



VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ



ZLOŽKY ŠPORTOVÉHO TRÉNINGU

Školenie UEFA B

Športový výkon je komplikovaný proces zahŕňajúci všestranný rozvoj osobnosti.



- Členenie je iba teoretické – v tréningovej praxi sa zložky navzájom prelínajú, ovplyvňujú, dopĺňajú a spolupôsobia pri zdokonaľovaní a raste športového výkonu.



Zložky športového tréningu



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

Vzájomný pomer medzi jednotlivými zložkami sa mení v závislosti od:

- ✓ etapy športovej prípravy
 - ✓ výkonnosti hráčov
 - ✓ počtu rokov prípravy,
 - ✓ obdobia v rámci ročného tréningového cyklu,
 - ✓ zistených nedostatkov
 - ✓ druhu športu,
 - ✓ individuálnych osobitostí.
-
- V praxi sa pôsobenie jednotlivých zložiek prelína. Na riešení ktorejkoľvek úlohy sa takmer vždy podieľajú všetky zložky.
 - Ich rozlíšenie umožňuje diferencovať tréningové zaťaženie predovšetkým z hľadiska jeho obsahu.

- je zložkou ŠT, ktorá je *zameraná na vyvolanie adaptačných zmien v organizme športovca*, predovšetkým so *zameraním na rozvoj pohybových schopností*. Vytvára podmienky na zvládnutie zložitejších technických a koordinačných štruktúr.





Kondičná príprava



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

KONDIČNÁ ZLOŽKA (KONDIČNÁ PRÍPRAVA)

- je zameraná na vytváranie základných telesných predpokladov pre vysokú športovú výkonnosť.

VÝSLEDOK KONDIČNEJ PRÍPRAVY – KONDÍCIA – stav

organizmu, ktorý je podmienený funkčnými, motorickými a psychickými faktormi.

CIEĽ – rozvoj kondičnej pripravenosti, ktorá umožňuje hráčom podávať čo najvyšší výkon, preto obsah musí vychádzať z rozboru hry.



Kondičná príprava



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

- Zabezpečuje rast a zdokonaľovanie všestranného pohybového základu prostredníctvom rozvoja základných a špeciálnych pohybových schopností.
- SILA, RÝCHLOSŤ, VYTRVALOSŤ A KOORDINÁCIA = **POHYBOVÉ SCHOPNOSTI**
 - Limitujúce PSCH vo futbale: - akceleračná bežecká rýchlosť, explozívna sila dolných končatín a špeciálna vytrvalosť.
- Špecifické a nešpecifické podnety
- Všeobecná a špeciálna (herná) kondícia
- Metódy, formy a prostriedky rozvoja PSCH

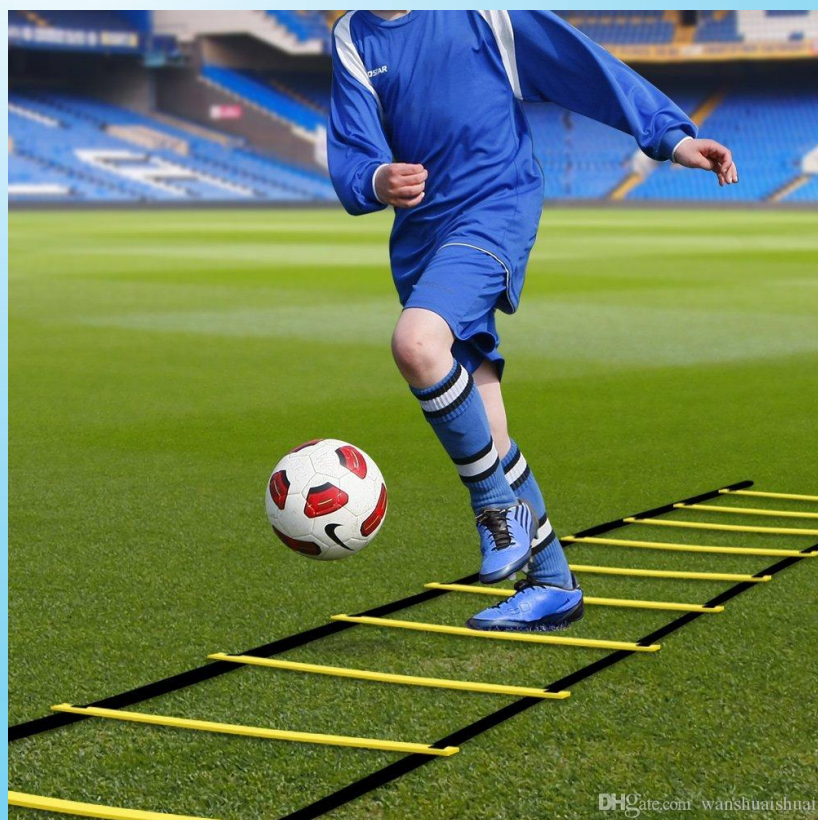
KONDIČNÁ PRÍPRAVA

- zložka športového tréningu
- všetky prostriedky na rozvoj kondičného potenciálu hráča



KONDIČNÝ TRÉNING

- súčasť tréningového procesu
- zmenu funkčných vlastností organizmu len pomocou nešpecifických (bez lopty) prostriedkov na rozvoj kondičného potenciálu hráča.





Kondičná príprava



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

Schopnosti delíme (Kasa, 2000):

- 1.Senzorické:** pociťovanie, vnímanie, pozornosť, odhad času a priestoru.
- 2.Pohybové:** kondičné, kondično-koordinačné a koordinačné schopnosti.
- 3.Intelektuálne:** všeobecná inteligencia, anticipácia, taktické myslenie, improvizácia, odborné vedomosti.
- 4.Kultúrno-umelecké:** kultúra pohybu, precítenosť, hudobnosť, interpretácia, kreácia, harmónia.



Kondičná príprava



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

POHYBOVÉ SCHOPNOSTI		
KONDIČNÉ	KONDIČNO - KOORDINAČNÉ	KOORDINAČNÉ
primárne podmienené energetickými procesmi	podmienené nejednoznačne kondično- koordinačnými procesmi	primárne podmienené riadiacimi adaptačnými procesmi
SILOVÉ	RÝCHLOSTNÉ	DOCILITA miera schopností a dispozícií aktívne sa zapojiť do vzdelávacieho procesu
VYTRVALOSTNÉ	POHYBLIVOSTNÉ	



Kondičná príprava



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

KONDIČNÁ ZLOŽKA – KONDIČNÁ PRÍPRAVA

je zameraná na **rozvoj pohybových schopností**:

- **silových schopností** – schopnosť prekonávať alebo udržiavať vonkajší odpor svalovou kontrakciou
- **rýchlostných schopností** – schopnosť vykonávať pohybovú činnosť v minimálnom čase s maximálnou rýchlosťou s maximálnym úsilím a bez vonkajšieho odporu
- **vytrvalostných schopností** – súbor predpokladov vykonávať cvičenia nižšou než maximálnou intenzitou čo najdlhšie alebo čo najvyššou možnou intenzitou po stanovený potrebný čas
- **koordinačných schopností** – súbor schopností organizmu ľahko a účelne koordinovať vlastné pohyby, prispôbovať ich meniacim sa podmienkam, vykonávať zložitú pohybovú činnosť a rýchlo si osvojovať nové pohyby



Kondičná príprava



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

INTENZIFIKÁCIA (dôležitá vývojová tendencia vo futbale):

Veľký počet HČ za časovú jednotku, zvyšovanie počtu úsekov vykonaných maximálnou intenzitou, neustály boj o loptu (časový a priestorový tlak), ...

KONDIČNÉ PREDPOKLADY

Vek, vrodené dispozície, koordinačné mechanizmy riadenia (CNS), psychické vlastnosti, začiatok, resp. trvanie TP

NEVYHNUTNÁ PODMIENKA VYSOKEJ HERNEJ VÝKONNOSTI !!!
Kondičné predpoklady tvoria 25 až 40 % herného výkonu hráča.



Kondičná príprava



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

CIEĽ KONDIČNEJ PRÍPRAVY

Dosiahnuť a udržať kondičnú pripravenosť hráča na takej úrovni, aby mohol v hre podávať čo najlepší výkon.

OBSAH KONDIČNEJ PRÍPRAVY

Všeobecná KP - všestranný rozvoj pohybových schopností.

Špeciálna KP - špeciálny rozvoj pohybových schopností (charakter pohybovej činnosti hráča v zápase).

Vyššia úroveň výkonnosti = viac by mala kondičná príprava byť zameraná na **špeciálne rozvíjajúce cvičenia**. **Všeobecne rozvíjajúce cvičenia** sa využívajú vo vysokej miere u detí a na začiatku prípravného obdobia.

ÚLOHY KONDIČNEJ PRÍPRAVY

1. Rozvoja všestranného pohybového potenciálu hráča.
2. Rozvinúť energetický a funkčný potenciál hráča.
3. Zvýšiť schopnosť organizmu hráča znášať narastajúce tréningové zaťaženie.

ZAŤAŽENIE:

- Cieľovo vytvorený a zámerne regulovaný podnet, pomocou ktorého chceme u športovca **vyvolať požadované zmeny trénovanosti** podmieňujúce rast športovej výkonnosti.
- **Proces adaptácie organizmu** na požiadavky športového výkonu.
- Opakované **narušovanie dynamickej rovnováhy** (vplyvom tréningových a zápasových podnetov).



ZAŤAŽENIE



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

- **Tréningové podnety:**

- špecifické
- nešpecifické

(stupeň zhody tréningového podnetu s pohybovým obsahom hry)

- **Pri voľbe zataženia musíme prihliadať na:**

- vek
- pohlavie
- výkonnosť
- tréningové obdobie



ZAŤAŽENIE



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

- Funkcie tréningového zaťaženia v TP:

- rozvoj
- stabilizácia
- renovácia
- regenerácia

- 1. fáza výkonnového rastu :

OBJEM

- 2. fáza výkonnového rastu :

INTENZITA a ŠPECIFICKOSŤ

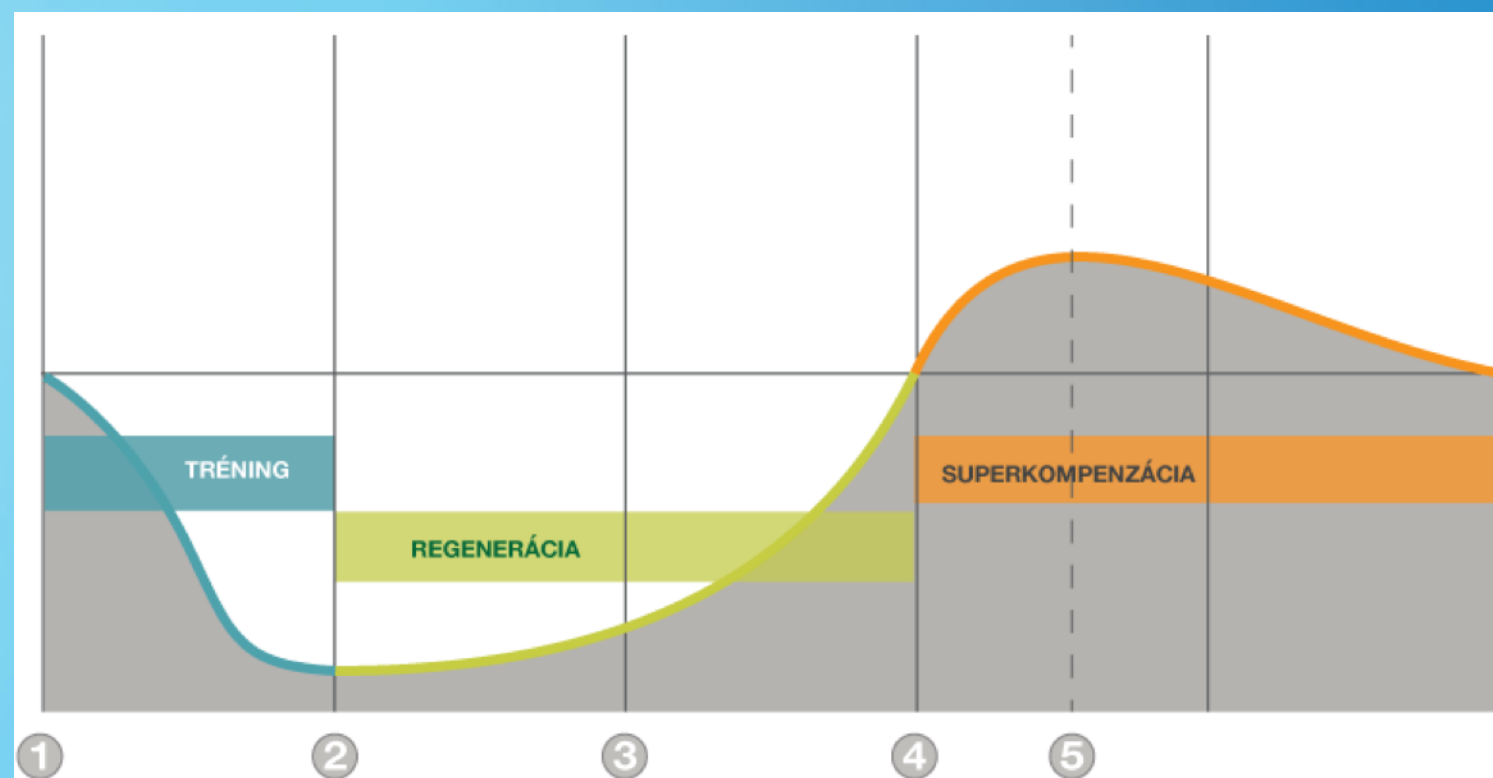
Stres – tréningový podnet

Adaptácia

Stres – tréningový podnet

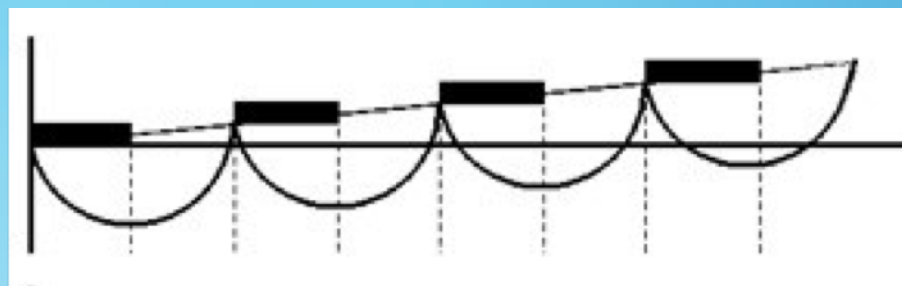
Adaptácia

Vyššia úroveň športovej výkonnosti

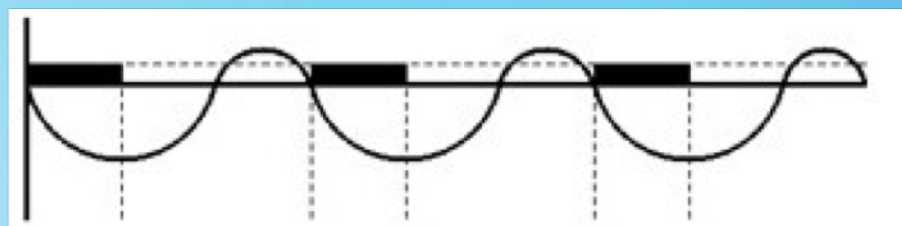


PROCES ADAPTÁCIE

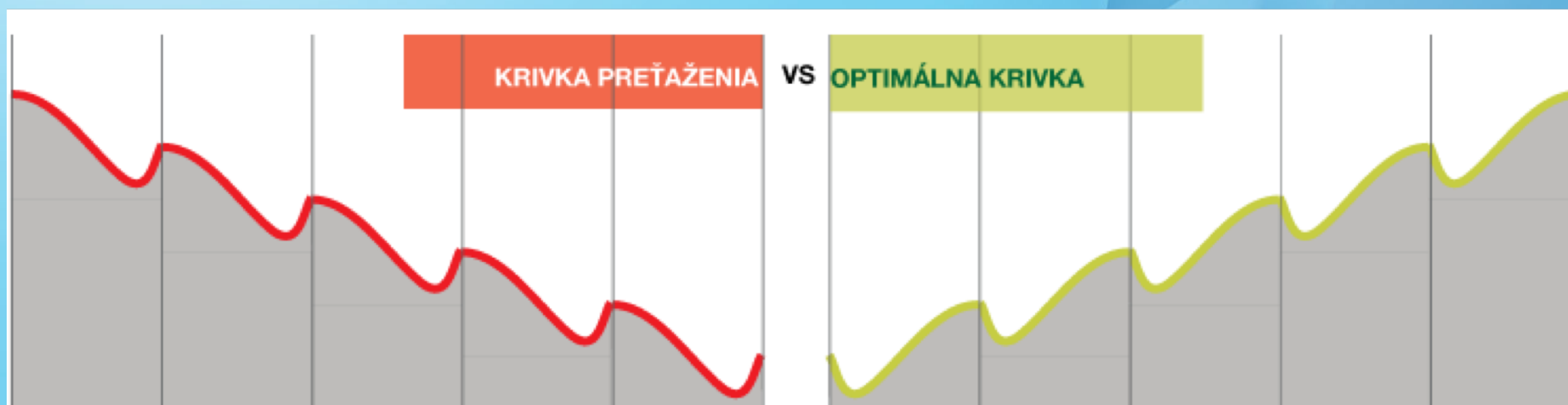
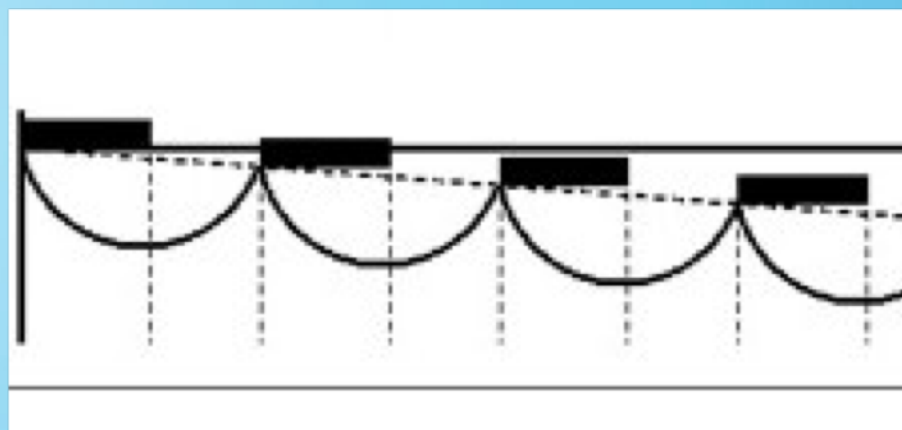
Ideálne:



Neskoro



Príliš skoro:





KOMPONENTY TRÉNINGOVÉHO ZAŤAŽENIA



VYDIEVANIE
TRÉNEROV SFZ

Vonkajšie zaťaženie:

vzťahuje sa k pohybovej činnosti

- **objem zaťaženia** (počet, dĺžka, trvanie,...)
- **hustota podnetov** (vzťah medzi IZ, IO, IOs)
- **intenzita zaťaženia** (miera úsilia pri vykonaní cvičenia)
- **zložitost' zaťaženia** (1-10)
- **trvanie podnetov** (IZ)
- **frekvencia TJ**
- **špecifickosť a nešpecifickosť podnetov**

Vnútorne zaťaženie:

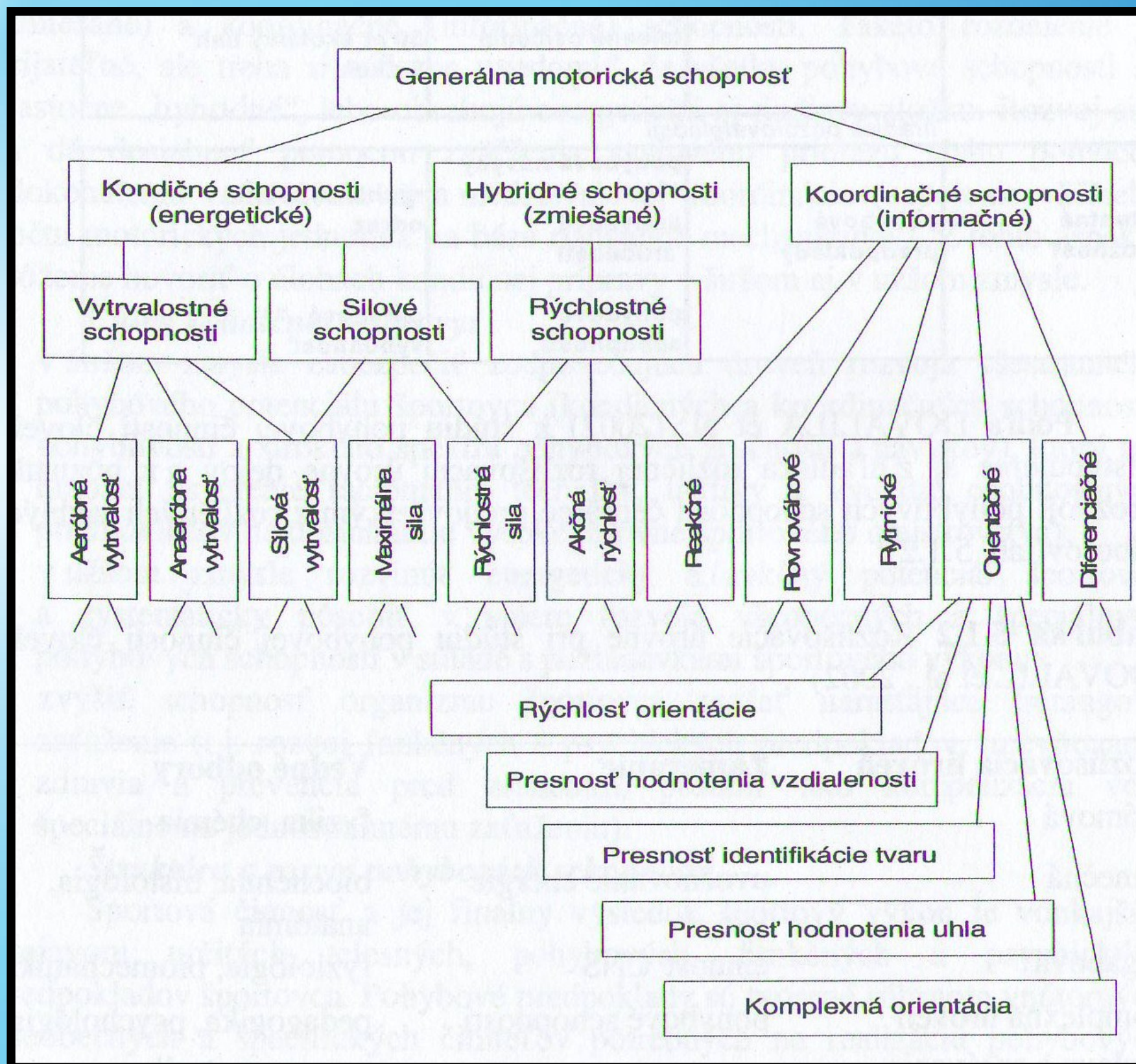
vzťahuje sa **k reakcii organizmu** na pohybovú činnosť (na vonkajšie zaťaženie)

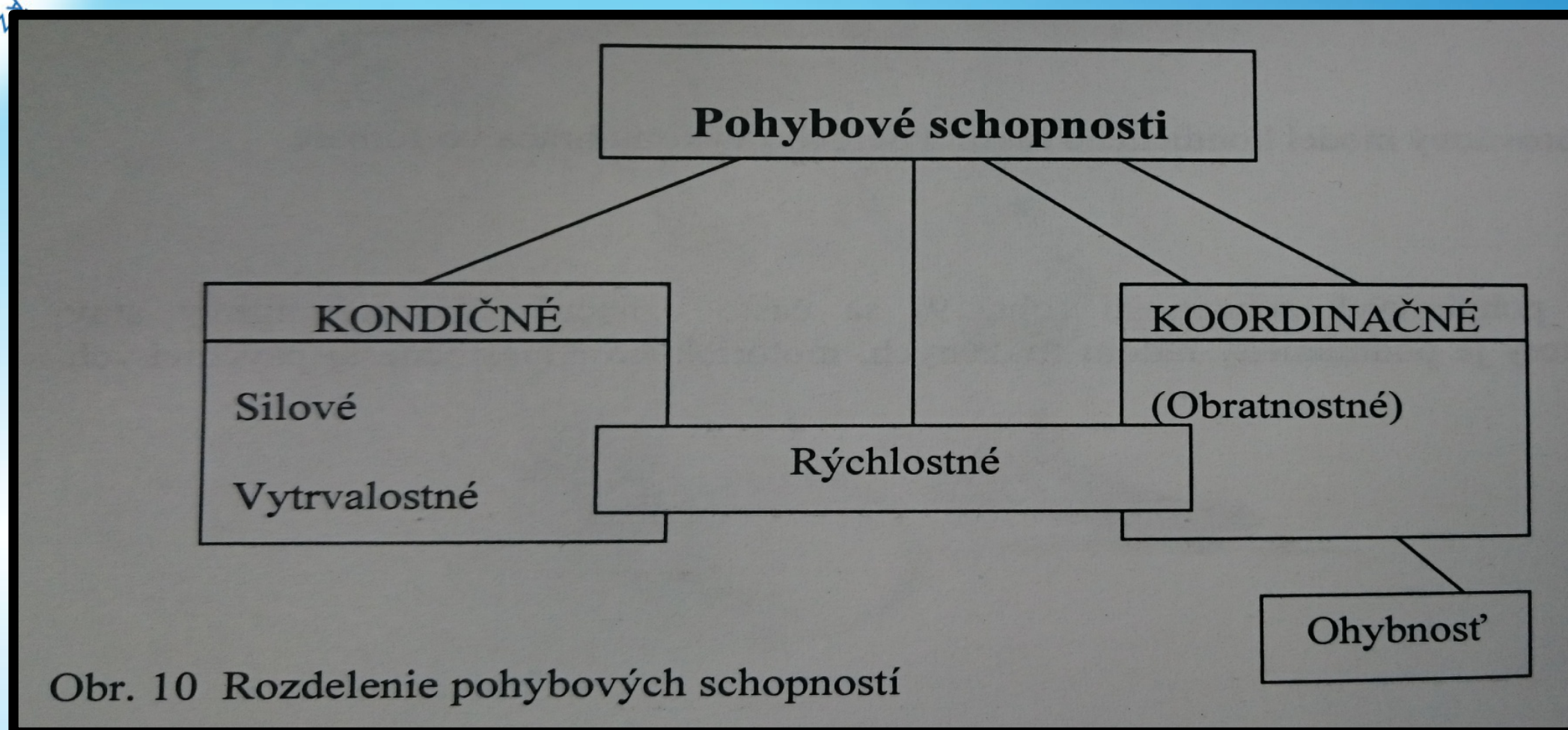
Prejavuje sa na funkčných, morfológických, biochemických, bioenergetických a psychických zmenách organizmu hráča.

Napr.:

- srdcová frekvencia
- laktát
- kreatínkináza
- koncentrácia dýchacích plynov

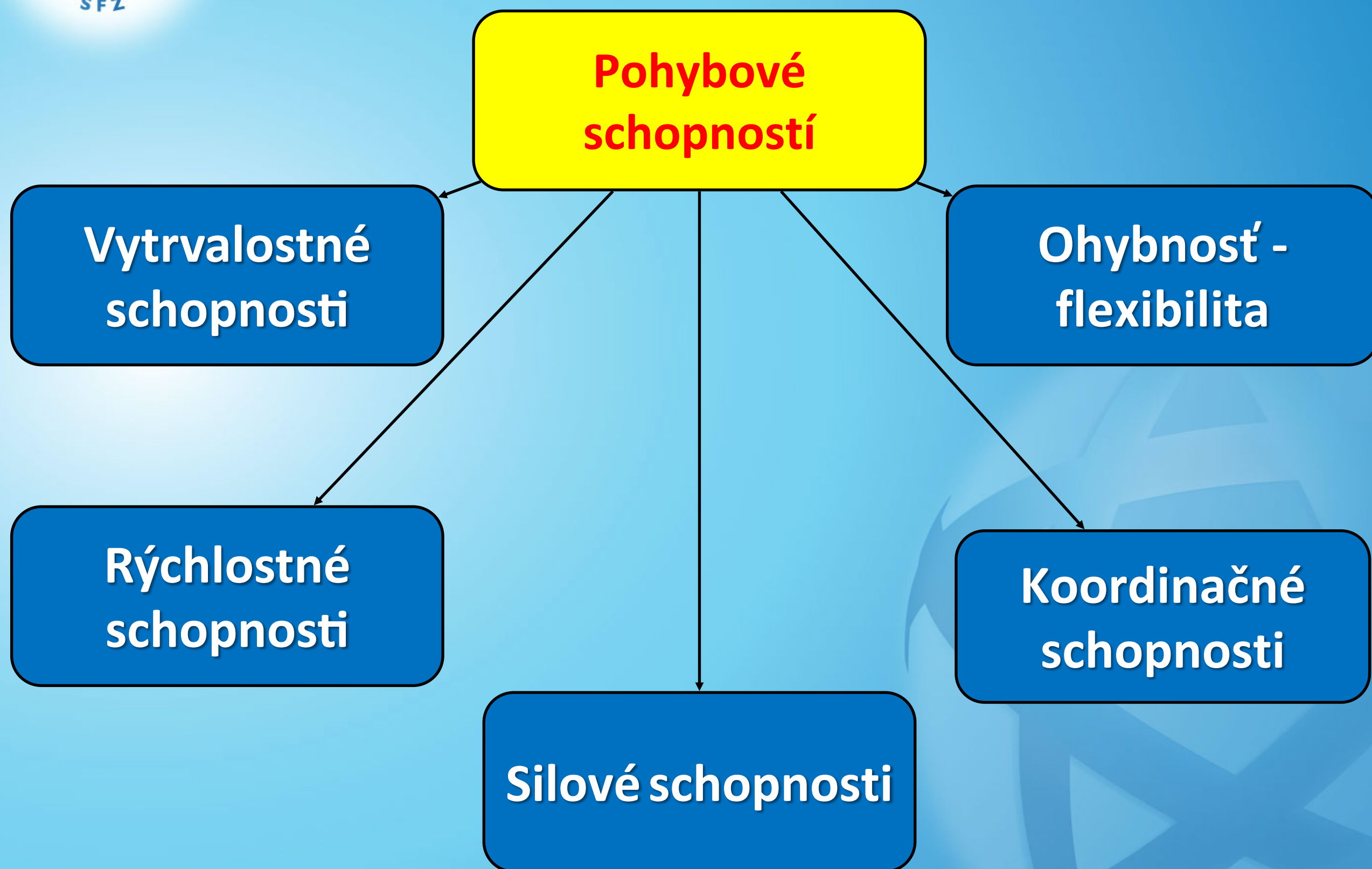
Štruktúra pohybových schopností (Měkota, 2000)





- Pri **rozvoji kondičných schopností** sú aktivizované predovšetkým fyziologické a energetické systémy organizmu.
- Výdaj a prenos energie ako rýchlo.

- Pri **rozvoji koordinačných schopností** sú kladené zvýšené nároky na jednotlivé analyzátory, CNS a menšie na energetický systém.
- Ako presne aj ako rýchlo, riadiaca činnosť CNS.





Vytrvalostné schopnosti



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

Schopnosť dlhotrvajúco vykonávať pohybovú činnosť na určitej úrovni **bez zníženia jej efektívnosti**. (Moravec a kol., 2007).

Súbor predpokladov vykonávať cvičenia **nižšou než maximálnou intenzitou** čo **najdlhšie** alebo čo najvyššou možnou intenzitou po stanovený potrebný čas (Dovalil, 1986).

Rozdelenie:

- aeróbne, zmiešané, anaeróbne
- krátkodobá, strednodobá a dlhodobá



Silové schopnosti



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

Komplex vnútorných predispozícií jedinca **prekonávať, brzdiť alebo udržiavať odpor vonkajšieho prostredia** pri plnení pohybovej úlohy prostredníctvom svalového úsilia.

Rozdelenie:

- izometrický, izotonický (ex/konc), izokinetický
- statická, dynamická, výbušná



Rýchlostné schopnosti



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

Schopnosť vykonávať pohybovú činnosť **v minimálnom čase maximálnou rýchlosťou – maximálnym úsilím.**

Miera ovplyvniteľnosti **dedičných faktorov** rýchlostných schopností je z kondičných schopností najnižšia (10-15%).

Rozdelenie:

- **Reakčné rýchlostné schopnosti** (zaradované medzi koordinačné)
 - ide o reakciu pohybom na rozličné podnety : (r. vnímania, r. anticipácie, r. rozhodovania, jednoduchá r., výberová r.)
- **Acyklické rýchlostné schopnosti** : (štartová, odrazová, vrhačská, hráčska, r. jednorázového pohybu)
- **Cyklické rýchlostné schopnosti** (lokomočná rýchlosť) : (akceleračná, frekvenčná, maximálna, r. so zmenami smeru, vytrvalosť v rýchlosti)
- **Akčná rýchlosť/herné formy prejavu rýchlostných schopností** : (r. súčinnosti hráčov, r. HČJ, r. reakcie, r. lokomócie)

Súbor schopností organizmu **ľahko a účelne koordinovať vlastné pohyby**, prispôsobovať ich meniacim sa podmienkam, vykonávať zložitú pohybovú činnosť a rýchlo si osvojovať nové pohyby.

Rozdelenie:

- **Priestorovo-orientačná** schopnosť rýchlo a správne určiť svoje postavenie v priestore
- **Reakčná** schopnosť rýchlo začať, ale aj zrealizovať krátkotrvajúcu pohybovú činnosť maximálnej intenzity na zadaný signál (zvukový - akustický, zrakový - optický, dotykový - taktilný).
- **Kinesteticko-diferenciačná** schopnosť riadiť pohyby v čase, priestore a dynamike.
- **Rovnovážna** schopnosť zachovávať rovnovážnu polohu tela, prípadne ju obnoviť, ak dôjde k jej narušeniu
- **Rytmická** schopnosť realizovať v pohybovej činnosti vlastný (optimálny) vnútorný rytmus, resp. vykonať pohyby v súlade so zadaným vonkajším rytmom (hudby, pohybom)



Ohybnosť - flexibilita



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

Schopnosť, ktorá umožňuje vykonávať **pohyby** celého tela ako celku **v maximálnom rozsahu kĺbovej sústavy**.

Jednostranné zaťažovanie v tréningovom procese vedie k vzniku svalových dysbalancií. Medzi základné prostriedky na ich odstránenie zaradujeme nasledovné kompenzačné cvičenia:

- relaxačné (uvoľňovacie)
- posilňovacie
- preťahovacie (strečing)
- doplnkové športy

SENZITÍVNE OBDOBIE V KONDIČNEJ PRÍPRAVE

V tomto období sa určitá pohybová schopnosť rozvíja účinnejšie zámerným pôsobením tréningu.

KLÚČOVÉ OBLASTI V DLHODOBOM ROZVOJI POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Biologický vek	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Rýchlosť	maximalna rýchlosť						akcelerácia 20-30m				akcelerácia 0-20m		
			reaktívna agilita							rýchlosť zo zmenami smeru			
Sila							výbušná sila						
				silová-vytrvalosť					maximálna sila				
Ohybnosť	mobilita					flexibilita			stabilita				
Vytrvalosť	aeróbna vytrvalosť						anaeróbna laktátová vytrvalosť						
Koordinačné schopnosti				kinesteticko-diferenciačná									
				rovnováhová/priestorovo-orientačná									
		rytmická/reakčná											



Osobitosti kondičnej prípravy mládeže



DÔLEŽITÉ ASPEKTY V KONDIČNEJ PRÍPRAVE MLÁDEŽE

- U detí je predĺžený čas **návratu pulzu na pokojové hodnoty** úplne normálny;
- deti potrebujú po veľkom telesnom zaťažení **viac času na zotavenie**;
- vždy najprv **zvyšujeme objem tréningu, až potom intenzitu**;
- pri deťoch musíme dbať na dostatočnú **ochranu pred prehriatím**.



Technická príprava



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ



Technika je spôsob, ako meniť zázraky na samozrejmosti.

- je zložkou ŠT, ktorá je zameraná na **osvojovanie si techniky HČ**, na ich upevňovanie a stabilitu s príslušnou mierou variability.

Pod „technickou prípravou“ rozumieme efektívne osvojovanie si všeobecných a špeciálnych pohybových zručností a návykov.

CIEĽ TECHNICKEJ PRÍPRAVY

Vytváranie a zdokonaľovanie pohybových (športových) zručností.

ZRUČNOSTI

Získané predpoklady hráča účelne a efektívne riešiť pohybové úlohy vo futbale.

TECHNICKÁ ZLOŽKA

Jej úlohou je zvládnutie racionálnej pohybovej štruktúry a prispôsobenie jej prvkov individuálnym predpokladom hráča

Získania čo najširšieho „zásobníka“ rôznych pohybových návykov a zručností potrebných pre samotnú hru

TECHNICKÁ ZLOŽKA

- nácvik herných zručností
- **Motorické učenie*** - **pohybový návyk**
zdokonaľovanie/stabilizácia pohybového
návyku
- pamäť, transfer
- všestranná a špeciálna technická príprava
- problém stagnácie techniky
- kontrola, testy

* **samostatná PPT**



Technická príprava



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

TECHNIKA

Ekonomické vykonanie pohybových činností v súlade s pravidlami, biomechanickými zákonitosťami a pohybovými možnosťami hráča.

Obsah technickej prípravy sa mení v súvislosti s **vekom, etapou a úrovňou výkonnosti.**



PODSTATU POCHOPENIA PROCESU **MOTORICKÉHO UČENIA A
PROGRAMOVANIA POHYBOVEJ ČINNOSTI TVORIA **TEÓRIE
REFLEXNEJ ČINNOSTI** a **ŠPECIÁLNE TEÓRIA POHYBOVEJ AKTIVITY.****

ÚLOHY TECHNICKEJ PRÍPRAVY

1. Osvojenie si a stabilizácia širokého spektra pohybových zručností v súvislosti s rozvojom koordinačných schopností.
2. Nácvik, zdokonaľovanie a stabilizácia športovej techniky prispôsobenej individuálnym osobitostiam hráča.
3. Rozširovanie variability športových zručností v súvislosti s ich uplatňovaním v podmienkach súťaže.



Technická príprava



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

Motorické učenie :

- Prvá fáza (generalizácia/iradiácia)
- Druhá fáza (koncentrácia/diferenciácia)
- Tretia fáza (stabilizácia/automatizácia)
- Štvrtá fáza (tvorivá asociácia/tvorivá koordinácia)

Motorické učenie



Vznik pohybového návyku

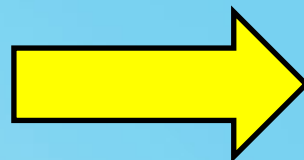
1.fáza – zoznámenie sa s novými poh. zručnosťami
(vytvorenie predstavy – ukážka)

2.fáza – zdokonaľovanie nových poh. zručností
(viacnásobné opakovanie – inštrukcia)

3.fáza – automatizácia nových poh. zručností
(presné vykonávanie činn. v premenlivých podm.)

4.fáza – tvorivé uplatnenie nových poh. zručností v hre
(spájanie, kombinovanie, originalita, anticipácia hry)

Jednoduchá technika



- malý počet zručností
- štandardné vykonanie činnosti
- stále súťažné podmienky
- príklad: **beh**

Zložitá technika



- veľký počet zručností
- štandardné vykonanie - dôraz na presnosť
- stále súťažné podmienky
- príklad: **gymnastika**

Štandardná technika



- stredný počet zručností
- značná miera variability
- premenlivé súťažné podmienky
- príklad: **lyžovanie**

Technika pri aktívnej činnosti súpera



- veľké množstvo zručností (otvorených)
- veľký výber variant techniky
- vysoko premenlivé súťažné podmienky (aktívna činnosť súpera)
- príklad: **futbal** (športové hry)

TECHNIKA

Technika s loptou

Technická stránka herných činností jednotlivca:
prihrávanie, vedenie lopty, atď.

Technika bez lopty

Technická stránka pohybových činností hráča:
beh, štart, skok, vkĺznutie, atď.



Taktická príprava



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

Ked' všetci uvažujú rovnako, tak neuvažuje nikto.

- je zložkou ŠT, ktorá je zacielená na také konanie hráča, ktorého výsledkom bude úspech v hre proti súperovi.

CIEĽ TAKTICKEJ PRÍPRAVY

Nácvik a zdokonaľovanie racionálnych spôsobov riešenia herných situácií .

STRATÉGIA

Plánovité riadenie a usmerňovanie športového boja.

TAKTIKA

- umenie viesť športový boj, vlastná realizácia stratégie;
- plánovité a účelné vedenie spôsobu hry;
- výber optimálneho spôsobu hry;
- využitie predností svojho mužstva v hre proti súperovi;
- teoretická schéma možných riešení herných situácií;
- je variabilná, podmienená úrovňou taktického konania.



Taktická príprava



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

TAKTIKA



Počet hráčov

- individuálna (HČJ)
- skupinová (HK)
- kolektívna (HS)

Fáza hry

- v útoku
- v obrane

ÚLOHY TAKTICKEJ PRÍPRAVY

1. Osvojenie si vedomostí z teórie taktiky futbalu.
2. Praktické zvládnutie rôznych spôsobov typických herných situácií.
3. Systematický rozvoj tvorivých schopností (kreativity).

OBSAH TAKTICKEJ PRÍPRAVY

Koncentruje sa najmä na rozvoj taktického myslenia (základ hráčskeho intelektu) a taktického konania (realizácia taktiky pri riešení hernej situácie) hráča.

FÁZY TAKTICKÉHO KONANIA

1. fáza: vnímanie, analýza hernej situácie = pochopenie;
2. fáza: myšlienkové riešenie hernej situácie = výber optimálneho riešenia;
3. fáza: pohybové riešenie hernej situácie = praktická činnosť.

Je súbor poznatkov, zovšeobecnených skúsenosti, pravidiel a návodov, ktoré sa využívajú a zohľadňujú pri tvorbe taktického plánu



TAKTIKA je rozhodujúcim činiteľom úspechu. OBSAH TAKTICKEJ PRÍPRAVY:

- Rozvoj taktických vedomostí, schopností a zručností
 - Rozvoj taktického myslenia a konania

STRATÉGIA – koncepcia vedenia zápasu, plán prípravy

TAKTIKA – INDIVIDUÁLNA: individuálne riešenie HSi
SKUPINOVÁ – HSi rieši skupina hráčov (2 a viac)

TAKTIKA – ÚTOČNÁ: správanie sa jednotlivca, skupiny a družstva v
útočnej fáze

OBRANNÁ – správanie sa jednotlivca, skupiny a družstva v obrannej
fáze



TAKTICKÉ KONANIE:

- Využitie praktických skúseností a vedomostí zo stratégie vedenia športového boja
- Využitie špeciálnych senzomotorických schopností – rýchlo postrehnúť, vyhodnotiť a vyriešiť HSi
- Využitie intelektuálnych schopností – anticipácia, tvorivé myslenie, rozhodovanie



TAKTICKÁ ZLOŽKA

Príprava športovca na podanie optimálneho výkonu v konkrétnych podmienkach hry

Taktické poznatky, technické zručnosti a schopností, úroveň pohybových schopností, motivácie, vôľových vlastností, individuálnych osobitostí, výkonnosti súperov a iných faktorov

STRATÉGIA (vopred pripravený plán)

TAKTIKA (praktická realizácia plánu)

TAKTICKÁ ZLOŽKA

taktika hry družstva, taktika skupiny hráčov,
individuálna taktika

hráčska inteligencia, čítanie hry

myšlienkové riešenie herných situácií

taktické konanie, fázy taktického konania (1/

Vnímanie a analýza hernej situácie; 2/ Zmyslové riešenie;

3/ Pohybová realizácia vybraného riešenia

tvorivosť

hodnotenie taktického konania



Určite poznáte mnoho športovcov, ktorí boli označovaní ako „veľké talenty“ a mnohí aj ukončili svoju kariéru s nálepkou „večný talent“. Toto je dôkaz toho, že ich myseľ stála v ceste rozvoju ich potenciálu.



Psychologická príprava



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

- je zložkou ŠT, ktorá je zameraná na vytváranie optimálnych psychických predpokladov, od ktorých bezprostredne závisí schopnosť hráča (alebo družstva) uplatniť celý jeho potenciál pri podávaní športového výkonu v súťaži.

ŠPORTOVÁ PSYCHOLÓGIA

Je zameraná na vedecké skúmanie ľudského správania sa športovca, jeho cítenia a poznávania.

Výraznou črtou vrcholového športu je, že z hľadiska motivácie sa objavujú
2 základné orientácie činnosti športovca alebo trénera:

Orientácia

na zvládnutie úlohy, ktorá vychádza z potreby dosiahnuť vysokú úroveň športovej výkonnosti.

Orientácia

na vlastné víťazstvo, ktorá vychádza z potreby byť prvým, dominovať nad inými.

ÚLOHY PSYCHOLOGICKEJ PRÍPRAVY

1. Formovanie komplexu osobnostných vlastností športovca a zvyšovanie jeho psychickej odolnosti vzhľadom na požiadavky športového výkonu.
2. Regulácia aktuálnych psychických stavov a procesov (stav optimálnej, neprimeranej aktivácie) v podmienkach športového tréningu a v príprave na súťaž.

PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

DLHODOBÁ - všeobecnejšie zameranie;

STREDNODOBÁ - mesiace, týždne až dni podľa náročnosti súťaže;

KRÁTKODOBÁ - tesne pred súťažou, zápasom (predštartový stav).

Hlavnou zásadou psychologickej prípravy je **hľadisko prevencie**, predchádzania nepriaznivým psychickým stavom už v tréningu.

DLHODOBÁ - zameraná na formovanie osobnosti hráča, rozvoj jeho pozitívnych charakterových vlastností, zvyšovanie psychickej odolnosti, posilňovanie zdravej sebadôvery a pod.;

STREDNODOBÁ - zameraná na poskytnutie dostatočného množstva informácií hráčovi, ktoré majú tréneri a realizačné tímy o očakávanej súťaži, o mieste konania a o súperoch;

KRÁTKODOBÁ - by mala navodiť, udržať alebo obnoviť optimálny psychický stav hráča najčastejšie na podanie maximálneho výkonu v momente štartu (predštartový stav, predštartový rituál, nízka aktivácia - **apatia**, vysoká aktivácia - **štartová horúčka**).

PROSTRIEDKY A METÓDY

Verbálne, neverbálne, mentálny tréning, regulácia medziľudských vzťahov v športovom družstve, sugescia, zvýšenie, resp. zníženie aktivácie, zníženie negatívnych zážitkov neúspechu, odstránenie psychických dôsledkov únavy.

PSYCHOLOGICKÁ ZLOŽKA

Cieľavedomé využitie psychologických poznatkov k zvýšeniu efektivity športovej prípravy = tlmenie negatív a využívanie pozitív

Cieľom je zvýšiť účinnosť ostatných zložiek športovej prípravy a v hre stabilizovať výkonnosť na úrovni dosiahnutého stavu trénovanosti

Psychologická/psychická príprava (jednotlivec = procesy, stavy a vlastnosti)

PSYCHOLOGICKÁ ZLOŽKA

futbalové družstvo a hráč ako objekt vedenia v tréningu a v zápase

krátkodobá psychologická príprava

dlhodobá psychologická príprava

regulácia pred štartových a štartových stavov (počas stretnutia) – „horúčka“, apatia

pôsobenie na hráča bezprostredne po zápase

regulácia medziosobných vzťahov

modelovaný tréning



Teória vzniká z praktických dôvodov.

- je zložkou ŠT, ktorá je zameraná na získanie širokého okruhu všeobecných a špeciálnych vedomostí, ktoré súvisia s futbalom.

Do teoretického vzdelávania športovca patrí aj **cieľavedomé pôsobenie na intelektuálnu a rozumovú stránku jeho osobnosti.**

Teoretická príprava sa priamo dotýka aj riadiacej osobnosti v tréningovom procese. Ak chce tréner udržať kontakt so súčasnou svetovou špičkou, nesmie zabúdať **na sebvzdelávanie** a pružné **uplatňovanie najnovších vedeckých poznatkov.**

V praxi sa uplatňujú **rozličné formy** (prostriedky) pri výchovnom pôsobení na svojich zverencov ako napr. **konzultácie, prednášky, semináre, videozáznamy, štúdium odbornej literatúry a pod.**

TEORETICKÁ ZLOŽKA

- **Pochopenie základných teoretických východísk športového výkonu a športového tréningu**
- Vytvára vedomostnú bázu vo všetkých zložkách športovej prípravy a tým vplýva na vyššiu úroveň jej účinnosti
- Zvyšuje oblasť výkonovej motivácie
- Nepodieľa sa priamo na zvyšovaní výkonnosti, ale môže výrazne ovplyvniť **osobnosť hráča, zvýšiť efektivitu športovej prípravy a úroveň športovej výkonnosti**

TEORETICKÁ ZLOŽKA

špeciálne poznatky, odborné vedomosti
intelektualizácia vo futbale, čítanie hry, herná
inteligencia
možnosti hodnotenia teoretických poznatkov
aktivizácia, tvorivosť myšlienková

Transformácia zložiek športového tréningu

na súčasť tréningového procesu

- **nová koncepcia hernej prípravy**



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

V športových hrách, a hlavne **vo futbale**, sa momentálne objavujú nové prístupy k plánovaniu a stavbe tréningového procesu. Pri tradičnom rozčlenení zložiek športového tréningu na technicko - taktickú a kondičnú prípravu **dochádzalo často k izolovanému rozvoju pohybových schopností a herných zručností**. V súvislosti s technicko - taktickou prípravou sa hovorilo výlučne o nácviku a zdokonaľovaní herných činností jednotlivca, herných kombinácií, herných systémov a v súvislosti s kondičnou prípravou o rozvoji pohybových schopností.

Tento prístup je však často izolovaný od podmienok hry a má viacero nedostatkov. Jedným z nich je, že pri rozvoji vytrvalosti, rýchlosti, sily a koordinačných schopností výrazne preferuje nešpecifické prostriedky. Podstata nových progresívnych koncepcií vychádza z metódy **spojeného, komplexného pôsobenia na kondíciu a techniku pohybov v jednom cvičení**.



Zložky športového tréningu



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

VS

Súčasti tréningového procesu

Zložky - zacielenie
tréningového procesu ...

Súčasti - aký prostriedok
uplatňujeme ...

- ✓ charakteristika
- ✓ význam
- ✓ využitie v praxi
- ✓ plánovanie a evidencia



Súčasť tréningového procesu



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

Podstata tréningového procesu vo futbale vyplýva z **adaptácie hráča na základný tréningový podnet**, ktorým je **zaťaženie**.

V súčasnosti sa používajú ukazovatele objemu a intenzity len pre hrubý popis TP, veľmi dôležité sú ďalšie komponenty zaťaženia - **špecifické** a **nešpecifické**.

Špecifické podnety

Vedú k špecifickým výkonnostným efektom, sú totožné s konečným správaním sa hráča v zápase.

Znamenajú teda HČJ uplatnené v HK a HS.

Nešpecifické podnety

Vedú k nešpecifickým výkonnostným efektom, nie sú totožné s konečným správaním sa hráča v zápase.

Zmeny predovšetkým vo vegetatívnych funkciách, svalovom systéme a v rozvoji pohybových schopností hráča.



Súčasť tréningového procesu



VZDELÁVANIE
TRÉNEROV SFZ

Podrobnejšie v nasledujúcich prednáškach

Herný nácvik

Herný tréning

Súčasť TP

Kondičný tréning

Regenerácia

SÚČASTI HERNEJ PRÍPRAVY

Športové hry (iba Česko a Slovensko!)

KONDIČNÝ TRÉNING – kondícia = PSCH (R, S, V a Koo)

HERNÝ TRÉNING – technika, taktika, kondícia (+psychika)

HERNÝ NÁCVIK – technika a čiastočne taktika

REGENERÁCIA – zotavenie telesné a duševné po záťaži (odstránenie únavy)

VZŤAH ZLOŽIEK A SÚČASTÍ

HERNÝ NÁCVIK

Technika (poznávanie, vykonávanie) -
IZOLOVANE



HERNÝ TRÉNING

Technika, Taktika, Kondícia, Psychika - HRA



KONDIČNÝ TRÉNING

Kondícia (rozvoj PSCH) - NEŠPECIFICKÝ

DISKUSIA K TÉMĚ

