

Školení trenérů III. třídy



31.8. - 3.9. 2006

PROGRAM

31.8.	Teorie+ praktické dovednosti	09:00 – 10:30 11:00 – 12:30 13:30 – 15:00 15:30 – 17:00 17:30 – 19:00	10 hodin
1.9.	Účast na kempu začátečníků	08:30 – 12:00 13:30 – 18:30	10 hodin
2.9.	Účast na kempu začátečníků	08:30 – 12:00 13:30 – 18:30	10 hodin
Ind.	Konzultace		3 hodiny
?	TEST	09:00 – 10:30	2 hodiny

35 hodin celkem

PRO ÚSPĚŠNÉ ABSOLVOVÁNÍ JE, KROMĚ ÚSPĚŠNÉHO NAPSÁNÍ
TESTU , NUTNÁ MINIMÁLNĚ 75% ÚČAST.

TEORETICKÁ ČÁST

- Obecné základy sportovního tréninku
- Úvod do koučování
- Curling – historie a současnost
- Pravidla curlingu – vybrané kapitoly
- Hrací plocha
- Výstroj a výzbroj
- Základy taktiky a strategie hry

PRAKTICKÁ ČÁST

- Motorické předpoklady pro hru, rozcvičení
- Metodika nácviku techniky odhozu
- Metodika nácviku metení
- Komunikace hráčů při hře
- Činnost hráčů v průběhu utkání
- Použití stopek při hře
- Metodika nácviku techniky odhozu

ZÁKLADY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU I.

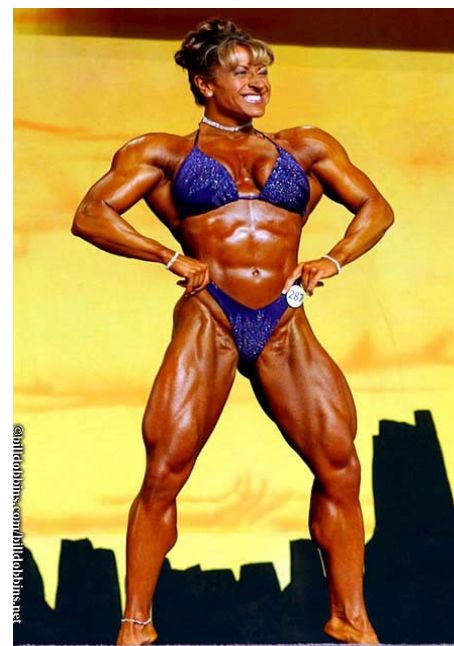
Sportovní trénink je promyšlený, cílevědomý a organizovaný proces využívající různých cvičení, metod a podmínek, které mají zajistit rozvoj člověka, jeho připravenost ke sportovnímu výkonu ve zvoleném odvětví či disciplíně“ (Choutka, Dovalil, 1991).

Tréninkem se snažíme dosáhnout řady biologických a psychických změn jedince.

- Pohybové **schopnosti**

Jsou ve velké míře vrozené předpoklady pro provádění pohybových činností. Mezi základní pohybové schopnosti patří:

- Vytrvalost
- Síla
- Koordinace
- Kloubní pohyblivost



- Pohybové **dovednosti**

Jsou učením získané předpoklady rychle a účelně provádět daný pohyb nebo pohybovou činnost. Pohybových dovedností je celá řada. Dají se rozdělit do skupin podle různých kritérií:

- Závislost na přesnosti provedení (jemné x hrubé)
- Rozlišení začátku a konce pohybu
- Závislost na změně vnějších podmínek (uzavřené x otevřené) v závislosti na míře automaticnosti provedení

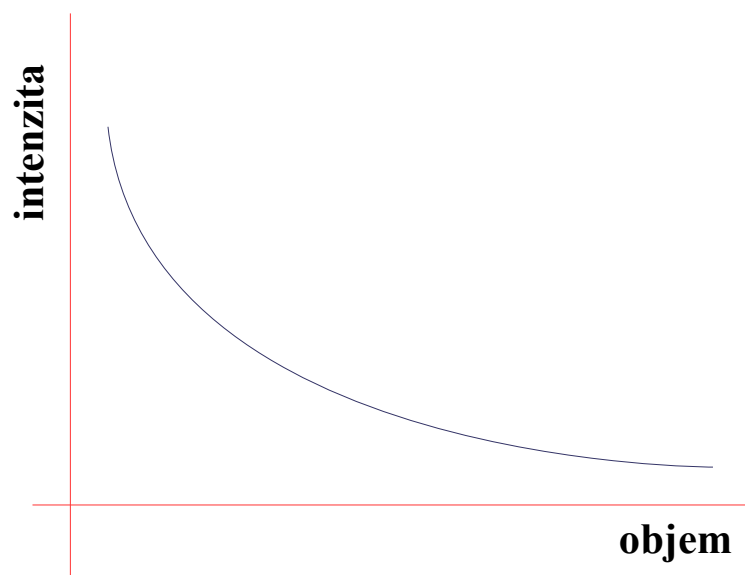
- **Sportovní dovednosti**

Jsou učením získané předpoklady pro vykonávání specifického pohybu nebo pohybové činnosti nezbytných pro zvládnutí sportovní disciplíny



- Intenzita a objem zatížení

Jsou charakterem každého prováděného pohybu.



Čím větší intenzita prováděného cvičení, tím menší objem!

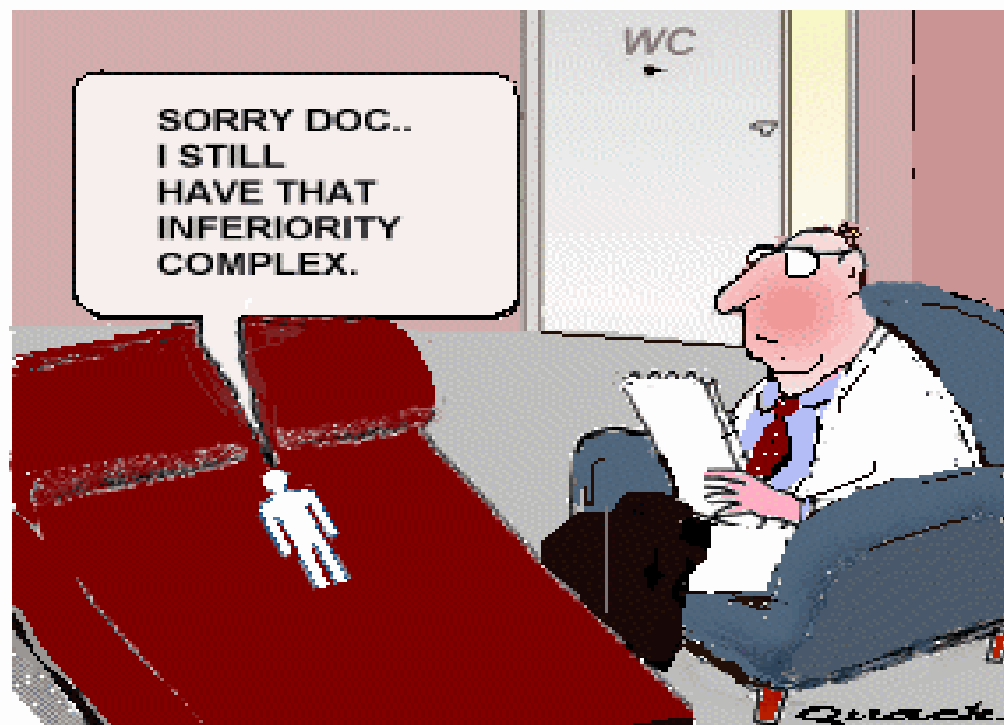
Míra specifčnosti cvičení

Vyjadřuje, jak se jednotlivé cvičení svým charakterem shoduje s vlastním závodním provedením.

- **Cvičení všeobecně rozvíjející** – pohybová struktura téměř nesouvisí s danou specializací.
- **Cvičení speciální** – je zde již zřetelná podobnost se specializací.
- **Cvičení závodní** – myjí vysokou podobnost a shodu s vlastním soutěžním provedením.

Složky sportovního tréninku

- Kondiční
- Technická
- Taktická
- Psychologická



ZÁKLADY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU VIII.

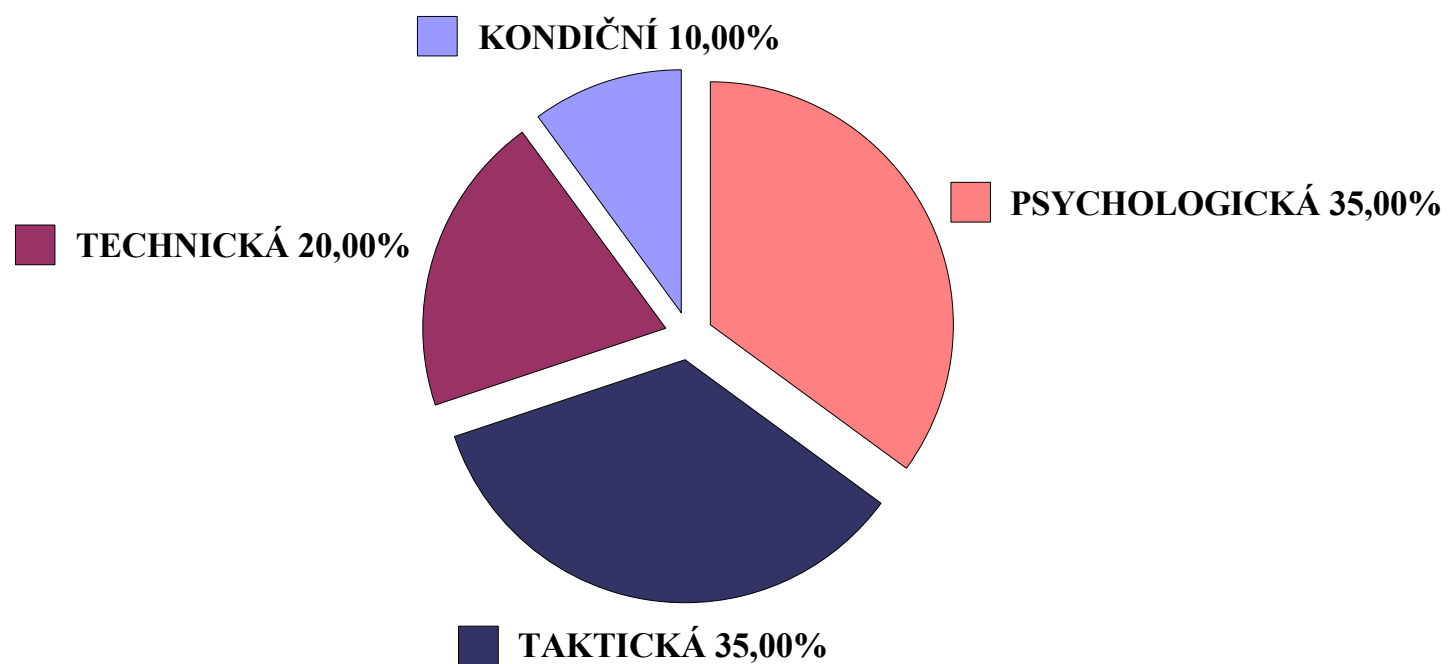
kondiční - rozvoj silových, rychlostních, vytrvalostních, obratnostních schopností a pohyblivosti.

technická - zaměřená na osvojování a zdokonalování sportovních dovedností, jimiž sportovec projevuje výkonnostní potenciál ve stížených podmínkách utkání (soutěže).

taktická - je v dnešní době nutnou a nedílnou součástí tréninkového procesu. Je to proces zaměřený na osvojování vědomostí a na rozvoj schopností, které jsou v daném sportovním odvětví předpokladem úspěšného jednání sportovce nebo družstva v boji se soupeři.

psychologická - proces, který cílevědomě ovlivňuje sportovce a sportovní družstva. Výsledkem je stav optimální psychické připravenosti., 1991)

Složky **sportovního výkonu** v curlingu



SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ I.

„DĚTI NEJSOU MALÍ DOSPĚLÍ“



SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ II.

- Otázky
 - Co trénovat?
 - Jak trénovat?
 - Jaké jsou cíle tréninku?
 - Co je přiměřené?
 - Co je přínosné?
 - Co může škodit?
 - Co je baví?
 - Co je nebaví?



SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ III.

- Cíle:
 - Nepoškodit zdraví
 - Vytvořit kladný dlouhodobý vztah ke sportu
 - Vytvořit základy pro pozdější trénink

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ IV.

PEDAGOGICKÉ ZÁSADY

Uvědomělosti a aktivity

Aktivní účast hráčů na tréninku, pochopení proč
se konkrétní věc trénuje, rozvíjení dovednosti
rozpoznat vlastní chyby

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ V.

PEDAGOGICKÉ ZÁSADY

Názornosti

Účelné využívání všech prostředků k vytvoření správné představy o pohybu. Prostředky: ukázky, obrázky, nákresy, video, zpětná vazba...

Soustavnosti

Nacvičované dovednosti a získávané vědomosti na sebe musí logicky navazovat a vytvářet tak pro hráče pochopitelný celek. Znamená to také pravidelnost v rámci dlouhodobého tréninkového cyklu.

Přiměřenosti

Nacvičované dovednosti a získávané vědomosti na sebe musí logicky navazovat a vytvářet tak pro hráče pochopitelný celek. Znamená to také pravidelnost v rámci dlouhodobého tréninkového cyklu.

Trvalosti

Podstatou je, aby si hráči dokázali nacvičované dovednosti a získávané vědomosti zapamatovat a vybavit i ve ztížených podmínkách. Návyky se po určité době vytrácejí, proto je nutné tréninky plánovat, obměňovat cvičení a kontrolovat míru dovedností.

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ IX.

TĚLESNÝ VÝVOJ

MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK (6 – 11 LET)

- Rovnoměrný růst výšky a hmotnosti o 6 – 8 cm ročně, mění se poměry délky končetin a trupu, probíhá osifikace kostí.
- Po 6. života je v podstatě ukončen vývoj mozku, nervová soustava je zralá pro nácvik složitějších koordinačních pohybů

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ X.

PSYCHICKÝ VÝVOJ

MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK (6 – 11 LET)

- Výrazně přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Dítě se soustřeďuje spíše na jednotlivosti.
- Zvýšená vnímavost vůči okolnímu prostředí – odvádění pozornosti
- Malá schopnost vnímat abstraktní pojmy „Musíš trénovat, abys byl jednou mistr“ mají jen minimální účinek.
- Děti jsou impulzivní a rychle se mění jejich nálady.
- Vůle ještě není vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl. Dítě vše silně citově prožívá
- Doba soustředění se odhaduje na 5 minut, pak přichází roztěkanost

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ XII.

POHYBOVÝ VÝVOJ

MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK (6 – 11 LET)

- Vysoká spontánní pohybová aktivita – potřeba neustálé aktivity
- Nové dovednosti jsou poměrně rychle zvládnány, ale mají krátkou trvanlivost
- Vlivem vývoje motoriky je zřejmá „neúspora phybu“ - množství souhybů
- Mezi 10. – 12. rokem jsou nejpríznivější podmínky pro rozvoj motoriky, rychlé učení na základě ukázky .

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ XIII.

SOCIÁLNÍ VÝVOJ

MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK (6 – 11 LET)

- Období vstupu do školy, zařazení se do kolektivu (období socializace)
- Přirozená soutěživost a hravost
- První kamarádské vztahy
- Ke konci tohoto období se projevují sklony k negativnímu hodnocení skutečnosti. Klesá autorita dospělých, hledání idolů.

TĚLESNÝ VÝVOJ

STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK (12 – 15 LET)

- Období přechodu od dětství k dospělosti
- Stále rychlejší růst výšky a hmotnosti. Končetiny rostou rychleji, než trup, to může po 13 roce negativně ovlivnit kvalitu pohybů u dítěte.
- Období rychlejšího růstu s sebou přináší náchylnost k některým poruchám hybného ústrojí (nesprávné držení těla atp.)

PSYCHICKÝ VÝVOJ

STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK (12 – 15 LET)

- Objevují se znaky logického a abstraktního chápání, dítě začíná rozumět racionálnímu zdůvodňování pojmů.
- Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy k sobě sama i k okolí.
- Soustředění vydrží již delší dobu, zvyšuje se rychlost učení a snižuje se počet potřebných opakování.
- Výrazné prohloubení citového života, zřetelná je nevyrovnanost a náladovost
- Siláctví, hrubost jako zakrývací pózy.
- Usilování o samostatnost

POHYBOVÝ VÝVOJ

STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK (12 – 15 LET)

- Pohybový luxus a těkavost ustupuje a začíná se projevovat ekonomičnost a účelnost pohybu
- Schopnost anticipace vlastních pohybů, ale i pohybů ostatních hráčů, náčiní.
- Snadné chápání a schopnost učit se novým pohybovým dovednostem se schopností přizpůsobit se vnějším podmínkám.
- Viděná pohybová dovednost je realizována ihned, motorické učení probíhá vcelku
- Po 13. roce se může dramaticky zhoršit koordinace, schopnost přesnosti a plynulosti pohybů.

SOCIÁLNÍ VÝVOJ

STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK (12 – 15 LET)

- Projev zvýšeného vnímání sebe sama, může vyplynout v dramatickou změnu chování (před- pubertální extroverze X introverze v pubertě.
- Výrazné prohloubení citového vnímání, hluboké emoce
- Uzavírání přátelství, vztahy k opačnému pohlaví
- Vznik sociálních rolí v rámci skupiny – následování vzorů (i negativních)

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ XVIII.

TĚLESNÝ VÝVOJ, PSYCHICKÝ A SOCIÁLNÍ VÝVOJ

DOROSTOVÝ VĚK (15 - 18 LET)

- Poslední vývojové stadium mezi dětstvím a dospělostí
- Vyrovnávání pubertálních disproporcí a dokončování růstu a vývoje. Pokračování psychického a sociálního vývoje.
- Ke konci období je již patrná plná výkonnost většiny orgánů těla.
- Vysoká úroveň abstraktního myšlení, schopnost logického úsudku, využívání analytického myšlení a schopnost syntézy.

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ XIX.

TĚLESNÝ VÝVOJ, PSYCHICKÝ A SOCIÁLNÍ VÝVOJ

DOROSTOVÝ VĚK (15 - 18 LET)

- Silná touha po nezávislosti, ale stále faktická závislost na rodičích
- Časté odmítání autority (rodičů, učitelů, trenérů) vyplývá ze snahy jednat dle vlastních představ
- Ke konci období je již patrná plná výkonnost většiny orgánů těla.
- Usilování o vlastní názor provázejí často kritická stanoviska, někdy jde až o naprostou negaci

POHYBOVÝ VÝVOJ

DOROSTOVÝ VĚK (15 - 18 LET)

- Od 16 let je možné výrazně zvyšovat tréninkové nároky
- Koncem dorostového věku přichází doba maximální trénovatelnosti
- Pokračuje zdokonalování techniky hry až do detailů
- Větší důraz se přesouvá i na taktickou přípravu
- Ve větší míře se zdůrazňuje řízená bezprostřední příprava na sportovní soutěž (psychické procesy)

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ XXI.

POHYBOVÝ VÝVOJ

SHRNUTÍ

VYSOKÁ EFEKTIVITA TRÉNINKU

- Základní koordinace pohybů: 6 – 8 let
- Kombinace pohybů: 7 – 10 let
- Rychlostní schopnosti: 7 – 10 let
- Rovnováha: 8 – 13 let
- Pohyblivost: 10 – 13 let
- Komplikovaná motorika: 10 – 13 let
- Přesnost pohybu: 10 – 13 let

4 ETAPY TRÉNINKOVÉHO PROCESU

- 1. Etapa - seznamování se sportem (6 – 10 let)

Cíle: vytvoření kladného vztahu ke sportu a všeobecný rozvoj, zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností, znalost a dodržování základních pravidel

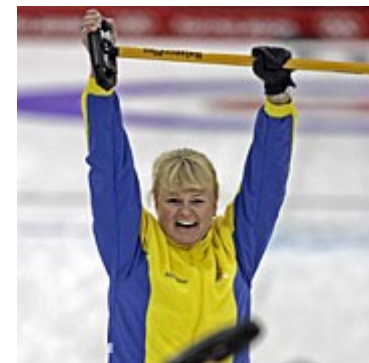
Prostředky: všestranná cvičení

- 2. Etapa - základního tréninku (10 – 13 let)

Cíle: další rozvíjení pohybového fondu, v rámci speciální přípravy zvládnutí základních dovedností, základy techniky a taktiky, vztah k pravidelnému tréninku

Prostředky: stále velké zastoupení nespecifických cvičení, pestrost obsahu cvičení, úměrné zařazování specifických prostředků („dětská technika“) základy taktické přípravy, začátek cíleného rozvoje volných vlastností





4 ETAPY TRÉNINKOVÉHO PROCESU

- 3. Etapa - specializovaný trénink (13 – 17 let)

Cíle: rozvoj základních a speciálních pohybových schopností a dovedností, zdokonalování a ekonomičnost techniky, zvládnutí základní taktiky, formování motivace, upevňování životního stylu

Prostředky: příprava začíná mít znaky společné s tréninkem dospělých, důraz na kvalitu provedení cvičení, vyšší poměr speciálních cvičení, taktická příprava

- 4. Etapa – vrcholový trénink (od 17 let)

Cíle: dosahování vysokých sportovních cílů, zdokonalovat a stabilizovat techniku, rozvíjet taktické mistrovství, upevňovat rysy osobnosti, podřídít životní styl požadavkům tréninku

Prostředky: vysoký objem intenzita a propojení jednotlivých složek tréninku

STAVBA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU I.

DĚLENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

A) Úvodní část

- Psychická příprava
- Rozcvičení
- Průprava (zpracování)



STAVBA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU II.

DĚLENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

B) Hlavní část

- Koordinačně náročná cvičení
- Průpravná hra, taktická příprava
- Silová, vytrvalostní cvičení

DĚLENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

C) Závěrečná část

- Dynamická část
- Statická část
- závěr

A) Hromadná forma

- Všichni nacvičují totéž v jednu chvíli stejnou formou
- + jeden trenér zvládne naráz velké množství hráčů
- malá kontrola jednotlivců, nemožnost dostatečné individuální zpětné vazby, prostoje

B) Skupinová forma

- Rozdělení hráčů do několika menších skupin
 1. všechny skupiny nacvičují stejný obsah ale vzhledem k jejich schopnostem
 2. každá skupina nacvičuje jiný obsah nehledě na jiných skupinách
 3. každá skupina nacvičuje jiný obsah ale po určité době se střídají
- + zohledněny různé potřeby sportovců, lepší kontakt mezi trenérem a hráči
- požadavky na pozitivní naladění hráčů, komplikovanější organizace

ORGANIZAČNÍ FORMY TRÉNINKU III.

C) Individuální trénink

- Jeden trenér má na starosti 1 – 2 svěřence



PUMP YOU UP

VYUŽÍVANÉ PRINCIPY

- Relativita složitosti cvičení

Nejefektivnější je provádění cvičení, která jsou na hranici zvládnutelnosti. Optimální poměr se uvádí jako 6 – 7 úspěšných pokusů a 3 – 4 neúspěšné.

- Využití herního principu

Cvičení, ve kterých nemají děti emotivní prožitek se velice brzy stávají nezáživnými a klesá efektivita. Proto je vhodné, aby většina cvičení byla realizována formou hry.

PRINCIP „10 + 5“

10 MINUT NÁCVIKU A 5 MINUT HRY

VYUŽÍVANÉ PRINCIPY

- Princip pozitivní motivace

Motivace je jednou z nejdůležitějších stránek tréninku. Z toho důvodu by měl trenér citlivě pracovat s nástroji motivace, pochvalou a kritikou. Stejně, jako nelze stále jen kritizovat, nelze ani stále chválit. Proto je vhodné respektovat přibližný poměr 3 – 4 : 1 ve prospěch pochval.

Kritika by měla být vždy konkrétní, je nutné vyhýbat se obecným frázím typu: „Zase bylo všechno špatně“

TECHNIKA versus STYL



- TECHNIKA

Technika bývá popisována jako nedostižně dokonalé provedení určitého pohybu ma základě biomechanických, anatomických a morfologických zákonitostí.

- STYL

Styl je provedení určitého pohybu, které se více či méně blíží ideálu a je vždy ovlivněno jedinečností sportovce a jeho předpoklady.

MOTORICKÉ UČENÍ

- Proces učení se nových pohybových dovedností

Probíhá v několika na sebe navazujících fázích:

1. seznámení
2. první pokusy
3. zdokonalování
4. automatizace



PROCES MOTORICKÉHO UČENÍ

- Pro jednodušší orientaci se dá celý proces nácviku rozdělit do 5 kroků:
 1. představení dovednosti
 2. demonstrace a vysvětlení dovednosti
 3. začátky nácviku dovednosti
 4. zpětná vazba pro korekci chyb
 5. další opakování dovednosti

1. PŘEDSTAVENÍ DOVEDNOSTI

- Při představování je důležité probudit u dětí zájem
- Představovat s nadšením
- Mluvit jasně a k věci
- Ověřit si, zda všichni chápou termíny
- Oční kontakt
- Organizace skupiny

2. DEMONSTRACE A VYSVĚTLENÍ

- Dokonalá demonstrace - (děti se učí nápodobou)
- Soustředění skupiny
- Předvení pohybu jako celku v soutěžní podobě
- Následné předvedení pomalu a po fázích
- Upozornění na klíčové momenty
- Otázky a odpovědi

3. ZAČÁTKY NÁCVIKU

- První pokusy co nejrychleji po demonstraci
- Organizace (skupiny, plynulost, časování)
- Motivace (první pokusy bývají neúspěšné)
- Herní forma
- Sledovat úspěšnost a přizpůsobit nácvik
- Otázky a odpovědi

4. ZPĚTNÁ VAZBA PRO KOREKCI CHYB

- Konkrétní informace
- Odstup zpětné vazby by měl být co nejmenší
- Dostatečná četnost hodnocení
- Všem stejným metrem

5. DALŠÍ OPAKOVÁNÍ A UPEVNĚOVÁNÍ

- Zvládnutí pohybu vyžaduje stovky pokusů
- Odlišná míra schopnosti učení u jednotlivců
- Zapomínání
- Automatizace
- Reminiscence „rozležení“
- Nácvik ve změněných a ztížených podmínkách

VCELKU nebo PO ČÁSTECH?

- Metoda VCELKU

Je vhodná u mladších dětí a u jednodušších pohybů. Nacvičuje se základní kostra pohybu a detaily techniky zvládat postupem času.

- Metoda PO ČÁSTECH

Je vhodná u starších dětí a u složitějších pohybů. Nacvičují se jednotlivé detaily a části pohybu zvlášť. Výhodné dělení do několika krátkých úseků s přestávkami (princip reminiscence)

TRENÉR nebo KOUČ?



- TRENÉR

Role trenéra se dá charakterizovat jako zodpovědnost za přípravu sportovce. Jedná se zejména o vedení tréninkového procesu.

- KOUČ

Kouč osoba, která vede sportovce v soutěži.

Roli trenéra i kouče velmi často zastává jedna osoba.

HLAVNÍ ČINNOSTI KOUČE

- Organizace
- Hodnocení
- Usměrnění psychicky hráčů



PŘED UTKÁNÍM

- Příjezd na místo konání
- Sestava na utkání /role náhradníka/
- Taktické pokyny
- Rozcvičení
- Rituály, nacvičená činnost
- Motivace



PŘESTÁVKA

- Odpočinek
- Hodnocení
- Motivace



Na přestávku by se měl kouč předem připravit!

PO UTKÁNÍ

- Stručné shrnutí utkání
- Podrobnější rozbor až na 1. tréninku
- Regulace psychických stavů hráčů



HISTORIE A SOUČASNOST CURLINGU I.

- 1924 Zimní Olympijské Hry v Chamonix

V rámci her turnaj 3 států (Velká Británie, Švédsko a Francie) Vítězí Velká Británie.



- 1932 Zimní Olympijské Hry v Lake Placid

Curling přijat jako ukázkový sport. V turnaj 2 států (každý postavil 4 týmy) vítězí Kanada nad USA.



HISTORIE A SOUČASNOST CURLINGU II.

- 1957 Edinburgh

Jednání mezi Skotským a Kanadským svazem. Cílem bylo ustavit organizaci, která bude žádat o statut olympijského sportu.

- 1959 Scotch Cup series

Série utkání mezi mužskými mistrovskými týmy obou zemí zaznamenává zájem i dalších zemí: USA (1961), Švédsko (1962), Norsko a Švýcarsko (1964), Francie (1966) a Německo (1967).

Výsledky z let 1959 – 1967 jsou počítány jako výsledky Mistrovství světa mužů.

HISTORIE A SOUČASNOST CURLINGU III.

- 1966 International Curling Federation (ICF)

Po jednání na půdě Royal Calenodian Curling Club (1965) vzniká rok po té v Kanadě první mezinárodní federace (ICF). Ustavující země jsou: Skotsko, Kanada, USA, Švédsko, Norsko, Švýcarsko a Francie

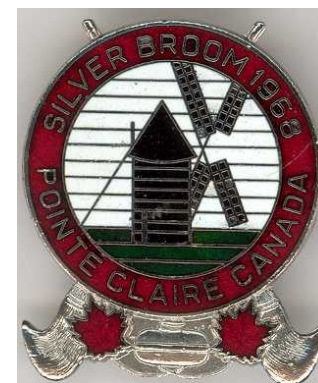
- 1968 Air Canada Silver broom

Nahrazuje Scotch Cup a je uznáno jako 1. oficiální Mistrovství světa, zatím jen v kategorii mužů.

1975 1. Mistrovství světa juniorů

1979 1. Mistrovství světa žen

1988 1. Mistrovství světa juniorek



HISTORIE A SOUČASNOST CURLINGU VI.

- 1989 WCC a WJCC

V tomto roce se 4 pořádaná mistrovství koncentrovala do 2, Mistrovství světa mužů a žen (WCC) a mistrovství světa juniorů (WJCC)

- 1990 Český svaz Curlingu

Český svaz curlingu byl založen 1.10.1990



- 1991 World Curling Federation (WCF)

Přejmenování Mezinárodní curlingovou federaci na Světovou curlingovou federaci. Uznání The Royal Caledonian Curling Club jako mateřské organizace WCF



HISTORIE A SOUČASNOST CURLINGU V.

- 1988, 1992

Curling je jako ukázkový sport opět na na ZOH (Calgary a Albertville).



- 1992 Curling Olympijským sportem

Na zasedání Mezinárodního olympijského výboru v Barceloně byl curling uznán jako plnoprávný olympijský sport.

- 1998 XVIII Zimní Olympijské hry Nagano

Prvními olympijskými vítězi se stávají muži Švýcarska a ženy Kanady, curling zaznamenává obrovskou sledovanost.

