11. Športový tréning

Charakteristika športového tréningu

Športový tréning je výchovnú – vzdelávací proces, ktorý plní ciele športu najmä prostredníctvom rozvoja športovej výkonnosti. Tento proces je nedeliteľnou súčasťou telesnej výchovy.

Vyznačuje sa cieľavedomosťou, plánovitosťou, dlhodobosťou, organizovanosťou....

Základne črty športového tréningu:

-vedeckosť

-dlhodobosť

-vyhranená špecializácia

-zvýraznená individuálnosť

-vysoká telesná a psychická náročnosť

-súťaživosť

Hlavný cieľ športového tréningu je kladne ovplyvniť všestranný a harmonický rozvoj osobnosti

a pripraviť zdatných a zdravých športovcov.

Zložky ŠT pozostávajú z :

-telesnej prípravy

-technickej prípravy

-taktickej prípravy

-psychologickej prípravy

-výchovného pôsobenia

Telesná príprava

Označuje rozvoj všeobecných a špeciálnych pohybových schopnosti podľa potrieb súťažnej disciplíny – sila, rýchlosť....

Technická príprava

Technickou prípravou športovca označujeme proces osvojovania pohybových zručností. Ide o zvládnutie vlastných súťažných cvičení. - technika

Taktická príprava

Je jednou z obsahových zložiek tréningu a jej úlohou je príprava športovca na účelné vedenie športového zápolenia - spôsob boja

Psychologická príprava

Zameriava sa na utváranie optimálnych psychických predpokladov, od ktorých bezprostredne závisí realizácia športového výkonu – štartové predštartové stavy

Teoretická príprava

Je dokázané, že teoretická príprava športovca, celkový intelekt a kultúrny rozvoj majú rozhodujúcu úlohu pri utváraní harmonickej osobnosti športovca. – ZŠP, pravidlá

Systém športového tréningu

Je relatívne stabilné a dialektické usporiadanie hlavných činiteľov a vzťahov medzi nimi v súlade s teoretickými a praktickými zákonitosťami teórie a didaktiky športu.

Hlavné činitele:

Tréner- je pri športovom tréningu vedúcim činiteľom, ktorý s pomocou ďalších činiteľov riadi tréningový proces. Vedúca úloha trénera je v športovom tréningu nezastupiteľná, aj keď sa v rôznych obdobiach a tréningových situáciách rovnako nezvýrazňuje.

Športovec- je hlavným objektom ale aj subjektom športového tréningu, ktorý ho formuje.

Podmienky- tvoria všetky skutočnosti, za ktorých sa športový tréning uskutočňuje.

Projekt športového tréningu - je obsahové a procesuálne zameranie a chápanie tréningového procesu predovšetkým podľa cieľov, obsahu, zásad tréningu foriem a metód.

Vzťah športovca a trénera závisí od oboch pokiaľ si rozumejú a majú dobré vzťahy športovec je aktívnejší

Vzťah športovca k podmienkam- lepšie podmienky pomáhajú športovcovi zlepšovať svoje výkony.

Vzťah športovca k projektu športového tréningu- Účinný tréningový proces vyžaduj, aby sa športovec oboznámil s hlavnými cieľmi od makrocyklu až po jednotlivé tréningové jednotky. Ďalej je potrebné, aby tieto ciele prijali za svoje, a stotožniť sa s nimi aby sa aktívne splnili