13. Metódy športového tréningu

Sú zámerným usporiadaním obsahu činnosti trénera a športovcov v TP. Vedú k splneniu stanovených cieľov, nie sú len prostriedkom, ale aj obsahom tréningu. Ich výber je stanovený cieľom, obsahom, úrovňou výkonnosti, stavom podmienok...

1. Metódy osvojovania športových zručností – oboznamovanie sa s pohybovou činnosťou- ukážky, Slovné metódy, napodobňovanie, metóda nácviku a výcviku, opakovanie pohybovej činnosti, pasívny pohyb, pohybový kontrast

2. Metódy rozvoja PS.- metódy neprerušovaného zaťaženia- súvislá, striedavá metóda, metódy prerušovaného zaťaženia, opakovaná metóda, intervalová metóda

3. Metódy osvojovania vedomostí

4. Psychologické metódy- morálna, vôľová príprava, regulácia aktuálnych psychických stavov športovca, emočné ovplyvňovanie, modelovanie, motivačné metódy.

5. Diagnostické metódy

Zásady športového tréningu

A Zásady všestranného rozvoja osobnosti

1. Zásada uvedomelosti a aktivity

2. Zásada názornosti

3. Zásada cieľavedomosti a sústavnosti

4. Zásada primeranosti a individuálneho prístupu

5. Zásada trvalosti

B Špecifické zásady športového tréningu

1. Zásada jednoty všestrannej a špeciálnej prípravy športovca

2.Zásada nepretržitosti tréningového procesu

3. Zásada postupného zvyšovania tréningového zaťaženia

4. Zásada vlnovitého priebehu tréningového zaťaženia

5. Zásada cyklickosti

Didaktické formy

A: Základné-

1. Skupinová forma

2. individuálna forma

3. hromadná forma

B: Špecifické

1. Cvičenia na stanovištiach- variabilná forma

2. Kruhový tréning

3. Doplnkové cvičenia- dychové, relaxačné

Hlavné organizačne formy

1.Tréningová jednotka

2. Tréningové sústredenie

3. Beseda- akadémia

4. Individuálne cvičenia- posilovňa, plávanie.....

5. Súťaže, zápasy, preteky, turnaje, stretnutia,

Didaktické formy

**A: Základné-**

1. Skupinová forma

2. individuálna forma

3. hromadná forma

**B: Špecifické**

1. Cvičenia na stanovištiach- variabilná forma

2. Kruhový tréning

3. Doplnkové cvičenia- dychové, relaxačné

Prostriedky športového tréningu

1. Všestranne rozvíjajúce

2. Špeciálne zamerané

3.Vlastné pretekárske

4. Regeneračné na aktívny odpočinok

Metódy športového tréningu

Sú zámerným usporiadaním obsahu činnosti trénera a športovcov v TP. Vedú k splneniu stanovených cieľov, nie sú len prostriedkom, ale aj obsahom tréningu. Ich výber je stanovený cieľom, obsahom, úrovňou výkonnosti, stavom podmienok...

1. Metódy osvojovania športových zručností – **oboznamovanie sa s pohybovou činnosťou-** ukážky, Slovné metódy, napodobňovanie, **metóda nácviku a výcviku** - opakovanie pohybovej činnosti, pasívny pohyb, pohybový kontrast

2. Metódy rozvoja PS.- **metódy neprerušovaného zaťaženia**- súvislá, striedavá metóda, **metódy prerušovaného zaťaženia**, opakovaná metóda, intervalová metóda

3. Metódy osvojovania vedomostí - opakovanie, pamäťové učenie, slovné, čítanie....pravidlá

4. Psychologické metódy- morálna, vôľová príprava, regulácia aktuálnych psychických stavov športovca, emočné ovplyvňovanie, modelovanie, motivačné metódy.

5. Diagnostické metódy – pozorovanie, posudzovanie, dotazovanie, testovanie