

# **14. APLIKACE PEDAGOGICKÝCH PRINCIPŮ (ZÁSAD) VE SPORTOVNÍ EDUKACI**

# PEDAGOGICKÉ PRINCIPY

- od starověku – hledání klíčových **požadavků (rysů)**  
**„dobré“ edukace** – využití empirie
- mimořádný příspěvek **J. A. Komenského** (1592–1670)
- konec 20. století – **experimentální ověřování** – zvláště  
rozvoj neurověd = pochopit biologický základ psychiky
- **pedagogické principy = základní požadavky usilující  
o efektivnost edukačního procesu**
- **aplikace do všech edukačních oblastí** (školní, mimoškolní,  
volnočasové, rodinné, autoedukace, **sportovní**, ...)

# „Klasické“ pedagogické principy

## princip cílevědomosti

- jasně stanovit cíle sportovní edukace (tréninku)
- cíle dostatečně zdůvodnit (motivovat)
- přiměřeně je objasnit jedinci nebo skupině – např. společná příprava

## princip soustavnosti (systematičnosti)

- uspořádat veškeré podněty do zdůvodněného systému
- působení i činnosti sportovce mají být co nejsoustavnější

**princip uvědomělosti** = požadavek, aby sportovec, klient, ...  
kladeným nárokům plně porozuměl

# „Klasické“ pedagogické principy

**princip aktivity** = požadavek:

- opřít se o samostatnou činnost sportovce (o jeho podněty, nápady, ...)
- aktivizovat jeho poznávací, citové a volní procesy
- opírat se o jeho zájem a stimulovat jej vhodnou motivací

**princip názornosti**

- vycházet ze smyslového nazírání skutečnosti i obrazů (statických i dynamických) = **přímý názor** (technologie – kamery, PC, 3D)
- opírat se o dosavadní představy a zkušenosti sportovce = **nepřímý názor**
- systematicky rozvíjet nazírací a představovací schopnosti (vnímání, pozorování, fantazii, ...)

# „Klasické“ pedagogické principy

**princip trvalosti** = požadavek, aby se jednou osvojené vědomosti a hlavně motorické dovednosti staly „trvalým majetkem“ – pomůže:

- opakování a procvičování
- vhodný výběr základních prvků
- přiměřené tempo
- zachovávání předchozích principů
- emotivnost práce

**princip emocionálnosti** = požadavek:

- probouzet ve sportovní činnosti adekvátní citové prožitky
- opírat se o ně
- udržovat trvale radostnou tvůrčí atmosféru (vtip, pochvala, ...) – „pozitivní náročnost“

# „Klasické“ pedagogické principy

princip **přiměřenosti** = požadavek:

- obsah, formy a metody sportovní edukace musí být v souladu s:
  - věkovou vyspělostí
  - s genderovými specifiky
  - s dosavadní úrovní
- východisko = pedagogická (psychologická, sportovní, ...) **diagnostika**
- nutný **individuální přístup**
- **přiměřená náročnost**
- **= klíčový princip ve sportovní edukaci**, např. ve sportovním tréninku
  - viz dvě **cesty dlouhodobé koncepce sportovního tréninku**:
    - a) raná specializace
    - b) trénink odpovídající vývoji

# Dvě cesty koncepce (nejen) tréninku

## 1. Strategie tréninku

### RANÁ SPECIALIZACE

Dosáhnout vysoký výkon  
co nejdříve.

Plán tréninku si klade za cíl co  
nejrychleji dosáhnout úspěchu.

### TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI

Dosáhnout pouze výkonnost  
přiměřenou věku.

Nejvyšší výkon = perspektivní cíl,  
dětství a mládí je přípravnou  
etapou k dosažení tohoto cíle.

# Dvě cesty koncepce tréninku

## 2. Obsah tréninku

### RANÁ SPECIALIZACE

Úzké zaměření –  
vede k jednostrannosti.

Cenu má jen to,  
co směřuje rychle k cíli.

### TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI

Odpovídající podíl **všestrannosti**.

Prostor pro hru, zážitky,  
neformální setkávání ap.



# Dvě cesty koncepce tréninku

## 3. Velikost zatížení

### **RANÁ SPECIALIZACE**

Jít až na hranici únosnosti.

Neúměrné nároky  
na ještě nevyzrálé jedince.

### **TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI**

Zřetel na individuální vývoj.

Postupné a pozvolné stupňování  
nároků na sportovce.

# Dvě cesty koncepce tréninku

## 4. Pedagogicko-psychologické rysy

### RANÁ SPECIALIZACE

Tvrdost, cílevědomost.  
Psychické momenty charakteristické pro práci dospělých: napětí, vážnost, racionalizace, tlak na výkon.

### TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI

Trénink odpovídající mentalitě věku, omezování tlaku na výkon.  
Aktuální výkonnostní cíle nejsou zcela nejdůležitější.  
Radost, hravost, uvolněnost, bohatství prožitků, ocenění.

# Dvě cesty koncepce tréninku

## 5. Důsledky

### RANÁ SPECIALIZACE

Únava fyzická i psychická.  
Burn out – „vyhoření“.  
Poškození, úrazy.  
Pozdější nižší výkonnost.  
Problém celoživotního vztahu ke sportu.

### TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI

Mírně vyšší výkonnost.  
Šance vyšší fyzické a především psychické pohody.  
Předpoklad celoživotního pozitivního vztahu ke sportu.

# Principy volnočasové edukace

- jejich **aplikace je klíčová** pro volnočasové sportovní aktivity  
(pro rekreační sport)
- jejich aplikace je velmi **vhodná** pro výkonnostní sport  
(závodní, soutěžní sport)
- jejich aplikace je **vhodná** pro školní sport  
(do školní TV, především v rámci mimovyučovacích aktivit, ...)

# Principy volnočasové edukace

## **princip dosažitelnosti =**

- respektovat prostorové a časové možnosti sportovců, dětí, klientů, ... (např. dopravní dostupnost, vhodná doba tréninku, ...)
- oprávněný pocit sportujících, že je provází ochota, náklonnost, laskavost, empatie, úspěch, ...

## **princip charakteru výzvy =**

- inspirující a přitažlivé materiální i sociální prostředí
- nabídky zajímavých nejen sportovních aktivit (= výzev)

# Principy volnočasové edukace

**princip možnost iniciativy** = nabízet a umožnit účastníkům

- rozvíjet vlastní aktivity
- podle možností uspokojovat osobní potřeby
- participovat na celkové koncepci
- rozvoj potřebných sociálních kompetencí
- ...

**edutainment = propojit**

- **učení** – vzdělávání (education) +
- **zábava** (entertainment)