**II. NAVAZUJÍCÍ STUDIUM TV – SPORTOVNÍ TRÉNINK MLÁDEŽE**

SPORTOVNÍ VÝKON, VÝBĚR TALENTŮ

SPORTOVNÍ VÝKON = projev specializovaných schopností jedince, který se realizuje v činnostech, jehož obsahem je řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly

STRUKTURA SPORTOVNÍHO VÝKONU

1. Počet faktorů
2. Hierarchie faktorů
3. Vzájemná kompenzace faktorů
4. Mnohaleté působení

FAKTORY SPORTOVNÍHO VÝKONU

1. Somatické
2. Kondiční
3. Technické
4. Taktické

FAKTORY TÝMOVÉHO SV

1. INDIVIDUÁLNÍ

* úroveň pohybových schopností a dovedností

1. TÝMOVÉ

* determinovány individuálními faktory – předpoklad hry týmu

1. SITUAČNÍ

* proměnlivost vnějších podmínek

GENEZE SPORTOVNÍHO VÝKONU

1. vrozené dispozice
2. podmínky životního prostředí
3. sportovní trénink
4. sportovní výkon

POSUZOVÁNÍ SPORTOVNÍHO VÝKONU

* Výsledek výkonu
* průběh a výsledek výkonu

HODNOCENÍ SPORTOVNÍHO VÝKONU

* objektivní
* subjektivní

VÝBĚR TALENTŮ

TALENT = morfologické, fyziologické i psychologické dispozice, optimální předpoklady pro provádění daného sportovního výkonu

VLOHY – NADÁNÍ – TALENT

SPORTOVNÍ TALENT

* dědičné faktory
* vnější faktory

VLASTNOSTI FAKTORŮ SPORTOVNÍHO VÝKONU

* hierarchie faktorů
* vzájemná zastupitelnost
* geneticky podmíněné faktory X tréninkem ovlivněné faktory

PRAVIDLA VÝBĚRU TALENTŮ

1. rozpoznání skutečné úrovně nadání
   1. oddělení akcelerace od talentu
   2. oddělení projevů naučeného od vrozeného
2. výběr ve správném věku
   1. ontogenetický vývoj
   2. onemocnění a úrazy se promítají do růstu
3. sport a práva dětí
   1. dítě nemá právní odpovědnost
   2. odstranění negativních vlivů (pravidla)

PROBLEMATIKA TALENTU

* určení talentu
* výběr talentu
* vyhledávání talentů
* rozvoj talentů
* péče o talenty

VÝBĚROVÁ KRITÉRIA – TESTY

* zdravotní stav
* lékařské funkční testy
* motorické testy
* psychologické testy

Důležitost ve výběru a hodnověrnosti testů

FUNKČNÍ TESTY

* Klidové EKG
* Zátěžové EKG + TK
* Diagnostika metabolismu a dechového systému
* Diagnostika oběhového systému
* Speciální testy svalové zátěže

VÝŠKA

CHLAPCI

výška otce + (výška matky x 1,08)

2

DÍVKY

výška matky + (výška otce x 0,923)

2

VYHLEDÁVÁNÍ TALENTŮ

* Kde se talent najde
* Praktická realizace testů
* Institucionální zabezpečení

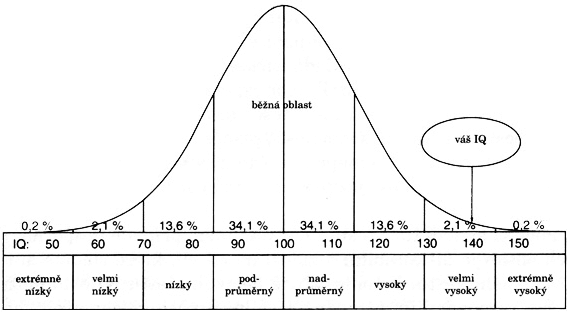
ZÁSADY VÝBĚRU TALENTŮ

* Věk výběru
* Početnost
* Výběrová kritéria
* Etapovitost výběru
* Humánnost a demokratičnost výběru
* Organizace a řízení výběru

VĚK VÝBĚRU TALENTŮ

* Určení nejvhodnějšího věku na rozpoznání talentu
* Biologický X kalendářní věk

GAUSSOVA KŘIVKA



POČETNOST VÝBĚRU – 0,001% z celosvětové sportující populace se účastní OH

HLEDISKA VÝBĚRU TALENTŮ

* Biologické
* Zdravotní
* Motorické
* Psychologické
* Sociální

VÝBĚROVÁ KRITÉRIA

* Hierarchie kritérií
* Predikce výkonu
* Komplexnost (v souvislosti s etapou ST)

ETAPOVITOST VÝBĚRU

* vztah k etapám sportovního tréninku
* vícestupňovité opakování (např. po půl roce)

ÚROVNĚ ZABEZPEČENÍ VÝBĚRU TALENTŮ

* Formální
* Neformální
* Profesionální vyhledávání talentů

INSTITUCIONÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

1. Sportovní třídy
   1. Rozšířená výuka TV na ZŠ
   2. Spolupráce škola – klub – svaz
   3. Kmenové a doplňkové sporty
2. Sportovní gymnázia
   1. Olympijské sporty
   2. Spolupráce svazu a MŠMT
3. Sportovní centra mládeže
   1. Podpora talentovaných juniorů

ETAPY VÝBĚRU TALENTŮ

1. Předběžný výběr (spontánní nábor)
2. Základní výběr (sportovní třídy)
3. Specializovaný výběr (výkonnostní rozvoj)
4. Výběr pro vrcholový sport

VÝBĚR

* pozitivní výběr
* negativní výběr

ORGANIZACE A ŘÍŽENÍ VÝBĚRU

* Demokratičnost
* Stupňovitost
* Komplexnost
* Vědeckost

VĚKOVÉ ZÁKONITOSTI, ETAPY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU, SPORTOVNÍ TRÉNINK

Věkové zákonitosti: kalendářní vs. Biologický věk

MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

TĚLESNÝ VÝVOJ

* hmotnost a výška – rovnoměrně
* mění se proporce – největší prodloužení u dolních končetin
* není dokončena osifikace
* menší srdce vůči tělu - nižší funkčnost oběhového systému

BIOLOGICKÝ VÝVOJ

* horší jemná nervosvalová koordinace
* zájem o přirozené pohybové činnosti
* spíš spontánní přístup než cílená motivace

SOCIÁLNÍ A EMOCIONÁLNÍ VÝVOJ

* těžiště se přesouvá do školy
* zlepšení konkrétního myšlení
* spíš chápání v celku, později chápání jednotlivostí
* sklon k hravosti
* ke konci období rozdíl mezi chlapci a děvčaty

STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK  
BIOLOGICKÝ VÝVOJ

* nerovnoměrný vývoj
* pohlavní dospívání
* pohybová diskoordinace – pomalejší přírůstek hmotnosti oproti výšce
* 13 let – harmonizace funkcí
* 15 let – stabilizace vývoje CNS

SOCIÁLNÍ A EMOCIONÁLNÍ VÝVOJ

* napodobování dospělých
* období negativismu
* prudké změny nálady
* roste význam party
* zvládají složité úkoly mentálního charakteru

ETAPY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

1. etapa základního tréninku – 2 – 3 roky
2. etapa specializovaného tréninku – 2 – 4 roky
3. etapa vrcholového tréninku

ETAPA ZÁKLADNÍHO TRÉNINKU

* Cíl
  1. harmonický rozvoj osobnosti
* Úkoly
  1. optimální tělesný a psychický rozvoj
  2. všestranný pohybový a funkční rozvoj
  3. výchova kladných morálních a volních vlastností
  4. vytvoření a upevnění návyku pravidelného cvičení a kladného vztahu k tréninku

SLOŽKY ST

* kondiční příprava – základ
* technická příprava
  + zvládnutí velkého množství dovedností se vztahem k základům techniky
  + základy specializace ve zjednodušených podmínkách
* taktická příprava
  + pravidla, základní vědomosti o sportu
  + jednoduché základy taktiky
* psychologická příprava
  + kladný vztah ke cvičení
  + ukázněnost v tréninku a při závodech
  + podřízenost kolektivního způsobu tréninku

Výkon:

* není hlavní záměr
* není jediným kritériem správnosti tréninku

Trénink:

* co nejpestřejší
* pozvolné zvyšování objemu
* intenzita se nezvyšuje

ETAPA SPECIALIZOVANÉHO TRÉNIKU

Cíl - postupný růst výkonnosti, převážně na základě všestranné přípravy

Úkoly

* přechod od všestranného rozvoje pohybových schopností ke speciálním
* přechod k dovednostem bezprostředně ovlivňujících výkon
* vypěstování výkonové motivace
* upevňování životního způsobu s ohledem na požadavky tréninku

SLOŽKY ST

1. kondiční příprava
   1. obecné PS jen v 1. fázi přípravného období
   2. speciální PS - speciální pohybové prostředky a metody
2. technická příprava
   1. přebudování dětské techniky na účelnou
   2. technika i ve složitějších podmínkách
3. taktická příprava – zvládnutí hlavních zásad taktiky
4. psychologická příprava
   1. rozvoj kladných morálních a volních vlastností
   2. schopnost koncentrace

Výkon

* víc funkce motivační než kontrolní
* větší podíl soutěží

Trénink

* problém rané specializace
* základ pro budoucí vrcholový trénink
* zatížení vzrůstá v objemu i intenzitě

RANÁ SPECILIZACE

* riziko negativních důsledků
* strmější vzestup výkonnosti
* po 18. - 19. roce možnost poklesu výkonnosti
* doba vrcholové výkonnosti poměrně krátká, pokles nastává dříve a je rychlejší

Strategie tréninku: raná specializace

* vysoká výkonnost co nejdříve
* co nejrychlejší úspěch
* zaměření na specializaci
* cenu má jen to, co rychle směřuje k cíli

Správná strategie tréninku

* výkonnost přiměřená věku
* nejvyšší výkon jako perspektivní cíl
* dětství je přípravnou etapou
* vědomý podíl všestrannosti

Zatížení – raná specializace

* na hranici únosnosti
* neúměrné nároky na nevyzrálé jedince

Zatížení – správný trénink

* zřetel na stupeň individuálního vývoje
* postupné a pozvolné stupňování nároků

Raná specializace – psychologické rysy

* tvrdost, vážnost
* vyhraněná racionalizace
* tlak na výkon
* psychické momenty charakteristické pro trénink dospělých

Psychologické rysy správného pojetí tréninku

* radost, hravost, uvolněnost
* přiměřené ocenění
* omezování tlaku na výkon
* trénink odpovídající mentalitě věkového stupně

ETAPA VRCHOLOVÉHO TRÉNINKU

Cíl: dosažení co nejvyšší výkonnosti

Úkoly:

* veškeré úsilí je věnováno splnění sportovních cílů
* maximální připravenost na výkon
* rozvoj taktického myšlení hlavně pomocí soutěží
* podřízení způsobu života požadavkům tréninku

Kondiční příprava

* rozvoj speciálních PS a jejich návaznost na zdokonalování techniky
* speciální pohybové prostředky
* všestrannost má funkci zdravotní a kompenzační

Technická příprava

* rozhodující, po celý roční cyklus
* individuálně zaměřená
* dovednost je třeba uplatňovat v různých podmínkách

Taktická příprava

* technicko – taktická příprava v některých sportech
* cvičná utkání a zápasy
* maximální náročnost

Psychologická příprava

* dlouhodobá motivace
* psychická odolnost vůči vlivům soutěží
* zaměření práce se sportovcem vychází z temperamentu

Výkon – rozhodující

Trénink

* nejvyšší hranice v objemu a intenzitě
* důležitost regenerace
* věk dospělosti

Charakteristika tréninku dětí

* dobrý vztah ke sportu
* věkové zvláštnosti
* zvyšování aktivního tréninkového času
* racionalizace tréninku – pomůcky
* vysoká úroveň trenérského působení, větší počet asistentů
* široká základna
* herní princip

SPORTOVNÍ TRÉNINK

Složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.

Cíl - dosažení co možná nejvyšší sportovní výkonnosti na základě celkového rozvoje sportovce

Úkoly ST

* rozvoj pohybových schopností
* osvojování pohybových dovedností
* formování osobnosti sportovce ve smyslu specifických požadavků sportu

Tréninkové prostředky

* tělesná cvičení
* zařízení
* pomocná zařízení
* měřící zařízení
* náčiní a nářadí
* audiovizuální prostředky
* zotavné a podpůrné prostředky
* psychologické prostředky

Složky ST

1. kondiční
2. technická
3. taktická
4. psychologická

Zastoupení složek ST závisí na:

* druhu sportu, disciplíny
* etapě ST
* období ročního tréninkového cyklu

KONDIČNÍ SLOŽKA

Cíl: rozvoj pohybových schopností od všeobecných ke speciálním a na bázi příslušných fyziologických funkčních systémů a odpovídajících psychických procesů

Pohybové schopnosti = relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organizmu k pohybové činnosti, v níž se také projevují

Kondiční složka

1. obecná
   1. rozvoj všech druhů pohybových schopností
   2. obecná cvičení
   3. různé metody rozvoje
2. speciální
   1. speciální a závodní cvičení
   2. speciální metody

Pohybové schopnosti:

1. koordinační
2. flexibilita
3. silové
4. vytrvalostní
5. rychlostní

Senzitivní období

1. koordinace: 7 – 12 let
2. rychlost: 7 – 14 let
3. flexibilita: 8 – 12 let
4. síla: 10 – 13 (dívky), 13 – 15 (chlapci)
5. vytrvalost: 14 – 18 let

Koordinační schopnosti = soubor schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby

Závisí na:

* přesnost smyslového vnímání analyzátory
* úroveň nervosvalové koordinace
* optimalizací aktivační úrovně CNS
* pohybová zkušenost
* negativní působení únavy

Druhy

1. spojování pohybových prvků
2. orientace
3. diferenciace
4. přizpůsobování
5. reakce
6. rovnováha
7. rytmus

Rozvoj koordinačních schopností

* koordinačně složitá cvičení
* balanční cvičení
* rozvoj orientace
* kombinace prvků
* drobná manipulace
* cvičení s dodatečnými informacemi
* využití hudebního doprovodu

Trénink

* koncentrace a přesnost provedení
* nejdůležitější je obsah a jeho složitost
* novost
* nároky na nervosvalovou koordinaci
* trénink na začátku hlavní části tréninku

Diagnostika a kontrola:

* Složitost
* Přesnost provedení
* Rychlost provedení
* Docilita (učenlivost)

KONDIČNÍ POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

FLEXIBILITA = schopnost vykonávat pohyby v kloubech ve velkém rozsahu

VÝZNAM FLEXIBILITY

* Přímý
* nepřímý

DRUHY FLEXIBILITY

* aktivní
* pasivní

FLEXIBILITA ZÁVISÍ:

* druh a tvar kloubu
* pružnost tkání
* reflexní aktivita svalů
* nepříznivý vliv únavy
* psychický stav
* vnější teplota
* rozcvičení
* denní doba
* věk

ROZVOJ FLEXIBILITY

1. uvolňovací cvičení
2. protahování
   1. dynamická cvičení
   2. statická cvičení – strečink
3. posilování

TRÉNINK FLEXIBILITY

* zásadní prohřátí
* koncentrace
* technika provedení
* v průpravné, hlavní i závěrečné části hodiny

RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI = pohybová schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost maximální rychlostí

RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI

* alaktátová anaerobní zóna metabolismu
* do 10 – 15 sec.
* Pohybová činnost bez odporu nebo do 20 % maxima
* Významný podíl dědičnosti

RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI ZÁVISÍ:

* CNS – střídání podráždění a útlumu
* rychlosti vedení nervových vláken
* koordinaci antagonistických svalových skupin
* množství ATP a CP
* podílu rychlých svalových vláken
* příčném průřezu agonistů

DRUHY RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

1. reakční
2. akční
   1. cyklická
   2. acyklická
   3. komplexní

TRÉNINK RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ – ZAMĚŘENÍ NA:

* vytváření energetických rezerv
* rychlost střídání podráždění a útlumu
* rychlost a koordinaci svalové kontrakce a relaxace
* uplatnění silových schopností v krátkých časových intervalech

INTENZITA CVIČENÍ: maximální, maximální nasazení volního úsilí

POHYBOVÉ PROSTŘEDKY

* závodní dovednosti
* všechny projevy rychlosti
* od jednoduchého ke složitému
* bez dodatečného vnějšího odporu
* zvládnutá technika

STIMULACE RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

* dlouhodobé
* ideální věk 12 – 15 let, maximum rozvoje 18 – 21 let
* souvislost s úrovní silových schopností

RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI

SPECIFIKA

* rozvoj všech svalových skupin
* rozvoj všech druhů rychlosti
* vhodná forma – štafetové hry, překážkové dráhy

TRÉNINK

* průběžně celý rok, min. 1x týdně
* 2 min. odpočinek po každém opakování

VŠEOBECNÝ ROZVOJ RYCHLOSTI

* Trénink všech druhů rychlosti
* Zatížení všech svalových skupin
* Výběr pohybových prostředků

ZÁSADY TRÉNINKU RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

* Negativní vliv únavy – na začátku hlavní části TJ
* Rozcvičení s postupným zvyšováním rychlosti
* Teplo, sucho, rovný terén

SILOVÉ SCHOPNOSTI = SCHOPNOST PŘEKONÁVAT NEBO UDRŽOVAT VNĚJŠÍ ODPOR SVALOVOU KONTRAKCÍ

ZÁVISÍ NA:

* Příčném průřezu agonistů
* Množství hybných jednotek ve svalu
* Synchronizaci zapojení hybných jednotek
* Doplnění prostředků bioenergetického zabezpečení
* Optimalizaci aktivační úrovně CNS

Kontrakce

1. Dynamická
   1. Excentrická
   2. Koncentrická
2. Izometrická
3. plyometrická

FUNKCE SVALŮ

* agonista
* antagonista
* synergista
* fixátor

SVALOVÁ SMYČKA - SVALOVÁ SMYČKA JE TAK SILNÁ JAKO JEJÍ NEJSLABŠÍ ČLÁNEK

DRUHY SÍLY

1. absolutní
2. výbušná
3. vytrvalostní

FÁZE SILOVÉ ADAPTACE

1. mezisvalová – 2 týdny
2. vnitrosvalová – 6 – 8 týdnů

MAXIMÁLNÍ ODPOR = 100% hmotnost břemene, 1 opakování

OPAKOVACÍ MAXIMUM = nejvyšší možný počet opakování cvičení s odpovídající hmotností břemene

STIMULACE SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Hmotnost břemene + rychlost pohybu + doba trvání pohybu + počet opakování + interval odpočinku

METODY POSILOVÁNÍ – ZAČÁTEČNÍCI

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| METODA | ODPOR | RYCHLOST | POČET OPAKOVÁNÍ |
| OPAKOVANÝCH ÚSILÍ | 60 - 85% | nemaximální | 8 - 15x |
| RYCHLOSTNÍ | 40 - 60% | maximální | 6 - 12x |
| IZOMETRICKÁ | 30 - 60% | žádná | 5 – 12x  3 úhly |
| PLYOMETRICKÁ | 30 - 60% | maximální | 5 - 10x |
| SILOVĚ VYTRVALOSTNÍ | do 50% | střední | 20 - 50x |

SILOVÝ TRÉNINK: obecný a speciální

ZAMĚŘENÍ NA:

* specifické svalové skupiny
* rozvoj speciálních silových schopností

Aplikace speciálních metod

PROSTŘEDKY OBECNÉHO SILOVÉHO TRÉNINKU

* gymnastická cvičení
* úpolová cvičení
* atletická abeceda

PROSTŘEDKY SPECIALIZOVANÉHO SILOVÉHO TRÉNINKU

Soulad s technikou dovednosti – prostorová podobnost, velikost, průběh, úsilí, rytmus

ZÁSADY POSILOVÁNÍ

* důraz na rozcvičení
* zařazení kompenzačních cvičení
* protahování
* nastavení hlubokého stabilizačního systému
* vyrovnání možných dysbalancí
* správná technika cvičení
* respektování věkových zákonitostí

TRÉNINK DĚTÍ

* podpůrný význam pro rychlostní a koordinační schopnosti
* nesmí se přetěžovat velké klouby a páteř
* velké svalové skupiny
* zátěž hmotností vlastního těla a malé odpory
* 13 – 15 let – do 60% maximální velikosti odporu
* Metody – rychlostní a vytrvalostní
* „silové vstupy“ – krátké přerušení tréninkové činnosti silovým cvičením

VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI = PROVÁDĚT ČINNOST POŽADOVANOU INTENZITOU CO NEJDÉLE NEBO NEJVYŠŠÍ INTENZITOU VE STANOVENÉM ČASE, SCHOPNOST ODOLÁVAT ÚNAVĚ

ÚROVEŇ VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ ZÁLEŽÍ NA:

* Převaha SO, resp. FOG vláken
* Kapacita kardiorespiračního systému
* Kvalita systému látkové přeměny
* Energetické zásoby
* Kapilarizace svalů
* Technika sportovní činnosti

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DRUH | DOBA TRVÁNÍ | ENERGETICKÝ SYSTÉM | PŘÍČINA ÚNAVY |
| RYCHLOSTNÍ | do 20 – 30 sec. | ATP, CP | vyčerpání zdrojů energie |
| KRÁTKODOBÁ | do 2 – 3 minut | ATP - LA | rychlá kumulace laktátu |
| STŘEDNĚDOBÁ | do 8 -10 minut | ATP - LA/O2 | vyčerpání glykogenu |
| DLOUHODOBÁ | přes 10 minut | O2 | vyčerpání zdrojů energie |

DRUHY VYTRVALOSTI

VÝZNAM VYTRVALOSTI

* Základ výkonnosti – určuje zatížitelnost sportovce
* Důležitá komponenta zdravotního stavu
* Regenerační efekt

METODY NEPŘERUŠOVANÉHO ZATÍŽENÍ

a) souvislá

b) střídavá

c) fartleková

Cvičení: bez přerušení

Doba cvičení: min. 30 minut

Intenzita: 60 – 85% max. TF (max. do 170 – 175 tepů)

Superkompenzace: 10 – 48 hodin – SO vlákna

VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI

NE – intervalové metody, anaerobní laktátová zóna metabolismu

* intervalová metoda – zatížení do 15 sec. maximální intenzity, 15 sec. odpočinek, délka jedné série 3 – 5 minut

SLOŽKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU:

1. KONDIČNÍ SLOŽKA
2. TECHNICKÁ SLOŽKA
3. TAKTICKÁ SLOŽKA
4. PSYCHOLOGICKÁ SLOŽKA

ÚKOLY TECHNICKÉ PŘÍPRAVY

* rozvoj koordinačních schopností
* osvojování sportovních dovedností a jejich stabilizace
* zdokonalování sportovních dovedností v podmínkách soutěží

TECHNIKA: ÚČELNÝ ZPŮSOB ŘEŠENÍ POHYBOVÉHO ÚKOLU, KTERÝ JE V SOULADU S MOŽNOSTMI JEDINCE, S BIOMECHANICKÝMI ZÁKONITOSTMI POHYBU A V SOULADU S PRAVIDLY PŘÍSLUŠNÉHO

STYL =INDIVIDUÁLNÍ ODLIŠNOST TECHNIKY JEDNOTLIVCE OD IDEÁLNÍHO PROVEDENÍ = STYL

POHYBOVÁ DOVEDNOST = UČENÍM ZÍSKANÝ PŘEDPOKLAD PRO NĚJAKOU POHYBOVOU ČINNOST

KRITÉRIA SPRÁVNÉHO PROVEDENÍ

* stabilita
* ekonomie
* variabilita

SLOŽKY TECHNIKY

1. PRÁVNÍ
2. FYZIKÁLNÍ
3. BIOLOGICKÁ

ČINITELÉ MOTORICKÉ UČENÍ

* Náročnost cviku
* Pohybové schopnosti
* Osobnost sportovce
* Interpersonální vztahy skupiny
* Prostředí a podmínky
* Osobnost trenéra

FÁZE MOTORICKÉHO UČENÍ

1. Hrubá koordinace
2. Jemná koordinace
3. Stabilizace
4. Variabilní tvořivost

ZÁSADY NÁCVIKU

* Optimální držení těla
* Pohybové schopnosti
* Pohybové dovednosti
* Správná výchozí poloha

NÁCVIK

* Základy techniky
* Zlehčené podmínky
* Neekonomičnost pohybu
* Horší vnímání vlastního pohybu

ZDOKONALOVÁNÍ

* Praktická realizace pohybu včetně fyziologických funkcí
* Upevnění dovednosti
* Spojování prvků
* Ekonomičnost pohybu

STABILIZACE

* Zpevnění a stabilizace dovedností jako celků uplatnitelných v soutěži
* Provedení pod kontrolou závodníka
* Spojování, kombinování komplexu pohybu v nejsložitějších podmínkách

PEDAGOGICKÉ METODY

* Slovní
* Názorné
* praktické

METODY ČÁST/CELEK

* analyticko-syntetická
* synteticko-analytická
* komplexní

PŘÍČINY PLATÓ EFEKTU

* objektivní
* subjektivní

METODY – ČAS

* koncentrace
* disperze

KOREKCE CHYB

* ze 70% zrakovým analyzátorem
* stručná
* jasná
* zdůvodněná
* transfer

VÝCHOVNĚ VZDĚLÁVACÍ PROCES VE SPORTU

1. subjekt řídící
2. subjekt řízený
3. prostředky
   1. učení, zásady, metody
   2. činnost a styl trenér
4. podmínky
   1. vnější – vybavenost sportovních zařízení
   2. vnitřní – výstroj, výzbroj

ORGANIZAČNÍ FORMY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

* hromadná forma
* skupinová forma
* individuální forma

Hromadná forma

* zapojení velkého množství cvičenců
* malá kontrola
* chybí individuální přístup

Skupinová forma

1. dělení skupin

* podle pohlaví
* podle věku
* podle úrovně schopností či dovedností
* jiné

1. formy

* stejný obsah, ale různá forma či rychlost
* jiný obsah
* jiný obsah, ale po určité době se střídají

Individuální forma

* více u individuálních sportů
* u dětských kategorií minimálně

DIDAKTICKÉ STYLY

* příkazový
* praktický
* reciproční
* se sebehodnocením
* s nabídkou
* s řízeným objevováním
* se samostatným objevováním

DIDAKTICKÉ PRINCIPY

* uvědomělosti – motivace
* názornosti
* soustavnosti
* přiměřenosti
* trvalosti

TECHNICKÁ PŘÍPRAVA DĚTÍ

CÍL

* hlavní složka ST
* dokonalé zvládnutí techniky
* špatná technika – omezení dosažení maximální výkonnosti

PRINCIPY

* metoda ukázky
* komplexní metoda
* začátečníci – nácvik jedné dovednosti se nestřídá s jinou

DIAGNOSTIKA A KONTROLA

* úspěšnost pohybu
* průběh pohybu

TAKTICKÁ PŘÍPRAVA

TAKTIKA = ZPŮSOB ŘEŠENÍ ÚKOLŮ REALIZOVANÝCH V SOULADU S PRAVIDLY

STRATEGIE = PŘEDEM PŘIPRAVENÝ PLÁN SPORTOVNÍHO BOJE PROSTŘEDNICTVÍM URČITÝCH POZNATKŮ

ÚKOLY TAKTICKÉ PŘÍPRAVY

* osvojování taktických vědomostí
* osvojování a zdokonalování variant řešení
* rozvoj schopností výběru optimální varianty řešení soutěžní situace
* rozvoj tvůrčích schopností
* rozvoj taktického myšlení v rámci plánu vyššího řádu

TAKTIKA - POČET OSOB

* jednotlivci
* skupina
* celek

Práce trenéra - skladba týmu

VÝZNAM TAKTIKY

1. malý
2. střední
3. velký
4. největší

TAKTIKA

* cíl soutěže
* kvalita soupeře
* délka sportovního boje
* vlastní výkonnost
* podmínky

TAKTIKA

1. útočná
2. obranná

FÁZE TAKTICKÉHO JEDNÁNÍ

vznik situace

rozpoznání situace

rozbor

návrh řešení

výběr

provedení řešení

zpětná vazba

TAKTICKÁ PŘÍPRAVA = PROCES ZDOKONALOVÁNÍ VĚDOMOSTÍ, SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ, KTERÉ UMOŽNÍ SPORTOVCI V KAŽDÉ SPORTOVNÍ SITUACI OPTIMÁLNÍ ŘEŠENÍ A TOTO ŘEŠENÍ ÚSPĚŠNĚ PRAKTICKY REALIZOVAT

SLOŽKY TAKTICKÉ PŘÍPRAVY

1. taktické vědomosti
2. taktické schopnosti
3. taktické dovednosti

Taktické vědomosti

* pravidla
* znalost zásad zvolené strategie
* znalost materiálních a klimatických podmínek
* znalost zásad taktického jednání

Taktické schopnosti

* schopnosti koordinace
* pohotová reakce ve složitých situacích
* schopnost vyššího řádu
* různé formy reakcí
* rychlé rozhodování

Vnímání prostoru

* náčiní/nářadí
* branka
* čáry hřiště
* protihráči
* spoluhráči

POCIT SNĚHU/VODY/VĚTRU/KVALITY NÁČINÍ/NÁŘADÍ

Taktické dovednosti

* souhrn dovedností pro řešení soutěžních situací
* souvislost s technickou a kondiční přípravou
* postupy, modely řešení soutěžních situací, které jsou osvojeny v tréninku

ZÁSADY PRO NÁCVIK DOVEDNOSTÍ

* spjatost s technikou
* pro každou situaci existuje řešení
* teoretická příprava před nácvikem dovedností
* návrh řešení situace – diskuze, úprava
* nejprve nácvik, pak přidávat odpor
* skupinové dovednosti nacvičovat analyticky
* důraz na kvalitu
* modelové situace

METODY TAKTICKÉ PŘÍPRAVY

* klasické učení
* motorické učení
* ideomotorický trénink

TAKTICKÁ PŘÍPRAVA - TRÉNINK MLÁDEŽE

* sportovní výkon je založen víc na technice než taktice
* víc u starších dětí a v pozdějších letech tréninku
  + nejmenší děti - základní pravidla, správné chování v soutěžních situacích
* dostatečné vysvětlení
* ukázka
* ne dlouhá a složitá teorie (do 10 minut výkladu)

CÍL PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY

* stabilizovat výkonnost na úrovni stavu trénovanosti v soutěži
* eliminace negativních psychogenních vlivů v tréninku a soutěži

OSOBNOST SPORTOVCE = JEDNOTA DUŠEVNÍCH VLASTNOSTÍ A PSYCHICKÝCH PROCESŮ, STAVŮ, KTERÉ JSOU RELATIVNĚ STÁLÉ A TYPICKÝM ZPŮSOBEM SE PROJEVUJÍ V KAŽDÉ SPORTOVNÍ ČINNOSTI

TEMPERAMENT

1. MELANCHOLIK
   1. náladový, pesimistický, nespolečenský, úzkostlivý, tichý
   2. krátký trénink
   3. dlouhá regenerace
   4. vhodná 1 fáze
   5. s rostoucí motivací se snižuje výkon
   6. nejméně vhodný typ pro trénování
   7. vyžaduje neustálý dohled
   8. nesnáší déletrvající zátěž a bolest
   9. vyhovuje individuální trénink
2. FLEGMATIK
   1. rozvážný, ovládá se, spolehlivý, vyrovnaný, klidný
   2. dlouhý trénink
   3. dlouhá regenerace
   4. vhodná 1 fáze
   5. s rostoucí motivací roste výkon
   6. samostatnost v tréninku
   7. trénink dle rozpisu
   8. nerad mění tréninkový stereotyp
   9. dlouho se dostává do provozního tempa
3. CHOLERIK
   1. nedůtklivý, neklidný, impulsivní, vznětlivý, aktivní
   2. krátký trénink
   3. krátká regenerace
   4. vhodné 2 – 3 fáze
   5. samostatnost v tréninku
   6. s rostoucí motivací se snižuje výkon
   7. neustále se měnící trénink
   8. nesoustředěný, nedůsledný, neukázněný
   9. v týmu aktivní
4. SANGVINIK
   1. hovorný, bezstarostný, společenský, optimistický, nenucený
   2. dlouhý trénink
   3. krátká regenerace
   4. vhodnost dvou fází
   5. s rostoucí motivací roste výkon
   6. nejvhodnější typ pro trénink
   7. samostatný, ukázněný, disciplinovaný
   8. odolný vůči náročnému a dlouhému tréninku
   9. riziko přetrénování

MOTIVAČNÍ PYRAMIDA VÝKONU – první činnost, poté výsledek

FLOW = OPTIMÁLNÍ PROŽITEK = STAV, VE KTERÉM JSME NATOLIK SPLYNUTÍ S ČINNOSTÍ, KTEROU DĚLÁME, ŽE SE ZDÁ, ŽE NA NIČEM JINÉM NEZÁLEŽÍ – ZKUŠENOST SAMA O SOBĚ JE TAK RADOSTNÁ, ŽE JI BUDEME DĚLAT ZA KAŽDOU CENU, JEN PRO VYKONÁVÁNÍ ČINNOSTI SAMOTNÉ.

ÚKOLY PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY

1. modelový trénink
2. regulace aktuálních psychických stavů
3. regulace motivační struktury
4. regulace meziosobních vztahů
5. individualizace přípravy

„NESPRAVEDLIVOST SPORTU“

PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

1. Dlouhodobá
2. Krátkodobá

* speciální předsoutěžní (1 – 4 mikrocykly)
* bezprostředně předsoutěžní (max. 1 mikrocyklus)
* posoutěžní

PRINCIPY PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY

* uvědomělost
* modelování
* stupňování psychické zátěže
* obměňování psychických zátěží
* regulace aktivační úrovně
* ovlivňování motivace ke sportovnímu výkonu
* individualizace