÁ PŘÍPRAVA

# TECHNICKÁ PŘÍPRAVA

**Technická příprava** je realizována podle zákonitostí, principů odvozených z **teorie motorického učení**, je určována činiteli vnitřními a vnějšími, můžeme ji považovat za synonymum motorického učení probíhající podle určitých podmínek.

Průběh učení vykazuje nerovnoměrnou závislost náročnosti osvojované techniky a připravenosti sportovce, zvyšování úrovně sportovních dovedností, době nácviku atd.

# Cílem technické přípravy

je vytváření a zdokonalování respektive učení se pohybovým dovednostem, tzn. vytvářet předpoklady účelného, účinně-efektivního a úsporného řešení pohybových úkolů vyplývajících z konkrétního druhu sportu.

Dovednosti jsou komplexem, který se týká nejen motoriky člověka (projevující se v pohybové činnosti), ale uplatňuje se zde i psychika a fyziologické funkce.

# Úloha technické přípravy

- Osvojení a stabilizace sportovních dovedností.
- Zdokonalení variability sportovních dovedností.
- Účinně (efektivně), účelně a ekonomicky (úsporně) řešit pohybové úkoly.

## Účelnost techniky spočívá v

- racionalizaci
- stabilitě
- variabilitě

# Technika

**Technika** je způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly konkrétního sportu, s biomechanickými zákonitostmi, s pohybovými možnostmi sportovce

Žádoucí úroveň sportovních dovedností, její efektivní uplatňování při soutěži, vyjadřujeme pojmem **racionální technika**.

**Styl** je individuální souhrn pohybových dovedností odrážejících se v konkrétním pohybovém úkolu, je to jedinečný způsob pohybového projevu jedince, respektuje jeho individuální zvláštnosti, je expresivním vyjádřením osobnosti.

# Technika se formuje na principech

- biomechanických zákonitostí a možností sportovce,
- řízení pohybu - neurofyziologických mechanismů (od CNS, jako nejvyššího integračního a koordinačního centra organismu až po páteřní míchu a kosterní svalstvo),
- předpokladů somatických, kondičních a psychických.

# Proces osvojování a zdokonalování techniky je vymezen třemi fázemi

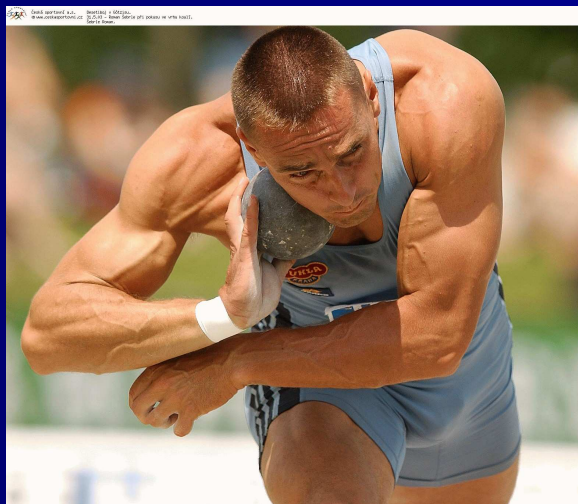
1. **Fází nácviku**, s úkolem seznámení s požadavky konkrétního sportovního odvětví (např. s prostředím, pravidly, s pohybem hráčů, s míčem, s dynamikou hry atd.) a nácviku základů techniky.
2. **Fází zdokonalování**, s úkolem zpevnování, přizpůsobování techniky rozmanitým podmínkám a v souvislostech se zatěžováním, tzn. stabilizace techniky jako předpokladu k jejímu efektivnímu využívání.
3. **Fází stabilizace**, s úkolem zpevnění techniky do té míry, aby umožňovala dosažení nejvyšší možné úrovně sportovního výkonu v soutěži (utkání, zápase...).



# Typologie techniky

## *1.skupina*

- Jednoduchá technika, která přímo určuje úroveň výkonu.
- Standardní provedení cyklických (běh) nebo acyklických (vzpírání) činností.
- Počet aplikovaných dovedností je malý.
- Podmínky relativně stálé





## 2. skupina

- Složitá technika, velké množství dovedností cyklického a acyklického charakteru, propojeny do sestav.
- Přesnost a estetický dojem v rel. stálých podmínkách
- Nízká míra variability = přesnost provedení a stabilita
- Narušení vnějšími vlivy je malé



# Typologie techniky

## 3. skupina

- Složitá poměrně standardní technika v cykl. i acykl. provedení uplatňována v proměnlivých podmínkách soutěží (terén, počasí)
- Počet dovedností je střední. V uzlových bodech je technika silně stabilizovaná (autom.) Nutnost přizpůsobení se neočekávaným změnám podmínek
- Značná míra variability





# Typologie techniky

## 4. skupina

- Technika uplatňovaná ve velkém množství otevřených dovedností ve vysoce proměnlivých podmínkách soutěží
- Mnoho variant výběru techniky + přizpůsobení podm.
- Technikou se realizují takt. záměry v částečně měnících se vnějších podmínkách



# Uzavřené a otevřené dovednosti

## *a) Uzavřené dovednosti*

- Dovednosti realizované ve stálém, neměnném prostředí bez větších zásahů vnějších vlivů.
- Technika je vysoce standardní (gymnastika, skoky do vody atd.),
- Při nácviku a zdokonalování dovedností se zdůrazňuje *nejvyšší přesnost, plynulost, stabilita a estetický dojem.*
- Typické je spojování dovedností do sestavy = maximální automatizace pohybových vzorců.
- Automatizace = mnohonásobné opakování dílčích dovedností a následné propojování v ucelené sestavy.
- Míra přípustné variability je minimální (stabilizace a ochrana před neočekávanými rušivými vlivy).
- Stabilitu provedení posiluje postupné zatěžování.

## ***b) Otevřené dovednosti***

- Sportovní dovednosti realizované v proměnlivém prostředí (terén, neklidná voda, aktivní činnost soupeřů...)
- Požadavek na ovládnání velkého množství dovedností a jejich variant, jejich mimořádnou variabilitu a tvořivé schopnosti (*vnímání – senzorika, programování – myšlení, paměť, tvořivost a realizace – motorika*).
- Osvojování, zdokonalování a stabilizace probíhá postupně.
- Zpočátku automatizace základních pohybových vzorců a jejich nejčastějších variant, včetně rozšiřování variability.
- Dále modifikace osvojených vzorců a přizpůsobení se podmínkám typových soutěžních situací.
- Zpevňování a stabilizace v soutěžních podmínkách

# Fáze technické přípravy:

Neuro-fyziologického fáze motorického učení

- **Generalizace**
- **Diferenciace**
- **Automatizace**
- **Tvořivá asociace**

# Prostředky technické přípravy

- Průpravná cvičení.
- Imitační cvičení.
- Cvičení za zlehčených podmínek.
- Cvičení za ztížených podmínek.
- Cvičení na trenažérech.



# Metody a postupy v technické přípravě

Obecný a významově nadřazený postup je založen na principu opakování, jež za určitých podmínek (motivace, aktivity přímé a zpětné vazby...) zprostředkovává osvojení a zpevňování struktury dovedností na základě neurofyziologických mechanismů)

## Uplatňované metody:

- Slovní - názorná - praktická
- Analytická – analyticko-syntetická – komplexní
- Koncentrace – disperze
- Ideomotorická
- Mentální trénink

# Metody od celku k částem, od částí k celku

- v celku (komplexní) kotoul vpřed (jednoduchá pohybová činnost)
- po částech (analytická) běh s tyčí  
zapíchnutí tyče  
odraz s tyčí
- spojování částí v celek (analyticko-syntetická) běh s tyčí zapíchnutí tyče odraz s tyčí

# Metody koncentrace a disperze

■ koncentrace



■ disperze



■ koncentrace-disperze



■ disperze-koncentrace



■ A – nácvik

■ B – zdokonalování

■ C – jiná tréninková činnost

# Diagnostikování zvládnutí sportovní techniky

- Expertizním hodnocením
- Biomechanickými metodami (kinematickou, dynamickou, synchronně K+D)
- Testy sportovních dovedností (např. individuální hráčské techniky)
- Koeficienty technické připravenosti