

# Didaktické formy tréninkového procesu - TP



Kvalita TP je závislá na mnoha činitelích :

- kvalitě řídicí činnosti trenéra
- úrovni schopností a dovedností hráčů
- materiálních podmínkách



Výsledek TP je tedy kromě jiného do značné míry závislý na osobnosti trenéra a na kvalitě jeho řídicí činnosti.

Trenér na základě komplexních poznatků o svých svěřencích určuje konkrétní tréninkové cíle.



Trenér na základě komplexních poznatků o svých svěřencích určuje konkrétní tréninkové cíle

- obsah tréninku
- formy
- metody
- způsoby motivace atd.



Při vedení TP používá trenér didaktické formy, které dělíme na :

- Organizační formy
- Sociálně – interakční formy
- Metodicko - organizační formy

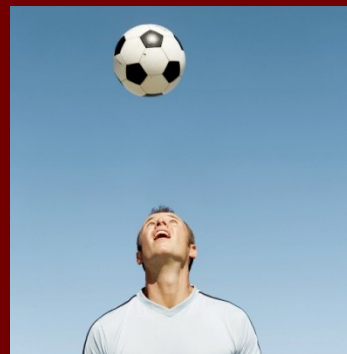
A close-up, black and white photograph of a soccer ball, showing the texture of the panels and the stitching. The ball is positioned on the left side of the frame, with the text 'ORGANIZAČNÍ FORMY' overlaid in a bright yellow, sans-serif font on the right side. The background is a solid dark color, and the entire image is set against a red gradient background.

# ORGANIZAČNÍ FORMY

# Základní organizační formou je tréninková jednotka TH

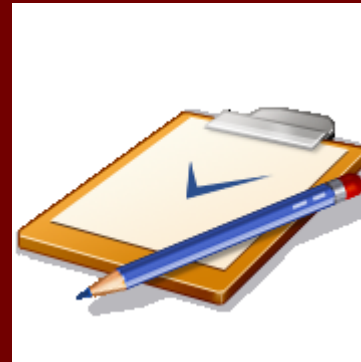
Dělí se na :

- úvodní
- průpravnou
- hlavní
- závěrečnou



# Úvodní část

- seznámení s obsahem a cíly tréninkové jednotky
- organizační záležitosti, hodnocení předcházejícího utkání nebo tréninkové jednotky
- motivace





# Průpravná část



- příprava hybného a nervového systému hráče na tréninkové zatížení = pohybová činnost mírné intenzity ( pomalý běh s obraty apod. bez rychlých a švihových pohybů )
- po zahřátí organismu, především svalového aparátu, následují protahovací cvičení – strečink

- po strečinku následuje dynamická činnost ( i s míčem ) připravující především vnitřní orgány na zatížení
- dokončení dynamické části zvýšením intenzity činnosti = zapracování organismu ( příprava funkčních systémů na očekávanou intenzitu a objem zatížení v hlavní části TJ ).



# Hlavní část



Na začátek zařazujeme :

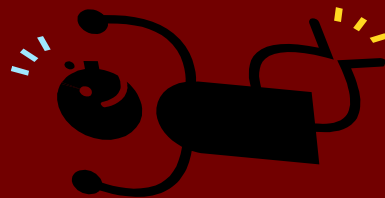
- koordinační a obratnostní cvičení
- nácvik nových pohybových dovedností
- rozvoj rychlostních pohybových schopností
- rozvoj explozivně silových pohybových schopností

Následují tyto pohybové činnosti :

- zdokonalování již dříve naučených pohybových dovedností
- rozvoj krátkodobé a střednědobé vytrvalostní pohybové schopnosti
- rozvoj dynamických silově vytrvalostních pohybových schopností

## Závěrečná část

- protahovací a kompenzační cvičení ( slouží k urychlení regeneračních procesů, mají zklidňující a relaxační účinek, kompenzují jednostranné zatížení a svalové nerovnováhy )
- pohybová činnost s relaxačními účinky



Obsah TJ nelze ale strukturovat jen z hlediska fyziologických zákonitostí, neboť TP musí také respektovat i požadavky na rozvoj technické, taktické a psychologické stránky individuálního a týmového herního výkonu.





Sociálně – interakční  
formy

Určujícím kritériem jsou vztahy a rozsah spolupráce mezi :

- A) trenérem a hráči
- B) hráči navzájem





Podle tohoto kritéria rozlišujeme sociálně – interakční formy na :

## HROMADNOU

– všichni hráči vykonávají stejnou činnost.

Někdy je nezbytná, ale neměla by převládat, protože trenér nemůže diferencovat a nepostihuje tak při tréninku např. specifika herních požadavků jednotlivých postů, řad, individuálních projevů hráčů či skupin hráčů apod.

## SKUPINOVOU

- hráči jsou rozděleni na několik skupin a každá vykonává odlišnou činnost.

Dělení není stálé a mění se podle cílů jednotlivých TJ ( např. součinnost jednotlivých řad, spolupráce hráčů při zakončení útoku, nácvik standardních situací apod. )



## INDIVIDUÁLNÍ



- trenér určuje úkoly jednotlivým hráčům jak v rámci společné TJ, tak mimo ni, při individuálním tréninku.

Vhodná volba a kombinace odpovídajících sociálně –interakčních forem může výrazně ovlivňovat kvalitu TP v každé TJ

K TP je nutné přistupovat z hlediska komplexního rozvoje individuálních herních výkonů hráčů i týmového herního výkonu mužstva.



V závislosti na převažující zaměření obsahu TJ lze i přes požadavek komplexního přístupu vymezit tyto :

# Základní typy tréninkových jednotek

- a) **Nácvičnou** – herní TJ převážně zaměřená na nácvik ( osvojování ) nových herních dovedností – především jejich technické, v menší míře i taktické stránky
  
- b) **Zdokonalovací** – herní TJ převážně zaměřená na zdokonalování již osvojených herních dovedností, jejich technické i taktické stránky v herních podmínkách



- c) kondiční – TJ převážně zaměřená na rozvoj pohybových schopností ( specifickými prostředky = s míčem, nespecifickými prostředky = bez míče )
- d) smíšenou – TJ zaměřená na komplexní rozvoj individuálního i týmového herního výkonu ( v amatérském fotbalu je nejčastější )
- e) regenerační – TJ sloužící k urychlení zotavných procesů ( obvykle den po utkání )



Metodicko – organizační normy

Při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací, herních systémů a standardních situací se uplatňují v různém rozsahu tyto metodicko – organizační formy :

- pohybové hry
- průpravná cvičení
- herní cvičení
- průpravné hry





# Pohybové hry

- jednodušší pohybové činnosti jako jsou např. štafetové soutěže, honičky, soutěživé činnosti úpolového charakteru apod.

Využíváme je především při nácviku pohybu hráče bez míče a klamavých pohybů, rozvoji pohybových schopností i rychlosti reakce a pro osvojování manipulace s míčem na základní úrovni.



# Průpravná cvičení

- Jsou charakterizována nepřítomností soupeře a předem určenými, relativně neměnnými vnějšími, situačně herními podmínkami.
- Mají přesnou organizaci a řád.
- Obtížnost cvičení můžeme zvýšit změnou neměnných podmínek na vnější podmínky proměnlivé.
- Používáme je při nácviku a zdokonalování
- Především technické stránky herních činností, umožňují hráči plně se soustředit a opakovat danou dovednostní úlohu bez rušivých zásahů soupeře v podmínkách předem určených trenérem.

# Herní cvičení

Jsou charakterizována přítomností soupeře a buď:

- **předem určenými herními podmínkami** – umožňují opakování jednoho řešení daného herního úkolu nebo situace, kdy soupeřova činnost je přesně vymezená a hráč se může více soustředit na způsob provedení nebo
- **náhodně proměnlivými herními podmínkami** – umožňují opakovat řešení časově i prostorově omezených a různě složitých herních situací a úseků utkání v proměnlivých, avšak limitovaných podmínkách .



# Průpravné hry

- Jsou charakterizovány přítomností soupeře a souvislým herním dějem, umožňujícím zdokonalování herních dovedností v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání.



- Dochází ke střídání útočné a obranné fáze a tedy i ke změnám rolí hráčů.

Výběr a poměr metodicko-organizačních forem je závislý :

- na věkové kategorii ( u nejmladších převládají průpravné hry a průpravná cvičení)
- na výkonnosti hráčů,
- situaci a stavu družstva,
- vnějších podmínkách ( roční období, terén apod. )

a především cílech, kterých chceme dosáhnout.



## ■ Grafické značení