


**APLIKACE  
PEDAGOGICKÝCH  
PRINCIPŮ (ZÁSAD)  
VE SPORTOVNÍ  
EDUKACI**

A stylized, dark teal silhouette of a mountain range is positioned in the bottom right corner of the slide, partially overlapping the main text area.

# PEDAGOGICKÉ PRINCIPY

- ◆ **základní požadavky usilující o efektivnost edukačního procesu**
- ◆ **mimořádný příspěvek J. A. Komenského (1592-1670)**
- ◆ **aplikace do nejrůznějších edukačních oblastí (školní, mimoškolní, volnočasové, rodinné, sportovní, autoedukace, ...)**

# PEDAGOGICKÉ PRINCIPY

## princip cílevědomosti

- ◆ jasně stanovit cíle sportovní edukace (tréninku)
- ◆ cíle dostatečně zdůvodnit (motivovat)
- ◆ přiměřeně je objasnit jedinci nebo skupině

# PEDAGOGICKÉ PRINCIPY

## **princip soustavnosti (systematičnosti)**

- ◆ požadavek, aby veškeré podněty byly uspořádány do zdůvodněného systému
- ◆ působení i činnosti sportovce mají být co nejsoustavnější

## **princip uvědomělosti =**

požadavek, aby sportovec kladeným nárokům plně porozuměl

# PEDAGOGICKÉ PRINCIPY

**princip aktivnosti** = požadavek:

- ◆ opřít se o samostatnou činnost sportovce (o jeho podněty, nápady)
- ◆ aktivizovat jeho poznávací, citové a volní procesy
- ◆ opírat se o jeho zájem a stimulovat jej vhodnou motivací

# PEDAGOGICKÉ PRINCIPY

## princip názornosti

- ◆ vycházet ze smyslového nazírání skutečnosti i obrazů (statických i dynamických) = **přímý názor** (technologie – kamery, PC, 3D)
- ◆ opírat se o dosavadní představy a zkušenosti sportovce = **nepřímý názor**
- ◆ systematicky rozvíjet nazírací a představovací schopnosti (vnímání, pozorování a fantazii)

# PEDAGOGICKÉ PRINCIPY

**princip trvalosti** = požadavek, aby se jednou osvojené vědomosti a především motorické dovednosti staly „trvalým majetkem“

pomůže:

- ◆ opakování a procvičování
- ◆ vhodný výběr základních prvků
- ◆ přiměřené tempo
- ◆ zachovávání předchozích principů
- ◆ emotivnost práce

# PEDAGOGICKÉ PRINCIPY

**princip emocionálnosti =**  
požadavek:

- ◆ probouzet ve sportovní činnosti adekvátní citové prožitky
- ◆ opírat se o ně
- ◆ udržovat trvale radostnou tvůrčí atmosféru (vtip, pochvala, ...) – „pozitivní náročnost“



# PEDAGOGICKÉ PRINCIPY

**princip přiměřenosti** – požadavek:

- ◆ aby obsah, formy a metody sportovní edukace byly v souladu s:
  - věkovou vyspělostí
  - se specifiky pohlaví
  - s dosavadní úrovní
- ◆ ***je nutná:***
  - pedagogická diagnostika
  - individuální přístup
  - přiměřená náročnost

# Dvě cesty dlouhodobé koncepce sportovního tréninku

k dosažení sportovního výkonu vede:

a) raná specializace

b) trénink odpovídající vývoji

# Dvě cesty koncepce tréninku

## 1. Strategie tréninku

### RANÁ SPECIALIZACE

- ◆ Dosáhnout vysoký výkon co nejdříve.
- ◆ Plán tréninku si klade za cíl co nejrychleji dosáhnout úspěchu.

### TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI

- ◆ Dosáhnout pouze výkonnost přiměřenou věku.
- ◆ Nejvyšší výkon = perspektivní cíl, dětství a mládí je přípravnou etapou k dosažení tohoto cíle.

# Dvě cesty koncepce tréninku

## 2. Obsah tréninku

### RANÁ SPECIALIZACE

- ◆ Úzké zaměření vede k jednostrannosti.
- ◆ Cenu má jen to, co směřuje rychle k cíli.

### TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI

- ◆ Odpovídající podíl všestrannosti.
- ◆ Prostor pro hru, zážitky, neformální setkávání ap.

# Dvě cesty koncepce tréninku

## 3. Velikost zatížení

### RANÁ SPECIALIZACE

- ◆ Jít až na hranici únosnosti.
- ◆ Neúměrné nároky na ještě nevyzrálé jedince.

### TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI

- ◆ Zřetel na individuální vývoj.
- ◆ Postupné a pozvolné stupňování nároků na sportovce.

# Dvě cesty koncepce tréninku

## 4. Pedagogicko-psychologické rysy

### RANÁ SPECIALIZACE

- ◆ Tvrdost, cílevědomost.
- ◆ Psychické momenty charakteristické pro práci dospělých: napětí, vážnost, racionalizace, tlak na výkon.

### TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI

- ◆ Trénink odpovídající mentalitě věku, omezování tlaku na výkon.
- ◆ Aktuální výkonnostní cíle nejsou zcela nejdůležitější.
- ◆ Radost, hravost, uvolněnost, bohatství prožitků, ocenění.

# Dvě cesty koncepce tréninku

## 5. Důsledky

### RANÁ SPECIALIZACE

- ◆ Únava fyzická i psychická.
- ◆ Burn out – „vyhoření“.
- ◆ Poškození, úrazy.
- ◆ Pozdější nižší výkonnost.
- ◆ Problém celoživotního vztahu ke sportu.

### TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI

- ◆ Mírně vyšší výkonnost.
- ◆ Šance vyšší fyzické a především psychické pohody.
- ◆ Předpoklad celoživotního pozitivního vztahu ke sportu.

# Volnočasové principy

- ◆ jejich aplikace je **klíčová** pro volnočasové sportovní aktivity (pro rekreační sport)
- ◆ jejich aplikace je často **vhodná** pro výkonnostní sport (závodní, soutěžní sport)



# Volnočasové principy

## **dosažitelnost:**

- ◆ prostorové a časové možnosti (např. dopravní dostupnost, vhodná doba tréninku, ...)
- ◆ oprávněný pocit sportujících, že je provází ochota, náklonnost, laskavost i úspěch

# Volnočasové princípy

**charakter výzvy** v podobě:

- ◆ inspirujícího a přitažlivého materiálního i sociálního prostředí
- ◆ nabídek zajímavých nejen sportovních aktivit

# Volnočasové principy

## **možnost iniciativy nabízí:**

- ◆ účastníkům rozvíjet vlastní aktivity
- ◆ podle možností uspokojovat osobní potřeby
- ◆ participovat na celkové koncepci
- ◆ rozvoj potřebných sociálních kompetencí