

Ministerstvo školstva Slovenskej republiky

**UČEBNÉ OSNOVY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY
V BASKETBALE**

pre športové triedy základných škôl

Schválilo Ministerstvo školstva Slovenskej republiky dňa 18.3.2003
pod číslom 382/2003-41 ako učebné osnovy pre športové triedy základných škôl
a osemročné gymnáziá.

2003

Prípravu učebných osnov koordinoval: Mgr. Ján Slezák
Štátny pedagogický ústav, Bratislava

Autori: PaedDr. Gustáv Argaj
doc.PaedDr. Viera Bebčáková, CSc.
PaedDr. Peter Mačura, PhD.
PaedDr. Róbert Schnürmacher
Mgr. Ľubor Tománek
PaedDr. Klaudia Zusková, PhD.

Recenzenti: Mgr. Ľubomír Šovčík
PaedDr. Ondrej Vilner
PhDr. Milan Mikuš

ÚVOD

Športové triedy sú určené na systematickú športovú prípravu športovo-talentovaných žiakov. Činnosť v nich je zameraná na optimálny rozvoj pohybových predpokladov žiakov na konkrétne športové odvetvie a zvyšovanie ich športovej výkonnosti. V športových triedach sa vyučuje podľa upraveného učebného plánu základnej alebo strednej školy. Vyučovanie sa realizuje v predmete *športová príprava* podľa týchto učebných osnov. Osnovy sú vypracované v spolupráci so športovým zväzom v súlade so zásadami športového tréningu a výchovno-vzdelávacieho programu školy. Proces v športových triedach prebieha v súlade s usmernením Ministerstva školstva Slovenskej republiky zo dňa 1. februára 2002, č. 151/2002-71 k starostlivosti o športovo-talentovanú mládež. Predmet *športová príprava* sa vyučuje v rozsahu 4 - 8 hodín týždenne, do jednej športovej triedy sa zaraďujú žiaci jedného alebo viacerých športových odvetví. Triedy sa podľa príslušného učebného plánu spravidla delia na skupiny, a to ak je v nich viac ako jedno športové odvetvie alebo trieda je koedukovaná. Športové triedy základných a stredných škôl sú súčasťou systému vrcholového športu v Slovenskej republike.

Športová príprava v basketbalových športových triedach na základných školách vyžaduje od trénerov vysokú mieru odbornosti, správneho rozhodovania pri uspošobovaní obsahu, metód a okolností jej riadenia.

Napriek tomu, že basketbal je kolektívna športová hra od trénera sa očakáva vysoká miera individualizácie prístupu k jednotlivým hráčom z rôznych aspektov. Osobnosť hráča, kondičná pripravenosť, telesné predpoklady sú hľadiskami najdôležitejšími pri určovaní počtu opakovaní, počtu sérií, zložitosti, zaťaženia psychického alebo duševného charakteru. Táto úloha je nesmierne obtiažna pre učiteľa trénera v športových triedach.

Športovú prípravu je potrebné viesť s výrazným zastúpením súťaživosti v tréningoch tak, aby žiaci neradi končili tréning a aby sa tešili na nasledujúci.

Ďalej hráčov musíme učiť čítať hru nielen zo svojho pohľadu a z pozície svojej hráčskej funkcie. Majú prežívať a vedieť sa vcítiť aj do situácií, rolí, pozícií a hráčskych funkcií ostatných hráčov a to nielen spoluhráčov, ale aj hráčov súpera, resp. hráčov v útoku a v obrane.

Bez technicky správneho vykonania herných činností si nevieme predstaviť jej úspešnú realizáciu. Nezabúdajme však na to, čo je pre hry najvladnejšie – na taktiku. Postupom času od prípravky po 9. triedu spájajme technickú prípravu a taktickú prípravu do jednej technicko-taktickej prípravy.

V kondičnej oblasti nestotožňujeme pojem kondícia s pojmom vytrvalosť. Úspešný športový výkon v basketbale je založený hlavne na koordinačných schopnostiach hráča. Samozrejme dostatočná silová, rýchlostná a vytrvalostná pripravenosť je nevyhnutnou podmienkou úspešnosti pri realizácii koordinačne náročných herných činností (hlavne streľby).

OBSAH

	strana
PRÍPRAVKA	5
MLADŠÍ ŽIACI	12
STARŠÍ ŽIACI	30
KADETI	49
JUNIORI	62

Ministerstvo školstva Slovenskej republiky

**UČEBNÉ OSNOVY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY
V BASKETBALE**

pre športové triedy základných škôl

PRÍPRAVKA

2002

OBSAH

	strana
0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	7
1 HERNÁ PRÍPRAVA	7
2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA	9
3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA	10
4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA	11
5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE	11
6 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	11
7 PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV	11

0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Cieľom športovej prípravy v prípravke je viesť deti k získaniu všestranného pohybového základu ako aj osvojeniu si základov techniky a taktiky basketbalu. Na základe pravidelnej kontroly a hodnotenia pohybovej výkonnosti, telesného vývinu a zdravotného stavu urobiť výber detí pre dlhodobú športovú prípravu v basketbale.

1 HERNÁ PRÍPRAVA

1.1 Ciele hernej prípravy

Cieľom basketbalovej prípravy v prípravke je osvojiť si základy vybraných herných činností jednotlivca s ohľadom na individuálne predpokladov hráčov a prispieť k vytváraniu kondičného základu hráčov hravými prostriedkami.

1.2 Obsah hernej prípravy

1.2.1 Lokomočné činnosti

- Beh
 - vpred
 - vzad
- Výskok
- Doskok

1.2.2 Herné činnosti jednotlivca

Útočné

Útočný basketbalový postoj hráča

Útočný basketbalový pohyb

- kolmo do strán
- pohyb šikmo do strán vpred a vzad
- pohyb kolmo vzad
- pohyb šikmo vzad

Obrátky

Uvoľňovanie sa hráča bez lopty

- zmenou rýchlosti
- zmenou smeru
- zmenou smeru a rýchlosti

Držanie lopty

Základy hrania sa s loptou - žonglovanie s loptou (ballhandling)

Prihrávanie a chytanie lopty

- dvoma rukami od pŕs a sponad hlavy na mieste
- jednou rukou od pleca, trčením na mieste
- dvoma rukami od pŕs v pohybe
- chytenie lopty v behu, po chytení zastavenie bez driblingu
- chytenie v behu, prihrávka na stojacieho hráča
- chytenie a prihrávanie v behu oproti sebe, vedľa seba, pred sebou

Základy driblingu pravou a ľavou rukou

- dribling na mieste, v pohybe
- začatie a ukončenie driblingu

Strelba

- strelba jednou rukou sponad hlavy z miesta
- strelba pravou a ľavou rukou po dvojtakte (ľavý a pravý dvojtakt)

Obranné

Obranný basketbalový postoj hráča

Obranný basketbalový pohyb

- kolmo do strán
- pohyb šikmo do strán vpred a vzad
- pohyb kolmo vzad
- pohyb šikmo vzad

1.2.3 Prípravné hry

„Americká prihrávaná“, „Dorskovaná“.

1.2.4 Vlastná hra

Hra so zjednodušenými pravidlami minibasketbalu 3:3, 4:4

1.3 Proces

- a) Hlavným obsahom hernej prípravy sú herné činnosti jednotlivca doplnené kooperatívnou činnosťou pri prihrávkach, v prípravných hrách a v hre so zjednodušenými pravidlami minibasketbalu s redukovaným počtom hráčov.
- b) Pri učení musíme stále uspôsobovať podmienky vykonávania cvičení v závislosti na silové predpoklady hráčov, napr. ľahšie lopty, menšie lopty, malé vzdialenosti pri prihrávaní a pod. Nepotláčame rozvoj schopnosti ovládania lopty preferovanou rukou, ale zdôrazňujeme celokariérnu potrebu úspešného vykonávania herných činností aj opačnou rukou.
- c) Pri strelbe ľavou rukou po dvojtakte umožňujeme žiakom strieľať zospodu – donáškou.

- d) Pred prvými hrami 3:3, 4:4 vysvetlíme žiakom jednoduché základy obrany hráča bez lopty a hráča s loptou. Zabráňime tým tomu, aby všetci hráči boli tam, kde je lopta.
- e) Tolerancia trénera k nesprávnemu technickému vykonávaniu herných činností sa mení od hráča k hráčovi a v čase. Všeobecne platí, že postupne sa tolerancia znižuje pre celé družstvo, pre jednotlivých hráčov, jednotlivé činnosti a v čase.

1.4 Požiadavky na hráčov – výkonový štandard

Pozri kapitolu 1.4 v kategórii starších žiakov.

2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA

2.1 Ciele kondičnej prípravy

- a) Cieľom kondičnej prípravy v prípravke je z dlhodobého hľadiska začať vytvárať kondičný potenciál hráčov na vykonávanie herných činností v tréningu a v basketbalovom stretnutí v budúcnosti.
- b) Z krátkodobého hľadiska kondičná príprava prispieva hlavne k správne technickému a taktickému vykonaniu herných činností na tréningu a v hrách podľa obsahu basketbalovej prípravy pre prípravky.
- c) V kondičnej príprave kladieme dôraz na zábavné koordinačné cvičenia špeciálneho a všeobecného charakteru.

2.2 Obsah kondičnej prípravy

1. Bežecká abeceda, technika behu, výskok, doskok, pohyby do strán, vzad
2. Skákanie so švihadlom
 - znožné preskoky bez medziskoku
 - znožné preskoky bez medziskoku v pohybe vpred
 - znožné preskoky bez medziskoku v pohybe vzad
3. Pohybové hry vytrvalostného charakteru
4. športové hry s upravenými pravidlami 20 - 30 min.
5. turistika 2 - 2,5 hod.

2.3 Proces

- a) Hráči získavajú prvé skúsenosti s kondičnými cvičeniami.
- b) Vychádzajúc z vývinového štádia hráčov vo veku 9 - 10 rokov v kondičnej príprave používame zaťažovania s častými oddychmi. Hráči sa rýchlo unavia, ale aj rýchlo zregenerujú.

- c) Pri skákaní so švihadlom dočasne umožníme koordinačne alebo skokansky zaostávajúcím hráčom skákanie s medziskokom, resp. skákanie v pohybe vpred a vzad zaraďujeme v družstvách s dostatočnou pripravenosťou.
- d) Rýchlostné schopnosti, reakčná rýchlosť a koordinačné schopnosti, kinesteticko-diferenciačnú schopnosť, rovnovážnu schopnosť, rytmickú schopnosť, orientačnú schopnosť a obratnosť rozvíjame s využitím komplexu pohybových hier. Pri rozvoji silových schopnosti sa zameriavame na strednú časť tela.
- e) Rozvoj všeobecnej vytrvalosti docieľujeme prevažne pravidelnou tréningovou činnosťou.
- f) Pri rozvoji ohybnosti sa zameriavame na všetky časti tela.
- g) Silové schopnosti rozvíjame podľa programu pre deti vo veku 8 - 13 rokov.
- h) Učia sa prvé profylaktické cvičenia, ich správne vykonávanie. Zameriavame sa na trup: oblasť brucha a chrbtice.

2.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Pozri kap. 2.4 v kategórii starších žiakov.

3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA

3.1 Ciele teoretickej prípravy

Cieľom teoretickej prípravy v prípravke je začať hráčov prípravky uvádzať do problematiky basketbalovej prípravy a súťaženia.

3.2 Obsah teoretickej prípravy

1. Základné informácie: družstvo, klub, tréner, členský preukaz, oddielový príspevok.
2. Základné informácie o osobnej hygiene, stravovaní a pitnom režime v priebehu dňa a pred, počas a po tréningu a basketbalovom zápase.
3. Prevencia pred chorobami a zraneniami - rozcvičenie v basketbale, strečing, primerané športové oblečenie a obuv.
4. Pravidlá priebehu tréningovej jednotky a jej organizácia.

3.3 Proces

Žiaci získavajú prvé osobné skúsenosti s účasťou v športovej príprave v basketbale. Vstupujú do nového životného priestoru. Počúvajú nové pojmy, učia sa odbornú terminológiu.

Tréner musí byť značne trpezlivý a opakovaním definícií a pravidiel učí začínajúcich basketbalistov osvojiť si odbornú terminológiu.

3.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Hráč vie, je schopný vysvetliť, popísať:

- informácie o vlastnom družstve, klube
- základné poznatky o stravovaní, dodržiavaní pitného režimu (najmä pred zápasom)

4 PSYCHOLOGICKÁ PRIPRAVA

Pozri 4. kapitolu v mladších žiakov.

5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE

Pozri 5. kapitolu v kategórii juniorov.

6 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA

Pozri 6. kapitolu v kategórii juniorov.

7 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA

Pozri 7. kapitolu v kategórii juniorov.

Ministerstvo školstva Slovenskej republiky

**UČEBNÉ OSNOVY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY
V BASKETBALE**

5. – 7. roč. basketbalovej športovej triedy základných škôl

MLADŠÍ ŽIACI

2002

O B S A H

	strana
0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	14
1 HERNÁ PRÍPRAVA	14
2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA	18
3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA	22
4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA	24
5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE	29
6 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	29
7 PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV	29

0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Zabezpečiť všestranný harmonický rozvoj osobnosti hráčov. Zdôrazňujeme najmä výchovnú a vzdelávaciu funkciu športovej prípravy. Klásť dôraz na všestrannosť v športovej príprave ako na rozhodujúci predpoklad budúcej vysokej športovej výkonnosti. V pohybových činnostiach uprednostniť kondičnú prípravu pred hernou prípravou. Formovať pozitívny vzťah k športovej príprave v basketbale.

1 HERNÁ PRÍPRAVA

1.1 Ciele hernej prípravy

Cieľom hernej prípravy v 5. ročníku basketbalovej športovej triedy ZŠ je nadväzovať na činnosť v prípravke a rozvíjať ich predpoklady na optimálne vykonávanie cvičení v tréningu a herných činnosti v prvých minibasketbalových stretnutiach.

1.2 Obsah hernej prípravy

5. ročník športovej triedy ZŠ

Herné činnosti jednotlivca

Útočné

Prihrávky

- jednou rukou od pŕs, od pleca
- jednou a dvoma rukami spodom
- prihrávka za telom
- prihrávka z driblingu

Uvoľňovanie sa hráča s loptou zmenou smeru pri driblingu

- zmena smeru prehodením pred sebou
- zmena smeru obrátkou
- zmena smeru prehodením lopty za telom

Držanie a ovládanie lopty, základy hrania sa s loptou (basketbalová zručnosť) – ballhandling (žonglovanie s loptou)

Strelba

- strelba po driblingu - dvojtakt, dvojtakt po prihrávke pravý aj ľavý
- strelba trestných hodov

Klamlivé pohyby pri uvoľňovaní sa bez lopty a s loptou - predná a zadná obrátka

Obranné

Obrana hráča bez lopty a s loptou na mieste aj v pohybe

Herné kombinácie

Útočné činnosti

Základy útočných kombinácií vo dvojici "hod' a bež"

- C - únik
- L - únik
- V – únik

Útok 2:0; 3:0

Vlastná hra

- Úlohovaná hra na tréningoch 4:4 a 5:5 v zameraní na obsah hernej prípravy
- Hra 5:5 podľa upravených pravidiel basketbalu v prípravných a súťažných zápasoch

6. ročník športovej triedy ZŠ

Herné činnosti jednotlivca

Útočné

Prihrávky

- dvoma rukami od prs a sponad hlavy
- jednou rukou od pleca
- z driblingu

Dribling

Obranné

Obrana hráča s loptou v pohybe v situácii 1 proti 1 na polovici ihriska

Strel'ba po dvojtakte (ľavý a pravý) v situácii 1 proti 1

Strel'ba jednou rukou sponad hlavy z miesta

Strel'ba jednou rukou sponad hlavy vo výskoku

Útočné kombinácie hod' a bež

Zakončenie rýchleho protiútok v situáciách

- 2:1
- 3:2.

Vlastná hra

- Úlohovaná hra na tréningoch 5:5 v zameraní na obsah hernej prípravy
- Hra 5:5 podľa upravených pravidiel basketbalu v prípravných a súťažných zápasoch

7. ročník športovej triedy ZŠ

Herné činnosti jednotlivca

Útočné

Strel'ba

- jednou rukou sponad hlavy z miesta
- strel'ba po dvojtakte
- strel'ba jednou rukou sponad hlavy vo výskoku zo vzdialenosti 3 m

Prihrávky

Obranné

Bránenie v presilových situáciách

- 2:1
- 3:1

Herné kombinácie

Útočné

Presilové situácie

- 2:1
- 3:1
- 3:2
- 4:2

Útočné kombinácie 3 proti 3

- hod' a bež
- založené na clonení - všetky základné druhy

Obranné kombinácie

- preberanie
- prekĺzavanie.
- v presilových situáciách 3:2, 4:2

Herné systémy

Útočné

- základný systém rýchleho protiútok
- postupný útok 2-1-2
- postupný útok 1-2-2

Obranné

- s odstupovaním zo slabej strany
- presingová osobná obrana po celom ihrisku

Vlastná hra

- Úlohovaná hra na tréningoch 5:5 v zameraní na obsah hernej prípravy
- Hra 5:5 podľa upravených pravidiel basketbalu v prípravných a súťažných zápasoch

1.3 Proces

Obsah basketbalovej prípravy v 5. ročníku má upevňujúci a rozvíjajúci charakter. Pokračuje sa vo vykonávaní herných činností z predchádzajúceho obdobia (upevňovanie) a začínajú sa trénovať nové herné činnosti. Strelba trestných hodov sa nemá v tréningu realizovať zo vzdialenosti väčšej ako stanovujú pravidlá minibasketbalu.

Zvýšená komplexnosť obsahu basketbalovej prípravy v 6. ročníku vyžaduje od hráčov značnú iniciatívu pri osvojovaní si herných činností. Sprísňuje sa hodnotenie kvality vykonávania herných činností hráčov ako v tréningu, tak aj v zápasoch.

Pri učení prihrávok v herných podmienkach využívame prihrávanie v situácii 3 proti 3 s cieľom dosiahnuť čo najväčší počet prihrávok bez prerušenia.

Driblingové cvičenia realizujeme s cieľom čo najrýchlejšie predriblovať od jednej koncovej čiary po druhú. Uplatňujeme všetky spôsoby zmeny smeru. Inokedy môžeme v situácii 1:1 využiť polovicu ihriska.

Pri bránení v situácii 1:1 kladieme dôraz na obranný postoj a postavenie brániaceho hráča s cieľom, čo najviac spomaliť pohyb útočníka smerom vpred.

Cvičenia na strelbu z miesta zameriavame na učenie správnej techniky basketbalovej strelby zo vzdialenosti maximálne 3 metre od obruče, pričom uplatňujeme aj strelbu po prihrávke a po driblingu.

Strelbu spod koša učíme po jednoúderovom driblingu po náskoku na dve nohy.

Nacvičujeme všetky druhy útočnej kombinácie hod' a bež od polovice basketbalového ihriska.

V hre vyžadujeme postupné zvládnutie pravidiel minibasketbalu, orientujeme hráčov spoluprácu všetkých piatich hráčov na ihrisku s uplatňovaním útočnej kombinácie hod' a bež. V obrane žiadame dodržiavanie správneho obranného postoja a postavenia na ihrisku voči súperom a košu.

V 7. ročníku strelbu po dvojtakte hráči realizujú po individuálnom uvoľnení sa v situácii 1:1 z rôznych východiskových pozícií na ihrisku.

Strelbu jednou rukou sponad hlavy vo výskoku zo vzdialenosti 3 metre žiada tréner vykonávať technicky správne, po jednoúderovom driblingu a s náskokom na dve nohy po prijatí prihrávky a po predchádzajúceho uvoľnení sa bez lopty.

Herné činnosti učíme v herných podmienkach.

Pri prihrávkach sa zameriavame sa na dlhú prihrávku jednou rukou (pravou aj ľavou) od pleca do rýchleho protiútoky po doskočení lopty v obrane.

Nácvik a zdokonaľovanie kombinácií uskutočňujeme v situácii 3 proti 3.

Tréner zvaží opodstatnenosť podľa zručnostnej, intelektuálnej vyspelosti hráčov družstva, či je možné učiť dva útočné systémy v postupnom útoku.

V hre majú hráči používať prebrané kombinácie.

1.4 Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

Pozri kapitolu 1.4 v kategórii starších žiakov.

2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA

2.1 Ciele kondičnej prípravy

V nadväznosti na kondičnú prípravu v prípravke pokračujeme v rozvoji kondičnej pripravenosti všestrannými, hravými a emocionálne pútavými cvičeniami a hrami.

Cieľom kondičnej prípravy je budovanie kondičného základu umožňujúceho technicky správnu realizáciu základných lokomočných pohybov. Ide hlavne o beh, výskok a doskok.

V 7. ročníku sa začína kvalitatívna zmena obsahu prostriedkov na rozvoj kondičnej pripravenosti hráčov.

2.2 Obsah kondičnej prípravy

2.2.1 Rozvoj vytrvalostných schopností

Rozvoj aeróbnej vytrvalosti

- pohybové hry vytrvalostného charakteru
- športové hry s upravenými pravidlami 20 - 30 min.
- turistika 2 - 2,5 hod.
- pomalý nepretržitý beh (alebo iná vhodná cyklická aktivita) v trvaní 15 - 20 min., SF 120 - 150 pulzov za minútu
- skákanie na švihadle, 5 - 10 min.
- aerobik (najmä pre dievčatá) 10 - 15 min.

Aeróbne aktivity zaraďujeme 2 – 3 krát.

2.2.2 Rozvoj rýchlostných schopností

a) Nešpecifické tréningové prostriedky

- pohybové hry vyžadujúce opakovane prebehnúť krátke úseky, rýchle zastavenia a zmeny smeru behu; dĺžka úsekov 5 - 15 m
- bežecká ABCEDA

Rozvoj frekvenčnej rýchlosti

- beh do schodov - maximálna frekvencia krokov
- skákanie na švihadle - maximálny počet odrazov za 10 - 30 s
- prebehnutie dvoj-, trojmetrových úsekov čo najrýchlejšie, ale s čo najväčším počtom krokov
- prihrávky o stenu, vzdialenosť 2 - 3 m - čo najväčší počet za 10 - 20 sekúnd

Rozvoj akceleračnej rýchlosti

- kotúľ napred (kotúľ letmo) s výbehom do 10 - 15 m
- letmé štarty (od značky alebo na signál) do 5 - 10 m
- vysoký štart do 10 - 15 m

Rozvoj cyklickej rýchlosti

- opakované úseky 15 - 30 m
- stupňované úseky 20 - 60 m
- handicapové behy (partner, družstvo dostáva primeraný náskok)

Rozvoj rýchlostných schopností zaraďujeme 2 - 3 krát týždenne. Intenzita 90 - 100 % individuálnych možností, celkový objem 150 - 300 m.

b) Špecifické tréningové prostriedky

- prihrávky o stenu, vzdialenosť 2 - 3 m - čo najväčší počet za 10 - 20 sekúnd
- štarty z rôznych polôh, s loptou v ruke, po troch krokoch dribling do vzdialenosti 10 - 15 m
- dvojice - prihrávky v maximálnej rýchlosti, v behu na 20 m (série, dôraz na rýchlosť behu)
- cvičenia atletickej ABCDY - súčasne dribling
- opakované „driblingové“ úseky 15 - 30 m
- stupňované „driblingové“ úseky 15 - 30 m

2.2.3 Rozvoj silových schopností

a) Nešpecifické tréningové prostriedky

- pohybové hry a súťaže s prenášaním a hádzaním predmetov
- prekážkové dráhy s prekonávaním prekážok rozličným spôsobom
- šplhanie, lezenie, rúčkovanie, cvičenia na rebrinách
- preskoky ponad gymnastické náradie (koza, kôň, debna) s oporou
- hody plnou loptou (1 - 2 kg) rozličným spôsobom
- kľuky, zhyby, vzpory

Rozvoj výbušnej sily dolných končatín

- preskoky švihadla s vysokým dvíhaním kolien, dvojšvihy
- preskoky prekážok (atletické prekážky)
- výskoky z podrepu, drepu, výskoky z chodidiel (nekrčiť nohy v kolenách, poskoky po jednej, z nohy na nohu, v podrepe a pod.
- pohybové hry s prvkami skokov, štafetové hry: ktoré družstvo doskáče ďalej
- výskoky na vyvýšené miesto (debna) z miesta a za rozbehu

Rozvoj výbušnej sily horných končatín

- hody jednou rukou (pravou aj ľavou) hádzanárskou loptou (zo stoja, kľaku, sedu, ľahu)
- hody 1 kg plnou loptou obojručne (aut) zo stoja, kľaku, sedu

b) Špecifické tréningové prostriedky

- pohybové hry „Zaháňaná“, „Triaľaná“
- opakované hody loptou na vzdialenosť 15 - 20 m (série)
- opakované prihrávky na 15 - 20 m (série, čas)
- opakované poskoky na ľavej, pravej, znožmo - súčasne dribling

2.2.4 Rozvoj koordinačných schopností

a) Nešpecifické tréningové prostriedky

- preskoky ponad gymnastické náradie rôznym spôsobom
- stoj na hlave, stoj na rukách, kotúľ vzad zášvihom do stoja, premet vpred, salto vpred (z malej trampolíny)
- skákanie na trampolíne (rotácie okolo pozdĺžnej osi, priečnej osi - salto vpred a vzad)
- doplnkové a športové hry

Rozvoj reakčnej schopnosti

- štarty z rôznych polôh

- dvojice: A - drží loptu v predpažení, B - stojaci oproti chytá nečakane pustenú loptu
- trojice: A a B stoja proti sebe, v predpažení držia lopty, C - stojí v strehu kolmo na lopty a chytá nečakane pustenú loptu (dvojica sa vopred dohodne, kto loptu pustí)
- položiť na zem tri rovnobežne natiahnuté švihadlá 30 - 40 cm od seba; dvojica sa postaví roznožmo ponad stredné švihadlo chrbtom k sebe; koniec švihadla pod telom; švihadlá sa označia číslami 1 až 3; hráči reagujú na vyvolané číslo. *Úloha:* chytiť a potiahnuť dané švihadlo rýchlejšie ako partner
- dvojica čelom k sebe na vzdialenosť predpažených rúk. A - drží v každej ruke tenisovú loptičku, B - zaujme polohu strehu; nečakane pustenú loptičku hráč B chytá pohybom zhora - dole. *Úloha:* chytiť čo najväčší počet loptičiek z 10 pokusov
- dvojice - nepresné prihrávky - vzdialenosť 2 m, rýchlosť prihrávok

Rozvoj kinesteticko-diferenciačnej schopnosti

- dvojica čelom k sebe na vzdialenosť 5 - 6 m, každý má loptu. A - prihrá loptu, B - prv než prijme prihrávku, svoju loptu v poslednej chvíľke pustí na zem, spracuje a vráti prihrávku a chytí svoju loptu po jednom odskoku od zeme. *Modifikácie:* loptu si nadhodit', striedavo pustiť na zem a nadhodit', vykonať obrat o 360° a pod.
- hody na cieľ z rozličnej vzdialenosti a rôznym spôsobom triafať do terča na stene, do vyznačeného kruhu a pod.

2.3 Proces

Vývinové zmeny umožňujú adekvátne gradovať objem času venovaný kondičnej príprave. Stále zohľadňujeme požiadavku dostatočne častých a dlhých oddychov po zaťažení.

Rýchlostné schopnosti, reakčná rýchlosť a koordinačné schopnosti, kinesteticko-diferenciačnú schopnosť, rovnovážnu schopnosť, rytmickú schopnosť, orientačnú schopnosť rozvíjame s využitím komplexu pohybových hier. Pri rozvoji silových schopností sa zameriavame na veľké svalové skupiny.

Rozvoj všeobecnej vytrvalosti docieľujeme prevažne pravidelnou tréningovou činnosťou.

Pri rozvoji ohybnosti sa zameriavame na všetky časti tela.

Silové schopnosti rozvíjame podľa programu pre deti vo veku 8 - 13 rokov.

2.4 Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

Pozri kapitolu 2.4 v kategórii starších žiakov.

3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA

3.1 Ciele teoretickej prípravy

Prechod z prvého stupňa základnej školy na druhý stupeň podnecuje významné intelektuálne zmeny v žiakoch. Chceme dosiahnuť dôslednejšie poznanie základných termínov, ktoré sa uplatňujú v športovej príprave, začíname uvádzať žiakov do systémov súťaží v basketbale, osvojujú si pravidlá minibasketbalu a prvé kolektívne ciele.

Prechod na hru s pravidlami pre dospelých vyžaduje pochopiť nové pravidlá.

3.2 Obsah teoretickej prípravy

1. Základy športového tréningu - osobná disciplína hráča na tréningu a v zápase.
2. Rozcvičenie v basketbale, strečing, prevencia pred chorobami a zranením, primerané športové oblečenie a obuv, primerané liečenie a doliečenie úrazov a chorôb.
3. Pravidlá minibasketbalu a ich rešpektovanie v hre.
4. Fair-play, kolektívny charakter basketbalovej hry, životospráva – spánok, výživa.
5. Basketbalová terminológia kopírujúca obsah športovej prípravy.
6. Potreba kondičnej pripravenosti v basketbale.
7. Úvodné poznatky o hráčskych funkciách v basketbale.
8. Základy športového tréningu - osobná disciplína hráča na tréningu a v zápase
9. Rozcvičenie v basketbale a strečing na začiatku tréningovej jednotky a pred zápasom
10. Pravidlá minibasketbalu a ich rešpektovanie v hre a signalizácia rozhodcov (rozhodcovia na ihrisku a pomocní rozhodcovia pri zapisovateľskom stolíku).
11. Prevencia pred chorobami a zranením (rozcvičenie, primerané športové oblečenie a obuv, správna výživa, primerané doliečenie chorôb).
12. Basketbalová terminológia (tréneri aj hráči sa dorozumievajú odbornou terminológiou - pravý a ľavý dvojtakt, otvorený a zatvorený únik, predná a zadná obrátka, obranný postoj a postavenie, slabá a silná strana ... podľa oblasti basketbalovej prípravy).
13. Vybrané položky hernej štatistiky - čo je herná štatistika, z akého dôvodu sa používa, upravený záznamový formulár, prvé vyhodnocovanie hernej štatistiky so zameraním na vybrané herné činnosti jednotlivca (streľba trestných hodov, z poľa zo všetkých vzdialeností spolu – úspešná a neúspešná, získané lopty, stratené lopty, doskočené lopty – v obrane a v útoku spolu).
14. Odlišnosti pravidiel basketbalu od minibasketbalu.

3.3 Proces

Hráč sa vyrovnáva s prvou účasťou v súťaži (v klube, alebo v školskom družstve), s nomináciou v zápasoch a s rozhodovaním minibasketbalového zápasu rozhodcom. Tréner citlivo organizuje, uvádza a vysvetľuje hráčom tieto situácie. Postupne vedie hráčov od neznámeho k známemu.

3.4 Požiadavky na žiakov v teoretickej príprave

Hráč vie, je schopný:

- vysvetliť význam telesnej výchovy a športu pre zdravie
- popísať základnú štruktúru tréningovej jednotky a obsah jej jednotlivých častí
- vysvetliť požiadavky na správny denný režim športovca (spánok, odpočinok, stravovanie, pitný režim a pod.)
- vymenovať základné požiadavky na osobnú hygienu v priebehu a po telovýchovnej činnosti
- vysvetliť význam otužovania a načo je otužovanie potrebné
- vymenovať časti ľudského tela a jeho hlavné orgány
- vymenovať a v praxi uplatňovať zásady bezpečného správania
- zmerať srdcovú frekvenciu po cvičení a vysvetliť, načo získaný údaj slúži
- vymenovať a v praxi uplatňovať zásady korektného súťaženia v rámci fair-play
- vysvetliť význam pojmov kondičná príprava, kondícia, herná príprava
- vymenovať základné pohybové schopnosti
- popísať základy techniky vykonávaných herných činností jednotlivca
- správne pomenovať osvojené herné činnosti jednotlivca
- správne zaradiť osvojované herné činnosti do troch hlavných skupín: herné činnosti jednotlivca, herné kombinácie a herné systémy
- vysvetliť základné pravidlá minibasketbalu, resp. basketbalu (podľa obsahu teoretickej prípravy)

4 PSYCHOLOGICKÁ PRIPRAVA

4.1 Ciele psychologickej prípravy

- a) Vytvoriť pozitívny vzťah k basketbalu, súťaženiu, sústavnej a systematickej práci - športovému tréningu.
- b) Vzbudiť prirodzenú potrebu zvyšovania výkonu, aspirácie, sebazlepšovania.
- c) Vytvárať dobrý sebaobraz a sebavedomia hráča.
- d) Rozvíjať vôľové a charakterové vlastnosti, kognitívne schopnosti.

- e) Rozvíjať kreativitu hráča.
- f) Rozvíjať tímové správanie.
- g) Vysporiadať sa s nástupom puberty v začínajúcich prípadoch a prekonávať emočnú instabilitu (hlavne u dievčat).
- h) Zvyšovať psychickú odolnosť hráča.

4.2 Obsah psychologickkej prípravy

4.2.1 Utváranie postoja a motivácia hráča

Súčasťou utvárania *postoja a motivácie* hráča by malo byť aj jeho *zameranie, potreby, záujmy, hodnoty, ciele a aspirácia*.

V postoji sa odráža *vzťah* k:

- *športovej činnosti* - pozitívny postoj k basketbalu, tréningovému procesu, súťaženiu
- príslušnosť, poctivosť, snaha dozvedieť sa čo najviac - informácie, vedomosti
- *k sebe samému* - sebavedomie, sebadôvera, ctižiadostivosť, sebaopoznanie
- *spoluhráčom, trénerovi, protihráčom, členom realizačného tímu, športovcom a ostatným* - sociálny cit, tolerantnosť, spravodlivosť, dominancia, ale aj submisívnosť
- *materiálnym hodnotám* - opatrnosť, šetrnosť

Postoj má odrážať emocionálnu stránku, kognitívnu stránku (skúsenosti a informácie) a konatívnu stránku (ako hráč uplatňuje v praxi tento postoj).

V oblasti *motivácie* zohľadniť:

- *vnútornú motiváciu* – hráč má zvýšenú potrebu samotného výkonu i jeho zlepšovania, úspešnosti v súťaži, potrebu vyniknúť, presadiť sa, superiority, uznania a ocenenia, úspechy
- *vonkajšiu motiváciu* – postavenie v spoločnosti, ohodnotenie a ocenenie hmotné aj nehmotné, dobré materiálne – technické podmienky, výhody, vzor

4.2.2 Osobnosť športovca a jeho špecifické vlastnosti a schopnosti vo vzťahu k športovej činnosti

- *vôľové vlastnosti*: zvýšená aspirácia, iniciatívnosť, samostatnosť, rozhodnosť, cieľavedomosť, súťaživosť, vytrvalosť
- *všeobecné mravné vlastnosti*: čestnosť, poctivosť, statočnosť, odvážnosť, spravodlivosť

- *vlastnosti charakterizujúce správanie sa voči ľuďom: družnosť, slušnosť, ohľaduplnosť, šetrnosť, súcit, starostlivosť, úprimnosť, pravdovravnosť, ochota k spolupráci, súdržnosť*

Okrem senzorických a senzomotorických schopností a zručností sú dôležité intelektuálne schopnosti a zručnosti a schopnosti interpretácie a kreativity:

- *K intelektovým schopnostiam patrí: všeobecná inteligencia hráča, vrátane špecifickej športovej pamäti a predstavivosti, pohybová inteligencia – motorická docilita (pohybová učiteľnosť), hráčska inteligencia – využitie pohybovej inteligencie a emocionálnej inteligencie (aj keď táto oblasť dosahuje vrchol v starších kategóriách, je ju potrebné brať do úvahy už od začiatku, týka sa to aj nasledujúcich schopností a vlastností).*
- *Zrakové pocity – hráč kontroluje pohyby v priestore a sluchové pocity (regulačný vplyv na rytmus u cyklických pohybov), pocity vestibulárneho aparátu (poloha hlavy a tela v priestore, smer pohybu, zrýchlenie a spomalenie) a proprioreceptívne pocity (poloha tela a jednotlivých častí, rozsah pohybov, veľkosť svalového napätia a diferenciácia).*
- *Vnímanie - špecifické vnemy, pocit lopty (vnímanie hmotnosti, objemu, pružnosti, výšky a dráhy letu, odhad vzdialenosti) a pod. alebo tzv. cit pre tempo, rytmus (vnímanie priestoru a pohybu napr. dribling), cit pre odraz (vnímanie svalového a kĺbového napätia vzhľadom k pevnosti a pružnosti podložky, odraz lopty vzhľadom ku kvalite palubovky).*
- *Predstavy, ideomotorika – hráč si vie predstaviť pohyb a vlastný pohyb, začína sebahodnotiť a sebakontrolovať.*
- *Anticipácia (predvídavosť) - konať alebo reagovať s časovým predstihom.*
- *Pozornosť - hráč sa dokáže sústrediť na jednu oblasť, zatiaľ čo ostatné si neuvedomujeme, využíva úmyselnú pozornosť, taktiež aj posturálnu pozornosť, ktorá súvisí s bdelosťou, reaktibilitou hráča.*
- *Pamäť – hráč zdokonaľuje špeciálnu pamäť.*
- *Tvorivosť (kreativita) – pokusy riešiť náročnejšie problémové úlohy a situácie, tvoriť čo najviac riešení pôvodných a neobvyklých (napr. kombinácií, systémov, možností prihrávk a pod.).*

4.2.3 Regulácia psychických stavov

Vzhľadom na začiatok športovej dráhy hráča a vek ešte nemôžeme požadovať nasledujúce správanie a kvality, ale v zmysle psychologickkej prípravy ich berieme do úvahy.

Psychická odolnosť a stabilita hráča, ide o *zvýšenie frustračnej tolerancie* hráča. Ďalej je to *zvládanie stereotypnej záťaže* športu. Hráč poznáva svoje *aktuálne emočné stavy*.

- Pre hráča je tiež dôležité vedieť prekonávať negatívne emočné zážitky spojené s bolesťou.
- *Autoregulácia* sa prejavuje v sebaovládaní, samostatnosti, sebadôvere, flexibilitate.

4.2.4 Utváranie tímu, tímové správanie

Z hľadiska tímu a tímového správania hráčov je vhodné zamerať sa na tieto oblasti:

- Rozvíjať *sociálnu interakciu (koordináciu a kooperáciu)*, pozitívne interpersonálne vzťahy v rámci športového kolektívu i mimo (kamarátske vzťahy, priateľstvo).
- Podporovať prirodzenú, nenadsadenú úctu k starším hráčom, trénerom resp. iným členom realizačného tímu (napr. asistent trénera, predseda klubu, masér atď.).
- Prehlbovať *komunikáciu* medzi hráčmi nielen o športe (spoločné záujmy, hodnoty, názory), chápať a rozumieť aj neverbálnej komunikácii (dohodnuté signály, gestá, posunky, mimika, smer pohľadu a očný kontakt, pohyb tela, emočné prejavy, vyjadrenie citov, zafarbenie hlasu, rýchlosť a hlasitosť reči a pod.).
- Podnecovať *interpersonálnu empatiu*.
- Oboznámiť a následne zvnútorňovať *spoločný cieľ* tímu v zmysle "Všetci za jedného, jeden za všetkých" (byť lepší, byť úspešní na základe fair play), *normy a pravidlá*, ktorými sa tím riadi.
- Stotožniť hráča so *sociálnou rolou v športe* uvedomujúc si, že má súčasne aj iné roly napr. kamarát, žiak, syn/dcéra, rola majstra, víťaza, porazeného.

4.3 Proces

Všeobecne v rámci psychologickkej prípravy odporúčame uplatňovať nasledujúce princípy psychologickkej prípravy:

- princíp modelovania
- stupňovania psychologických záťaží, ktoré vyplývajú zo zvyšujúcich sa nárokov tréningového procesu
- obmeňovania psychických záťaží
- relaxácie

- regulácie aktivačnej úrovne
- individualizácie

K obsahu psychologickkej prípravy hráčov uvádzame niekoľko metodických pripomienok:

- Hráčov motivujeme pre šport *príkladom* trénera, známeho športovca, *účasťou* na súťažiach a tréningoch starších hráčov a vrcholných podujatiach.
- Veľmi dôležité je poskytnúť hráčom aj po prípravke čo najviac možností pre *pozitívne zážitky* v praktickej činnosti – radosť z pohybu, športovania a nástupu súťaženiu, pozitívna spätná väzba (*pochváliť alebo odmeniť* dobre zrealizovanú pohybovú úlohu), prekonať stagnáciu v nácviku ďalšou motiváciou (*tréner vytvára prostredie dôvery, povzbudzuje, ale aj poukazuje na nedostatky, hlbšie analyzuje individuálnu činnosť*, podporuje potrebu zvyšovania výkonu, dbá na *pestrosť a rôznorodosť výberu tréningových prostriedkov*).
- *Z hľadiska morálnych vlastností a správania sa „fair – play“* tréner nediskriminuje hráčov na základe osobných sympatií, podporuje hodnotenie problémových situácií samotnými zverencami, využíva príklady fair-play správania športových osobností, dôsledne vyžaduje od hráčov dodržiavanie jasných pravidiel organizácie tréningu.
- K formovaniu hráčskeho kolektívu je vhodné využívať *spoločné podujatia* v mimotréninговом procese.
- Dôležité je *spolupracovať s rodinou*, v zmysle podpory dieťaťa v športe a pri formovaní vhodného životného štýlu mladého hráča – pozor na preťaženie a množstvo krúžkov.
- *Tréner:*
 - poskytuje priestor pre otvorenú komunikáciu, pýta sa na pocity, ale vyžaduje tiež aj iniciatívu od hráča
 - stále hodnotí aj intraindividuálne (berie do úvahy zlepšenie vlastného osobného výkonu hráča, hlavne v prípade nevyhranenej orientácie a psychickej lability súvisiacej s prejavmi puberty, tendenciami zanechať basketbal), v tréningovom procese rozvíja kreatívne myslenie, a to tak, že „neservíruje“ stále hotové algoritmy nácviku (napr. výber cvikov s určitým zameraním), ale poskytuje priestor pre vlastné objavenie (napr. vhodnejší pohyb končatiny, prihrávky), to predpokladá podporovať samostatnosť športovca, samoreguláciu, určitú uvoľnenosť

- podporuje aj iné záujmy, ak ešte dieťa nie je rozhodnuté jednoznačne pre basketbal
- ak je hráč v puberte, správa sa k nemu ako kamarát ale s dodržaním prirodzeného rešpektu
- využíva *prostriedky regulácie aktuálnych predstartových stavov*:
 - modelované pôsobenie a zaťažovanie psychiky hráča
 - motivácia
 - cieľavedomé zapájanie hráča do športového kolektívu
 - aktívny prístup hráča, vlastné autoregulačné pôsobenie
- vytvára také situácie, ktoré podporujú *tvorivé myslenie*, sú to situácie:
 - s rizikovým riešením, ktoré vyplývajú z ich neurčitosti, dynamiky a zložitosti (napr. v hrách systém útoku)
 - na výber optimálneho riešenia, pričom výsledok je dopredu známy
 - na tvorbu riešenia otvorených úloh, kde výsledok nie je známy, hráč ho musí objaviť (napr. vytvorenie hernej kombinácie)
 - ťažké, v ktorých sa využíva mobilizačný vplyv prekážok na kvalitu riešenia úloh (spojené so stresogénnymi vplyvmi), napr. obmedzenie pohybu niektorých častí tela, sťaženie prostredím alebo prekážkami
 - obsahujúce úlohy na tvorbu predstáv riešenia

4.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Žiak je schopný, dokáže:

- prejaviť pozitívny postoj k športovému tréningu
- chce súťažiť, byť lepší
- uplatniť v športovom tréningu i súťaži správanie fair – play
- jasne pomenovať objekt strachu, pozná už niektoré vlastné prejavy súťažnej anxiózy
- v neúspešnej činnosti pokračovať, má dôveru v seba i trénera
- predstaviť si správne vykonanie základných herných činností
- hrať aj v „bolesti“
- dodržiavať zásady osobnej hygieny a správnej životosprávy
- v bežných situáciách mať správanie (emočné prejavy) pod kontrolou (situácia sa mení s nástupom puberty)
- kooperovať so spoluhráčmi

5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE

Pozri 5. kapitolu v kategórii juniorov.

6 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA

Pozri 6. kapitolu v kategórii juniorov.

7 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA

Pozri 7. kapitolu v kategórii juniorov.

Ministerstvo školstva Slovenskej republiky

**UČEBNÉ OSNOVY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY
V BASKETBALE**

pre športové triedy základných škôl

8. – 9. roč. basketbalovej športovej triedy základných škôl

STARŠÍ ŽIACI

2003

OBSAH

	strana
0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	32
1 HERNÁ PRÍPRAVA	32
2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA	36
3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA	41
4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA	43
5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE	48
6 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	48
7 PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV	48

0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Položiť základy budúcej vysokej športovej výkonnosti v dorasteneckom veku a v dospelosti. Klásť dôraz na vysokú úroveň všeobecnej a špecifickej pohybovej výkonnosti, ako aj na to, aby si hráči osvojili základné herné činnosti jednotlivca, kombinácie a systémy. Vytvoriť trvalý pozitívny vzťah k basketbalu.

1 HERNÁ PRÍPRAVA

1.1 Ciele hernej prípravy

Cieľom basketbalovej prípravy je vytvoriť u hráčov predstavu o ucelenom systéme vybraných herných činností v basketbale v obrane a v útoku, ktorý majú v aktuálnom čase a v budúcnosti uplatňovať v hre.

Výraznejšie prelínať kondičnú prípravu s hernou prípravou v tom význame, že herné cvičenia sa realizujú aj so zámerom všeobecného a hlavne špeciálneho kondičného rozvoja.

Pripravovať hráčov na účasť v súťažných zápasoch aj prostredníctvom učenia a upevňovania individuálnych a skupinových úloh hráčov v obrane a v útoku a vyžadovať ich takticky optimálne alternatívne plnenie v zápasoch.

1.2 Obsah hernej prípravy

8. ročník basketbalovej športovej triedy ZŠ

Herné činnosti jednotlivca

Útočné

Strelba z miesta

Strelba po dvojtakte - rôzne varianty

Strelba vo výskoku

- po prihrávke
- po driblingu

Prihrávanie a chytanie lopty.

Uvoľňovanie sa s loptou na mieste a v pohybe

Útočné doskakovanie

Obranné

Bránenie hráča

- s loptou
- bez lopty

Obranné doskakovanie s prednou obrátkou

Herné kombinácie

Útočné

- hod' a bež
- založené na clonení

Obranné

Obranné kombinácie

- preberanie
- preklzavanie
- zdvojovanie

Herné systémy

Útočné

- rýchly protiútok
- postupný útok v rozostavení 2-1-2
- postupný útok v rozostavení 1-2-2

Obranné

- systém osobnej obrany s odstupovaním zo slabej strany
- systém obrany proti rýchlemu protiútok
- systém osobného presingu v herných podmienkach 5:5

Vlastná hra

- Úlohovaná hra na tréningoch 5:5 v zameraní na obsah hernej prípravy
- Hra 5:5 v prípravných a súťažných zápasoch

9. ročník basketbalovej športovej triedy ZŠ

Herné činnosti jednotlivca

Útočné

Strel'ba z miesta

Strel'ba po dvojtakte - rôzne varianty.

Strel'ba vo výskoku

- po prihrávke
- po driblingu

Prihrávanie a chytanie lopty

Uvoľňovanie sa s loptou na mieste a v pohybe

Útočné doskakovanie

Obranné

Bránenie hráča

- s loptou
- bez lopty

Obranné doskakovanie

Herné kombinácie

Útočné

- hod' a bež
- založené na cloní

Obranné

- preberanie
- preklzavanie
- zdvojovanie

Herné systémy

Útočné

- rýchly protiútok
- postupný útok v rozostavení 1-2-2
- postupný útok v rozostavení 2-1-2
- základy útoku proti zónovej obrane

Obranné

- systém osobnej obrany s odstupovaním zo slabej strany
- systém obrany proti rýchlemu protiútok
- systém osobného presingu
- systém zónového presingu
- základy systému zónovej obrany

Vlastná hra

- Úlohovaná hra na tréningoch 5:5 v zameraní na obsah hernej prípravy
- Hra 5:5 v prípravných a súťažných zápasoch

1.3 Proces

Pri vykonávaní všetkých herných činností jednotlivca vyžadujeme neustále správnu techniku vykonania pohybov.

Všetky druhy prihrávania a chytania lopty, uvoľňovania sa s loptou a v pohybe, bránenie hráča s loptou a bez lopty nacvičujeme v herných podmienkach.

Pri nácviku útočného doskakovania učíme základnú techniku s dôrazom na získanie výhodnej pozície a časovanie výskoku. Pri obrannom doskakovaní vyžadujeme prednú obrátku s odstavením a so správnym načasovaním výskoku.

Pri uplatňovaní herných systémov vyžadujeme využívanie prebraných kombinácií.

Pri vykonávaní všetkých herných činností jednotlivca vyžadujeme neustále správnu techniku vykonania pohybov.

Optimálnu techniku vykonania očakávame aj pri uskutočňovaní rôznych variantov strelby po dvojtakte s dôrazom na rýchlosť a výskok. Pri strelbe vo výskoku sa najväčšia vzdialenosť strelca zvyšuje zo 4 m od obruče v predchádzajúcom školskom roku na 5m. Navodzujeme ďalšie zmeny smeru voči košu, voči prihrávajúcemu hráčovi a pod.

Pri nácviku útočného a obranného doskakovania učíme ďalšie techniky ich vykonania.

Útočné kombinácie učíme v herných podmienkach 5:5. Nacvičujeme rôzne varianty podľa hráčskych funkcií. V obranných kombináciách kladieme dôraz na vzájomnú komunikáciu medzi obrancami.

Útočné systémy realizujeme v herných podmienkach 5:5. Zdôrazňujeme preferenciu rýchleho protiútoka a následný prechod do postupného útoku. Pridávame učenie útoku do zónových obranných systémov.

Rozširujeme spektrum obranných systémov. Začínáme sporadicky uplatňovať prvé zónové obranné systémy (zónový pressing a zónový obranný systém pod vlastným košom).

1.4 Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

Hráč vie, je schopný splniť požiadavky testovej skúšky podľa noriem Slovenskej basketbalovej asociácie. Súbor testov špeciálnej pohybovej výkonnosti pozostáva zo štyroch položiek. Popis testov nájde čitateľ v Metodической príručke k učebným osnovám pre športové triedy v basketbale. Sú prevzaté z príručky SÚBOR TESTOV SBA na kontrolu športovej výkonnosti mládeže v basketbale (SCHNÜRMACHER, 2001).

1. Driblingový štvorec

V e k	Stupne hodnotenia		
	<i>výborne chlapci/dievčatá</i>	<i>veľmi dobre chlapci/dievčatá</i>	<i>dobře chlapci/dievčatá</i>
11 (5. roč.)	22,1 / 22,0	23,5 / 23,7	24,5 / 24,5
12 (6. roč.)	21,8 / 21,9	23,0 / 23,1	24,0 / 24,1
13 (7. roč.)	21,2 / 21,5	22,7 / 22,9	23,8 / 23,9
14 (8. roč.)	20,6 / 20,9	21,8 / 21,7	22,6 / 22,8
15 (9. roč.)	18,9 / 19,8	19,4 / 20,8	21,5 / 21,8

2. Streľba po dvojtakte

V e k	Stupne hodnotenia		
	<i>výborne chlapci/dievčatá</i>	<i>veľmi dobre chlapci/dievčatá</i>	<i>dobre chlapci/dievčatá</i>
11 (5. roč.)	8 / 7	6 / 5	4 / 4
12 (6. roč.)	10 / 10	8 / 8	6 / 6
13 (7. roč.)	11 / 11	9 / 9	7 / 7
14 (8. roč.)	12 / 11	10 / 10	8 / 8
15 (9. roč.)	13 / 12	11 / 10	9 / 8

3. Streľba zo vzdialenosti 5 m (4m)

V e k	Stupne hodnotenia		
	<i>výborne chlapci/dievčatá</i>	<i>veľmi dobre chlapci/dievčatá</i>	<i>dobre chlapci/dievčatá</i>
11 (5. roč.)	8 / 7	6 / 5	4 / 4
12 (6. roč.)	10 / 10	8 / 8	6 / 6
13 (7. roč.)	11 / 11	9 / 9	7 / 7
14 (8. roč.)	12 / 11	10 / 10	8 / 8
15 (9. roč.)	13 / 12	11 / 10	9 / 8

4. Streľba trestných hodov

V e k	Stupne hodnotenia		
	<i>výborne chlapci/dievčatá</i>	<i>veľmi dobre chlapci/dievčatá</i>	<i>dobre chlapci/dievčatá</i>
11 (5. roč.)	14	12	10
12 (6. roč.)	15	13	11
13 (7. roč.)	12	10	8
14 (8. roč.)	15	13	10
15 (9. roč.)	16	14	12

2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA

2.1 Ciele kondičnej prípravy

Zmenou pomeru doby cvičenia k dobe oddychu 1:1 chceme dosiahnuť v oblasti dlhodobej adaptácie organizmov hráčov na zaťažovanie podmienky blížiac sa k podmienkam v basketbalovom stretnutí v dospelosti.

Hráči prvýkrát vstupujú do prostredia posilňovne a začínajú sa učiť techniky práce s činkami a posilňovacími zariadeniami s nízkymi hmotnosťami.

Hráči sa začínajú adaptovať na zvýšené uplatňovanie špeciálnych prostriedkov na rozvoj vybraných kondičných schopností blížiacim sa k pomeru 1:1 všeobecných a špeciálnych prostriedkov.

2.2 Obsah kondičnej prípravy

2.2.1 Rozvoj vytrvalostných schopností

Nešpecifické tréningové prostriedky

2.2.2 Rozvoj aeróbnej vytrvalosti

- športové hry s upravenými pravidlami 30 - 40 min.
- turistika 2 - 3 hod.
- skákanie na švihadle 15 - 20 min.
- pomalý rovnomerný beh (alebo iná vhodná aktivita) v trvaní 20 - 30 min. (za vodičom), SF 120 - 150 pulzov za minútu

Aeróbne aktivity zaraďujeme minimálne 3 - 4 krát týždenne. Postupne sa predlžuje trvanie, nie intenzita. Využívame čo najpestrejší výber prostriedkov.

2.2.3 Rozvoj rýchlostných schopností

a) *Nešpecifické tréningové prostriedky:*

- Pohybové hry s prvkami behov a štafety (dĺžka úsekov 5 - 20 m)
- Bežecká ABCDA

Rozvoj frekvenčnej rýchlosti

- prebehy ponad 8 - 10 plných lôpt (čiar, pásov, molitanu, latiek) položených za sebou na vzdialenosť 50 - 60 cm; prebehy dopredu, bokom, so zmenou smeru (stúpiť do každej medzery), s dôrazom na frekvenciu
- prebehy 20 - 30 m úsekov so striedaním behu s dôrazom na frekvenciu (krátke kroky) a dĺžku krokov
- beh dolu svahom (sklon do 5 st.) na úsekoch 10 - 20 m, dôraz na frekvenciu

Rozvoj akceleračnej rýchlosti

- štarty z rôznych polôh
- výbehy po kotúli napred do 10 - 15 m
- výbehy smerom na hodenú loptu - hodiť loptu alebo zakotúľať pred seba a snažiť sa ju čo najrýchlejšie dobehnúť; loptu môže hádzať aj partner
- výbehy z drepu a z nízkeho štartu

Rozvoj cyklickej rýchlosti

- stupňované úseky 40 - 60 m
- opakované úseky 20 - 40 m
- rozložené úseky 30 - 60 m, (napr. 10 m rýchlo - 10 m zotrvačne - 10 m rýchlo)
- beh do kopca (sklon 20 - 30 stupňov), úseky 5 - 15 m
- handikapové behy na 20 - 40 m

Dĺžku úsekov treba neustále meniť. Rozvoj rýchlostných schopností zaradujeme 2 - 3 krát týždenne, celkový objem 250 - 400 m.

b) Špecifické tréningové prostriedky

- štarty z rôznych polôh - dribling do 20 m
- opakované letmé úseky 15 - 20 m - dribling
- opakované „driblingové“ úseky 15 - 20 m zakončené strel'bou
- dribling so zmenou smeru („slalom“), i formou súťaží, štafety
- cvičenia na rozvoj rýchlosti prihrávok (rôzne druhy prihrávok) - formou súťaže

2.2.4 Rozvoj silových schopností

a) Nešpecifické tréningové prostriedky

- pohybové hry a súťaže s prvkami vrhov a hodov
- hody plnou loptou (1 - 2 kg) rozličným spôsobom
- gymnastické cvičenia všestranného charakteru s malými 1 - 1,5 kg činkami, 2,5 - 5,0 kg kotúčmi činky
- cvičenia s gumovou šnúrou
- cvičenia s pevnou alebo nakladacou 10 - 15 kg činkou (priťahovanie v predklone, za telom, nadhody, tlak v ľahu a pod.)
- kruhová forma, 6 - 8 stanovišť - paže, chrbát, brucho, dolné končatiny, 10 - 15 opakovaní, 1 až 3 kruhy

2.2.5 Rozvoj výbušnej sily dolných končatín

Gymnastická lavička:

- zoskok obkročmo - výskok na lavičku (odraz z chodidiel, nekrčiť nohy v kolenách)
- sed na lavičku obkročmo - výskoky do stoja na lavičke
- stoj bokom k lavičke, bližšiu nohu položiť na lavičku (na celé chodidlo), vykonať výpon do výskoku s výmenou nôh do východiskového postavenia na opačnej strane lavičky
- výskoky z podrepu (trup kolmo, stehná rovnobežne s podložkou)
- násobené odrazy - po jednej, z nohy na nohu, obojnožne v podrepe „žabáky“ a ich kombinácie
- preskoky atletických prekážok (jednonožne, obojnožne, bez a s medziskokom, rozličná výška prekážok)

2.2.6 Rozvoj výbušnej sily horných končatín

a) Nešpecifické tréningové prostriedky

- hody jednou a obidvoma rukami s 1 kg plnou loptou (zo stoja, kľaku, sedu, ľahu, vo výskoku) na rozličnú vzdialenosť

Gumová šnúra:

- gumovú šnúru zachytiť o priečku rebrín, mierny stoj rozkročný, záklon (kľak, sed) chrbtom k rebrinám (v primeranej vzdialenosti), vzpažiť, uchopiť konce gumovej šnúry - natáhať gumovú šnúru dopredu
- ľah na brucho, vzpažiť, gumovú šnúru uchopiť za konce, záklon; gumovú šnúru drží vzadu partner s primeraným natiahnutím; položiť vystreté paže dlaňami na zem s natiahnutím gumovej šnúry

Cvičenia vykonávať vždy ľavou i pravou rukou.

b) Špecifické tréningové prostriedky

- prihrávky na vzdialenosť 15 - 20 m, dôraz na prudkosť prihrávky, série, počet prihrávok za stanovený čas, rôzne druhy prihrávok - i formou súťaže
- opakované poskoky, skoky, na ľavej i pravej nohe, znožmo - súčasne, dribling, série
- dva zástupy (vzdialenosť 10 m) - prihrávky v behu, prudkosť, presnosť - bez prerušenia stratou lopty
- obranná činnosť 1:1 vo vymedzenom priestore (dôraz na „prácu nôh v obrane“!)

2.2.7 Rozvoj koordinačných schopností

a) Nešpecifické tréningové prostriedky

- skákanie na trampolíne
- doplnkové športové hry
- akrobatické cvičenia a ich kombinácie na žinenkovom páse

b) Špecifické tréningové prostriedky

Rozvoj reakčnej schopnosti

- dvojica za sebou: A - stoj rozkročný, hádže loptu popod nohy vzad odrazom od zeme (pod rozličným uhlom, rozličnou silou a v rozličnom smere), B - loptu chytá
- stoj výkročný, podrep na prednej nohe, pod kolenom držať loptu obidvoma rukami; loptu pustiť, tlesknúť si pred nohou a loptu chytiť prv než padne na zem
- dve - počtom rovnaké družstvá sa postaví na štartovú čiaru: A vpravo a B vľavo od stredu; hráčom sa pridelia čísla, vytvorí sa dvojice; tréner stojaci za ich

chrbtom hodí alebo zakotúľa loptu dopredu a vyvolá číslo niektorej z dvojíc; hráči označeného čísla vybiehajú a snažia sa zmocniť lopty skôr ako súper

Rozvoj kinesteticko-diferenciačnej schopnosti

- žonglovanie s 3 loptami vo dvojici, vzdialenosť od seba 5 - 6 m; A - má 2 lopty, B - jednu loptu; A - prihrá loptu o zem partnerovi, B - prv než chytí prihranú loptu, svoju prihrá A, ktorý dá medzitým do hry druhú loptu, atď., hráč nesmie držať v rukách viac ako jednu loptu, druhá je vo vzduchu; *varianty*: priame prihrávky, použiť jednu basketbalovú, tenisovú a plnú loptu 1 kg
- hádzanie na cieľ - kotúľajúcu sa plnú loptu alebo loptu položenú na gymnastickej debne

Rozvoj orientačnej schopnosti

- dve - počtom rovnaké družstvá s loptami sa rozostavia, každé na jednej polovičke ihriska; každý hráč má na druhej strane partnera; dvojice sú očíslované; na povel sa voľne pohybujú driblingom po svojej ploche; na zapísknutie položia všetci lopty na zem a prebehnú k lopte partnera; *modifikácie*: hráči neprebehujú, ale dvojice si súčasne vymenia prihrávky
- tri žienky položiť za sebou a 5 m pred ne položiť loptu; traja hráči sa voľne rozostavia na ploche ihriska; určený hráč má za úlohu vykonať rýchlo za sebou tri kotúle, zdvihnúť loptu a prihrať tomu hráčovi, ktorý má zdvihnutú ruku; *druhá modifikácia*: po ihrisku sa voľne pohybuje 5 - 6 hráčov označených číslami. Úlohou je prihrať vyvolanému číslu.

V puberte sa môže narušiť jemná koordinácia pohybov, treba preto *venovať rozvoju koordinačných schopností zvýšenú pozornosť*.

2.3 Proces

Pri uplatňovaní bežeckej abecedy rozvíjame úlohovanie spájané s rôznymi variantmi driblingu. Bežecká abeceda sa uplatňuje stále z dôvodu narušania techniky behu rastovými zmenami hráčov.

Pri rôznych variantoch skákania so švihadlom uplatňujeme interval zaťaženia a oddychu 1 min./1 min. Rýchlostné schopnosti a koordinačné schopnosti rozvíjame všeobecnými a špecifickými prostriedkami v pomere 1:1.

Pri rozvoji silových schopností v posilňovni dbáme na správnu techniku vykonávania cvičení. Cvičenia mimo posilňovňu majú komplexný charakter. Zoskok a výskok požadujeme s odrazom z predných častí chodidiel. Požívame lavičku vysokú 30 - 40 cm,

ktorú postavíme k stene. Hráči zoskakujú vzad s okamžitým výskokom na lavičku bez medziskoku.

Vytrvalostné schopnosti - v prípravnom období všeobecnými prostriedkami (beh, plávanie, bicykel) a v aeróbnom pásme. Občas začíname zaraďovať cvičenia na rozvoj anaeróbnej vytrvalosti.

Rozvoj všeobecnej ohybnosti začíname presúvať v smere špecifickej ohybnosti.

Silovú prípravu začíname realizovať v prostredí posilňovne.

2.4 Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

Žiaci sú testovaní a hodnotení podľa súboru testov Slovenskej basketbalovej asociácie. Popis testov nájde čitateľ v Metodickej príručke k učebným osnovám pre športové triedy v basketbale. Sú prevzaté z príručky SÚBOR TESTOV SBA na kontrolu športovej výkonnosti mládeže v basketbale (*SCHNÜRMACHER, 2001*).

3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA

3.1 Ciele teoretickej prípravy

Teoretická príprava má podporiť intelektuálne a emocionálne zvládnutie neustále sa zvyšujúcej obtiažnosti športovej prípravy v športových triedach.

3.2 Obsah teoretickej prípravy

3.2.1 Všeobecné poznatky

A. Všeobecná teória telesnej výchovy

- základné poučenie o pojmoch
- telesná výchova, šport, ich význam
- telesné cvičenia, ich charakteristika, význam pre zdravie

B. Didaktika športového tréningu

- tréningová jednotka, jej štruktúra; rozcvičenie - ciele, obsah, štruktúra

C. Zdravotná výchova, lekárska kontrola

- denný režim, význam spánku, stravovanie, pitný režim
- požiadavky na cvičebný úbor v rôznom prostredí
- požiadavky na hygienu tela v priebehu i po telovýchovnej činnosti
- ľudské telo, jeho časti, hlavné orgány
- význam otužovania
- meranie srdcovej frekvencie, význam

3.2.2 Špecifické poznatky

- úrazová zábrana
- vplyv fajčenia na športový výkon
- prvá pomoc
- lekárske prehliadky - ich význam

Kondičná príprava:

- kondičná príprava - ciele, obsah, diagnostika
- rýchlostné schopnosti - štruktúra, rozvoj, diagnostika
- koordinačné schopnosti - štruktúra, rozvoj, diagnostika
- ďalšie poznatky vyplývajúce z obsahu kondičnej prípravy

Herná príprava:

- hráčske funkcie, výber hráčov pre zvolený obranný a útočný systém
- taktická príprava na zápas
- ďalšie poznatky vyplývajúce z obsahu hernej prípravy
- herná štatistika

Pravidlá

- hracia plocha
- hrací čas
- platnosť dosiahnutého koša

3.3 Proces

Pravidlá basketbalu - dôraz sa kladie na pravidlá o družstve, hráčoch a náhradníkoch a kapitánovi: aké majú povinnosti a aké práva. Pozornosť hráčov zameriavame aj na funkciu trénera v pravidlách: aké má povinnosti a práva. Hráči sa učia o písaní zápisu o stretnutí.

Herná štatistika - čo sa registruje v basketbale dospelých, ako sa používa záznamový formulár, vyhodnocovanie hernej štatistiky podľa hráčov, družstiev a prvýkrát aj podľa hráčskych funkcií.

Basketbalová terminológia kopíruje obsah basketbalovej prípravy v aktuálnom školskom roku.

3.4 Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

Hráč vie, je schopný:

- vymenovať najúspešnejších hráčov, hráčky basketbalu v SR

- vymenovať a rozlíšiť základné pohybové schopnosti, určiť pohybové činnosti (športy), ktoré ich prevažne rozvíjajú
- vymenovať a charakterizovať zložky športového tréningu
- vymenovať ciele a obsah kondičnej prípravy
- vysvetliť význam diagnostikovania pohybovej výkonnosti a telesného vývinu
- podieľať sa na vykonávaní funkcie rozhodcov pri testovaní pohybovej výkonnosti a telesného vývinu, hráč vie vykonávať funkciu zapisovateľa, časomerača a za pomoci trénera (podľa jeho pokynov) vyhodnocovať získané údaje
- vysvetliť význam, štruktúru obsahu, výber cvičení na všeobecné a špeciálne rozcvičenie, pripraviť sa na jeho vedenie a viesť rozcvičenie so spoluhráčmi
- popísať základnú štruktúru rýchlostných schopností, hlavné metódy jej rozvoja a vymenovať testy na ich diagnostikovanie
- vymenovať hráčske funkcie v obrane a v útoku
- vysvetliť základné pravidlá basketbalu (uvedené v obsahu špecifických poznatkov)
- vysvetliť zásady poskytovania prvej pomoci sebe a iným
- vysvetliť negatívny vplyv fajčenia na zdravie a športový výkon
- vysvetliť ciele olympizmu a olympijského hnutia, význam olympijskej charty, vysvetliť pojmy „kalokagathia“ a „fair play“

4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

4.1 Ciele psychologickej prípravy

- a) Vypestovať prirodzenú potrebu zvyšovania výkonu, aspirácie, sebazlepšovania.
- b) Viesť k sebaopoznávaniu v záťažových situáciách s dôrazom na predstartový stav, súťaž a posúťažný stav.
- c) Podporovať dobrý sebaobraz a sebavedomia hráča.
- d) Prehĺbiť vôľové a skvalitniť charakterové vlastnosti, správanie fair-play, kognitívne schopnosti, hlavne hodnotiaci aspekt.
- e) Rozvíjať kreativitu a samostatnosť hráča.
- f) Skvalitniť športovú a emocionálnu inteligenciu hráča.
- g) Stotožniť sa s postavením v tíme, vytvoriť kvalitný vzťah hráč - tréner – tím hráča.
- h) Podporiť a rozvíjať asertívne a prosociálne správanie hráča.

- i) Vysporiadať sa a prekonať obdobie puberty bez vážnejších psychických traum a straty sebadôvery a súčasne zvýšiť frustračnú toleranciu.
- j) Zvyšovať psychickú odolnosť hráča.

4.2 Obsah psychologickej prípravy

4.2.1 Utváranie postoja a motivácia hráča

- Pozitívny vzťah k súťaženiu a pravidelnej a systematickej športovej príprave, tréningu.
- Zachovať si pozitívny postoj k sebe: sebaúcta, sebadôvera a sebavedomie.
- Pozitívny postoj k životu v prípade možnej neúspešnej športovej dráhy.

V oblasti motivácie:

- Nadobudnúť potrebu úspechu, presadiť sa a zlepšovať výkon.
- Vedieť sa „vyhecovať, vyburcovať“, sebamotivovať.
- Mať pozitívny stimulujúci vzor i zázemie a vytýčený dlhodobjší cieľ (svoju hviezdu).
- Vytvoriť dostatok vonkajších stimulov pre motiváciu (uznanie a ocenenie - rodina, známi, priatelia, škola, klub).
- Byť si vedomý alternatív v rámci životnej dráhy (v rezerve aj iná činnosť ako šport v prípade nepriaznivých podmienok a okolností).

4.2.2 Osobnosť športovca a jeho špecifické vlastnosti a schopnosti vo vzťahu k športovej činnosti

U hráča by sme mali zvyšovať, resp. ďalej rozvíjať:

- Súťaživosť a ochotu riskovať.
- V oblasti vôľového konania a rozhodovania rozvíjať vlastnosti ako sebaovládanie, statočnosť, vytrvalosť, cieľavedomosť, zodpovednosť a samostatnosť, schopnosť podávať výkon v bolesti.
- Prehlbovať *vnímanie* (pocit lopty, anticipácia letu, odrazu, atď.) *intrapersonálnu empatiu* (pocit adekvátneho rozcvičenia, pripravenosti organizmu, vcítenie sa do charakteru zaťaženia - aeróbná alebo anaeróbná práca), *interpersonálnu empatiu* - odhadnúť a predvídať správanie, pohyb spoluhráča a súpera, následne ich pochopiť a adekvátne konať (emocionálna inteligencia hráča).
- Ďalej zdokonaľovať *pohybovú pamäť, kreativitu, schopnosť posudzovať, hodnotiť a porovnávať*.

- *Myslenie* - hráč rozvíja logické myslenie, aj takticky tvorivo myslí, myslí ako člen kolektívu).
- *Tvorivosť (kreativita)* - hráč úspešnejšie rieši problémové úlohy a situácie, na ktoré sa stáva vnímavejší a citlivý, tvorí čo najviac možných riešení pôvodných a neobvyklých (napr. kombinácií, systémov, možností prihrávk a pod.).

4.2.3 *Regulácia psychických stavov*

- *Psychická odolnosť a stabilita hráča* sa prejavuje (*naplno až v starších kategóriách, ale s rozvojom je potrebné začať skôr*) zvládnutím psychickej záťaže, ako sú neprimerané úlohy, problémové situácie, konflikty, dôležité je vyrovnanie sa s neúspechom, nepriaznivými podmienkami pre podanie výkonu, ide o *zvyšovanie frustračnej tolerancie* hráča, čo súvisí so športovým sebedomím, kapacitou pozitívnych športových pocitov, náročnosťou situácie, schopnosťou zabúdania a následnej koncentrácie.
- Ďalej je to *zvládanie stereotypnej záťaže* športu. Hráč postupne *ovláda* svoje *aktuálne emočné stavy*, usiluje sa *mať emócie pod kontrolou, poznáva ich*. Hráč sa snaží *záporné tendencie* (strach, súťažná úzkosť, hnev, agresia atď.) *identifikovať a za pomoci trénera ich preladovať*. Pre hráča je tiež dôležité vedieť *prekonávať* negatívne emočné zážitky spojené s bolesťou. V súvislosti s *predštartovým stavom* je snaha o zvládnutie:
 - stavu nadmernej aktivácie nabudenia (štartová horúčka)
 - stavu neprimerane nízkej aktivácie (apatia)
 Cieľom by mal byť stav optimálne zvýšenej aktivácie (bojová pripravenosť, pohotovosť).
- *Autoregulácia* sa prejavuje v snahe o sebaovládanie, samostatnosť, v sebadôvere, flexibilitate.

4.2.4 *Utváranie tímu, tímové správanie*

Z hľadiska tímu a tímového správania hráčov je vhodné zamerať sa na tieto oblasti:

- Rozvíjať *sociálnu interakciu (koordináciu a kooperáciu)*, pozitívne interpersonálne vzťahy v rámci športového kolektívu i mimo, podporovať spolupatričnosť.
- Podporovať úctu k starším hráčom, trénerom resp. iným členom realizačného tímu.
- Prehlbovať *komunikáciu* medzi hráčmi, nielen o športe (spoločné záujmy, hodnoty, priority, názory), chápať a rozumieť tak verbálnej ako aj neverbálnej komunikácii (dohodnuté signály, gestá, posunky, mimika, smer pohľadu a očný kontakt, pohyb

tela, emočné prejavy, vyjadrenie citov, zafarbenie hlasu, rýchlosť a hlasitosť reči a pod.).

- Zvnútorňiť *spoločný cieľ* tímu v zmysle „Všetci za jedného, jeden za všetkých“ (byť lepší, byť úspešný na základe fair play), *normy a pravidlá*, ktorými sa tím riadi.
- Stotožniť hráča so *sociálnou rolou v športe* (rolou športovca, v tíme - kapitán, neformálny vodca, útočník, obranca atď., uvedomujúc si, že má súčasne aj iné roly napr. kamarát, žiak, syn/dcéra, rola majstra, víťaza, porazeného).

4.3 Proces

Všeobecne v rámci psychologickej prípravy odporúčame uplatňovať nasledujúce princípy psychologickej prípravy:

- princíp modelovania
- stupňovania psychologických záťaží, ktoré vyplývajú zo zvyšujúcich sa nárokov tréningového procesu
- obmeňovania psychických záťaží
- relaxácie
- reagulácie aktivačnej úrovne
- individualizácie
- *tréner musí byť tolerantný k citovej a emočnej instabilite hráčov*
- vyhnúť sa direktívnosti a prílišnému zdôrazňovaniu nadradenosti, k hráčovi sa v puberte tréner správa ako kamarát, ale s dodržaním prirodzeného rešpektu k nemu
- k formovaniu hráčskeho tímu je vhodné využívať *spoločné sústredenia a podujatia* v mimotréningovom procese
- dôležité je *spolupracovať s rodinou* v zmysle psychickej podpory, ale aj podmienok pre vhodný životný štýl mladého hráča
- *tréner:*
 - poskytuje priestor pre otvorenú komunikáciu, pýta sa na pocity, ale vyžaduje tiež aj iniciatívu od hráča
 - v tréningovom procese rozvíja kreatívne myslenie, a to tak, že „neservíruje“ hotové algoritmy v tréningu nácviku (napr. výber cvikov s určitým zameraním), ale poskytuje priestor pre vlastné objavenie (napr. lepší, vhodnejší pohyb končatiny, prihrávky), to predpokladá podporovať samostatnosť a nezávislosť športovca, samoreguláciu, určitú uvoľnenosť v zmysle

prekonávania zábran, flexibilitu správania a zaniietenosť pre vec, vytvára situácie, ktoré podporujú *tvorivé myslenie*:

- s rizikovým riešením, ktoré vyplýva z ich neurčitosti, dynamiky a zložitosti (napr. systém útoku)
 - na výber optimálneho riešenia, pričom výsledok je dopredu známy
 - na tvorbu riešenia otvorených úloh, kde výsledok nie je známy, hráč ho musí objaviť (napr. vytvorenie hernej kombinácie)
 - ťažké, v ktorých sa využíva mobilizačný vplyv prekážok na kvalitu riešenia úloh (spojené so stresogénnymi vplyvmi), napr. obmedzenie pohybu niektorých častí tela, sťaženie prostredím alebo prekážkami
 - obsahujúce úlohy na tvorbu predstáv riešenia
- prirodzene akceptuje sekundárne pohlavné zmeny i v súvislosti s pohybovým prejavom
 - rozvíja špecifické pociťovanie a vnímanie hráča (modifikované hry, špeciálne pomôcky)
 - využíva a napomáha k osvojeniu *psychoregulatívnych techník*
 - využíva *prostriedky regulácie aktuálnych predstartových stavov*, ako je:
 - modelované pôsobenie a zaťažovanie psychiky hráča
 - rozvíjanie motivačnej štruktúry jeho osobnosti
 - cieľavedomé zapájanie hráča do športového kolektívu
 - aktívny prístup hráča, vlastné autoregulačné pôsobenie v priebehu prípravy a v športových stretnutiach
 - v *súvislosti s poštartovým stavom* zohľadňuje:
 - objektívne hodnotenie športového výkonu jednotlivca i celého kolektívu
 - konfrontáciu prípravy a priebehu športového výkonu alebo stretnutia
 - vytýčenie a motivácia ďalšej športovej prípravy
 - presvedčenie športovca o potrebe zvládnutia preukázaných nedostatkov
 - aktivizáciu hráča po neúspešnej športovej činnosti (vytýčenie primeranej ašpiračnej úrovne)
 - aktivizáciu po úspešnom výkone (vytýčenie vyššieho cieľa, vyhnúť sa sebauspokojeniu)
- *k autoregulácii* prispieva:
 - sebaargumentácia, vnútorné presvedčanie a potvrdzovanie seba samého vo vzťahu k určitej športovej aktivite
 - sebainštrukcia ako forma vnútornej aktivácie v určitých sebakprikazoch
 - autosugescia ako vcítenie sa do optimálnej podoby určitej športovej aktivity

4.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Hráč je schopný, dokáže:

- verbálne popísať svoje aktuálne emocionálne stavy pred, počas a po zápase
- diferencovať medzi strachom a súťažnou anxiózou, medzi hernou agresivitou a hnevom na niečo alebo niekoho
- ohodnotiť svoje klady a nedostatky vo svojom športovom výkone (v jeho štruktúre)
- prejavíť sebaovládanie, statočnosť, húževnatosť, vytrvalosť
- samostatne a dôsledne pracovať (podľa inštrukcií trénera)
- dodržiavať prijaté normy a pravidlá tímu, ako aj „fair-play“
- zvládať zvyšujúce sa nároky a zaťaženie v športovom tréningu
- „vyburcovať“ sa, jasne pomenovať dôvody, pre ktoré sa venuje športu

5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE

Pozri 5. kapitolu v kategórii juniorov.

6 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA

Pozri 6. kapitolu v kategórii juniorov.

7 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA

Pozri 7. kapitolu v kategórii juniorov.

Ministerstvo školstva Slovenskej republiky

**UČEBNÉ OSNOVY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY
V BASKETBALE**

1. a 2. ročník stredných škôl a 6. - 7. ročník osemročných športových gymnázií

K A D E T I

2003

OBSAH

	strana
0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	51
1 HERNÁ PRÍPRAVA	51
2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA	55
3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA	59
4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA	61
5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE	61
6 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	61
7 PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV	61

0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Postupným zvyšovaním objemu a najmä intenzity športovej prípravy vytvoriť predpoklady na optimálnu adaptáciu hráčov na budúce vysoké zaťaženie v kategórii kadetov, juniorov a dospelých. Na základe širšej univerzálnosti hráčov vytvárať predpoklady aj na ich špecializáciu so zvláštnym dôrazom na efektívne využitie ich individuálnych predpokladov. Intelektualizovať tréningový proces s dôrazom na sebakontrolu, sebahodnotenie, sebazvedľávanie hráčov. Vytvoriť podmienky na ich zapájanie do riadenia tréningového procesu.

1 HERNÁ PRÍPRAVA

1.1 Ciele hernej prípravy

- a) Doplniť systém herných činností z predchádzajúceho obdobia o nové herné činnosti.
- b) Dosiahnuť možnosť alternatívneho taktického konania hráčov, skupín hráčov a jednotlivcov.
- c) Upevniť charakter obsahu športovej prípravy s jeho čiastočnou inováciou.

1.2 Obsah hernej prípravy

1.2.1 Útočné činnosti

Útočné činnosti jednotlivca

Strel'ba

- z krátkej, strednej i veľkej vzdialenosti:
- z miesta
- jednou rukou (i bočná strel'ba jednou rukou sponad hlavy)
- trestných hodov
- za 3 body
- z pohybu
- po dvojtakte - preferovanou i nepreferovanou rukou (sprava, zľava, donáškou - jednou i dvoma rukami, z prvého kroku)
- vo výskoku
- po prihrávke
- po driblingu

Prihrávky

Na mieste a v pohybe, stojacemu i pohybujúcemu sa spoluhráčovi:

- prihrávka jednou a dvoma rukami
- prihrávka priama
- prihrávka oblúkom (lobom)
- prihrávka odrazom od zeme

Uvoľňovanie sa hráča bez lopty

- zmenou rýchlosti
- zmenou smeru
- náhle zastavenie a únik na opačnú stranu
- zmenšovaním priestoru, sťažovaním podmienok

Uvoľňovanie sa hráča s loptou

- z miesta (obrátka klamavé pohyby, otvorený a zatvorený únik)
- v pohybe (dribling, zmena rýchlosti, zmena smeru, zmena smeru s využitím obrátky)

Útočné doskakovanie

- po neúspešnom trestnom hode
- po neúspešnej streľbe

Útočné kombinácie

- založené na clonení hráča s loptou i bez lopty
- založené na schopnosti samostatne sa uvoľniť (hod' a bež)
- križovanie
- kombinácie založené na početnej presile (2 - 1, 3 - 2)

Útočné systémy

Proti osobnej i zónovej obrane (i pressingu)

- rýchly protiútok (založenie protiútok a prechod z obrannej na útočnú polovicu ihriska a zakončenie)
- postupný útok v rozostavení 1-2-2
- postupný útok v rozostavení 2-1-2
- postupný útok v rozostavení 1-3-1
- útočné systémy proti kombinovanej obrane

1.2.2 Obranné činnosti

Obranné činnosti jednotlivca

Obrana hráča

- bez lopty (ktorý stojí na mieste, ktorý je v pohybe)
- s loptou (ktorý stojí na mieste, ktorý je v pohybe)
- obrana pivotmana
- obrana postmana
- blokovanie strelby
- obrana v presilovej situácii 1 - 2

Obranné doskakovanie

- odstavenie súpera
- doskočenie lopty a rozohratie

Obranné kombinácie

- preklzavanie vyhýbaním, prepúšťaním
- preberanie
- so zosilnením obrany (zdvojovanie)
- proti početnej presile (2 - 3)

Obranné systémy

Osobné a zónové obranné systémy

- systém osobnej obrany s odstupovaním zo slabej strany
- systém osobnej obrany s preberaním
- systém osobného presingu
- systém zónovej obrany (2-3, 3-2, 1-3-1)
- systém zónového presingu
- systém kombinovanej obrany

Hra

- prípravné hry (riadené stretnutia)
- vlastná hra (so zdokonaľovaním prebraných činností)

1.3 Proces

Pri vykonávaní všetkých herných činností jednotlivca vyžadovať neustále správnu techniku vykonania pohybov.

Správnu techniku vyžadovať aj pri uskutočňovaní rôznych variantov strelby po dvojtakte s dôrazom na rýchlosť a výskok. Pri streľbe vo výskoku je vzdialenosť strelca od obruče individuálna (2 - 5 m) na základe predpokladov hráča v meniacich sa situáciách vo vzťahu postavenia voči košu, voči prihrávajúcemu hráčovi a pod.

Všetky druhy prihrávania a chytania lopty, uvoľňovania sa s loptou a v pohybe, bránenie hráča s loptou a bez lopty nacvičovať v herných podmienkach.

Pri nácviku útočného a obranného doskakovania učiť ďalšie techniky ich vykonania.

Útočné i obranné kombinácie učiť v herných podmienkach v počte potrebnom na realizáciu nacvičovanej kombinácie s konečným uplatnením v hre 5:5. Nacvičovať rôzne varianty podľa hráčskych funkcií. V obranných kombináciách klásť dôraz na vzájomnú komunikáciu medzi obrancami.

Útočné systémy realizovať v herných podmienkach 5:5. Zdôrazňovať preferenciu rýchleho protiútku a následný prechod do postupného útoku. Pridať učenie útoku do zónových obranných systémov.

Postupne rozširovať spektrum obranných systémov. Začínať so sporadickým používaním prvých zónových obranných systémov (zónový pressing a zónový obranný systém pod vlastným košom).

1.4 Požiadavky na hráčov – výkonový štandard

Hráč vie, je schopný:

- a) pozri kapitolu 1.4 v kategórii juniorov.
- b) rozhodovať tréningové zápasy.
- c) v zápasoch efektívne, účelne a tvorivo uplatňovať osvojené herné kombinácie a plniť hráčske funkcie v herných systémoch:
 - útok proti aktívnej osobnej obrane
 - aktívna osobná obrana (až pressingová)

2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA

2.1 Ciele kondičnej prípravy

Rozvoj špeciálnej a všeobecnej kondičnej pripravenosti a koordinačných schopností.

2.2 Obsah kondičnej prípravy

2.2.1 Rozvoj vytrvalostných schopností

a) Nešpecifické tréningové prostriedky

Rozvoj aeróbnej vytrvalosti

- športové hry, trvanie 40 - 60 min.
- skákanie na švihadle 15 - 20 min.
- turistika 3,5 - 4 hod.
- nepretržitý striedavý beh (alebo iná vhodná pohybová aktivita) v trvaní 15 - 20 min.; striedajú sa úseky relatívne rýchlejšie (PF 150 - 160 pulzov za minútu) s úsekmi relatívne pomalšími (SF 120 - 130 pulzov za minútu); dĺžka úsekov 50 - 100 m
- pomalý nepretržitý beh (alebo iná vhodná pohybová aktivita) v trvaní 30 - 40 minút (PF 140 - 160 pulzov za minútu)
- aerobik (dievčatá) 30 - 60 minút
- *Rozvoj špeciálnej - anaeróbnej vytrvalosti* (schopnosť vykonávať špecifickú pohybovú činnosť vysokej intenzity potrebný čas bez zníženia jej intenzity a efektívnosti).
- Využívajú sa rovnaké prostriedky ako na rozvoj rýchlostných, silových a koordinačných schopností, ale uplatňuje sa špecifický režim ich vykonávania. *Pri rozvoji špeciálnej (anaeróbnej alaktátovej) vytrvalosti* musíme rešpektovať tieto požiadavky: intenzita maximálna, trvanie zaťaženia 5 - 20 sekúnd, intervaly odpočinku 2 - 3 min.

Rozvoj vytrvalosti v rýchlosti

- bežecké úseky 4 - 6 x 10 - 20 m člňokovým spôsobom, po každom úseku 15 - 20 m pomalý beh
- beh po kríži (dĺžka ramien 10 - 15 m, celkový objem behu 80 - 120 m
- bežecké úseky rozličnej dĺžky opakovane s medziklusom, napr. 60 - 50 - 40 - 30 - 20 m, celkový objem 200 m

b) Špecifické tréningové prostriedky

- hra podľa upravených pravidiel „kondičná hra“

- hra na jeden kôš (2:2, 3:3)
- herné činnosti jednotlivca (prihrávky, dribling so zakončením strelbou) vo dvojiciach, trojiciach v behu - úseky 20 - 40 m člňkovým spôsobom

2.2.2 Rozvoj vytrvalosti v sile

a) Nešpecifické tréningové prostriedky

- výskoky z podrepu, 3 - 4 série po 4 - 6 krát 5 výskokov z podrepu, interval odpočinku po piatich výskokoch, 5 m pomalý poklus
- cvičenia s činkou - záťaž 15 - 30 % z maxima, počet opakovaní 15 až 30, počet sérií 3 - 5, intervaly odpočinku 2 - 3 min.
- prihrávky alebo strelba plnou loptou (1 - 2 kg) 3 až 5 sérií po 20 - 30 opakovaní

b) Špecifické tréningové prostriedky

- strelba v sériách
- 1:1 - súťaž o najlepšieho útočníka, obrancu
- prihrávky (i vo výskoku) 30 - 60 sekúnd, opakovať 4 - 5 krát
- prihrávky na vzdialenosť 10 - 20 m maximálnou frekvenciou 30 - 45 sek.

Rozvoj *anaeróbnej vytrvalosti kladie na organizmus vysoké požiadavky*. Nevyhnutý je individuálny prístup a prísna postupnosť pri zvyšovaní zaťaženia.

2.2.3 Rozvoj rýchlostných schopností

a) Nešpecifické tréningové prostriedky

- Využíva sa celá škála prostriedkov uvedených v predchádzajúcich vekových kategóriách.
- Vo väčšej miere sa využívajú špecifické prostriedky rozvoja rýchlostných schopností.
- Opakované krátke úseky 3 - 8 m sa prekonávajú so zmenou smeru a spôsobu lokomócie - dopredu, dozadu, bokom, s obratmi, poskokmi s rýchlym zastavením a akceleráciou.
- Na gymnastickú lavičku položiť v rovnomerných vzdialenostiach 5 plných lôpt (do stredu, na konce a do stredu vzdialenosti vľavo a vpravo). Od stredového medicinbalu 5 m na každú stranu sa položí plná lopta, za každú sa postaví jeden hráč. *Úloha:* na povel štartujú hráči, každý vpravo ku krajnému

medicinbalu, zhodia ho, bežia k svojej lopte, dotknú sa jej, bežia k ďalšej lopte, atď. Vyhrá ten, kto bude rýchlejší a ako prvý zhodí stredný medicinbal.

b) Špecifické tréningové prostriedky

- Rôzne cvičenia na zdokonaľovanie protiútok jednotlivca v maximálnej rýchlosti.
- Rôzne reťazce činností: spracovanie prihrávky, dribling (obísť prekážku), zakončenie strelbou (dvojtaktom, z výskoku)
- Driblingové štafety
- Rôzne bežecké úseky v maximálnej rýchlosti 10 - 30 m s využitím prihrávok a driblingu

2.2.4 Rozvoj silových schopností

a) Nešpecifické tréningové prostriedky

- hody plnou loptou 1 - 3 kg rôznym spôsobom, guľou 4 - 5 kg.
- gymnastické cvičenia s malými 1,5 - 2 kg činkami, s 2,5 - 10 kg kotúčmi činky; orientujeme sa na rozvoj všetkých svalových skupín
- úpolové súboje dvojíc v pretláčaní a preťahovaní
- úpolová hra "vytláčanie z kruhu (štvorca)"
- posilňovacie cvičenia s pevnou alebo nakladaciou činkou 15 - 20 kg
- Posilňovacie cvičenia na posilňovacích strojoch v posilňovni

Rozvoj výbušnej sily dolných končatín

- podrepy, sedy, výskoky z podrepu, výpady, výskoky zo sedu, výpony a výskoky z chodidiel s činkou za hlavou, veľkosť záťaže 30 - 80 % hmotnosti tela
- násobené odrazy - jednoožne, obojnožne, na mieste a v pohybe
- výskoky z 2 - 3 krokov rozbehu s dosahovaním na zavesený predmet

Rozvoj výbušnej sily horných končatín

- hody plnou loptou (1 - 2 kg) na vzdialenosť (v sérii 10 opakovaní) sa striedajú s hodmi basketbalovou loptou a tenisovou loptičkou

b) Špecifické tréningové prostriedky

- opakované hody basketbalovou loptou, resp. plnou loptou na vzdialenosť 15-30 m rôznymi spôsobmi maximálnou frekvenciou za 30 - 60 sekúnd
- prihrávky vo výskoku (rôznymi spôsobmi) na vzdialenosť 1 - 5 m za 30 - 90 sekúnd s dôrazom na správnu techniku

- viacskoky na ľavej, pravej nohe, znožmo, opakované výskoky s dosahovaním na stanovenú métu (rešpektovať rôznu telesnú výšku hráčov)

2.2.5 Rozvoj koordinačných schopností

Rozvoj reakčnej schopnosti (na pohybujúci sa objekt a reakcia s výberom):

- Dvojica na vymedzenom priestore (napr. stredový kruh) - každý hráč dribluje svojou loptou a snaží sa svoju loptu chrániť a súperovú vypichnúť.
- Dvojica na vzdialenosť 3 - 4 m, bokom k sebe, v predpažení držia loptu; určený hráč nečakane pustí loptu, čo je signál pre druhého pustiť loptu a prebehnúť k lopte partnera a chytiť ju po jednom odskoku od zeme; rovnako hráč A prebehne k lopte B.
- Dvojica chrbtom k sebe na vzdialenosť 4 - 6 m; v strede medzi nimi je položených 5 - 6 plných lôpt vzdialených od seba 1 m a pravidelne alebo nepravidelne označených číslami; úlohou je po vyvolaní čísla vykonať obrat, rýchlo sa zorientovať a byť pri označenej plnej lopte skôr ako partner.
- Dve, počtom rovnaké družstvá, hráči sú očíslovaní a voľne sa pohybujú po vymedzenej ploche (napr. volejbalové ihrisko, polovica hádzanárskeho ihriska) s výnimkou kapitánov, ktorí stoja chrbtom k ploche v strede jednej z ohraničených čiar; tréner prihrá súčasne každému kapitánovi loptu. Úlohou je vykonať obrat a prihrať hráčovi svojho družstva č. 1, ten prihrá dvojke, atď., posledný prihrá späť kapitánovi. Zvíťazí družstvo, ktoré splní úlohu rýchlejšie.
Modifikácie: prihrať si majú najskôr nepárne (1 - 3 - 5, atď.) a potom párne (2 - 4 - 6...); druhá možnosť - prihrávky smerujú vždy hráčom, ktorých číslo vyvolá tréner. Posledný hráč prihrá kapitánovi.

2.3 Proces

Kondičná príprava má naďalej celoročný charakter.

Pri rôznych variantoch skákania so švihadlom uplatňujeme interval zaťaženia a oddychu 1 min./1 min. Rýchlostné schopnosti a koordinačné schopnosti rozvíjame všeobecnými a špecifickými prostriedkami v pomere 1:1.

Pri rozvoji silových schopností v posilňovni dbáme na správnu techniku vykonávania cvičení. Cvičenia mimo posilňovne majú komplexný charakter. Zoskok a výskok požadujeme s odrazom z predných častí chodidiel. Používame lavičku vysokú 30 - 40 cm.

2.4 Požiadavky na hráčov – výkonový štandard

Pozri kapitolu 2.4 v kategórii juniorov.

3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA

3.1 Ciele teoretickej prípravy

Teoretickou prípravou upevniť u hráčov intelektuálne a emocionálne zvládnutie neustále sa zvyšujúcej úrovne poznatkov športovej prípravy v športových triedach, ktoré umožnia hráčom ďalšie individuálne sebavzdelávanie, sebazdokonaľovanie a sebvýchovu s cieľavedomou prípravou na proces výberu do reprezentačných družstiev Slovenskej republiky.

3.2 Obsah teoretickej prípravy

Všeobecné poznatky sa nedotýkajú bezprostredne obsahu športovej prípravy v basketbale, ale sú jej súčasťou, ktorá rozširuje špecifické poznatky vyplývajúce priamo z obsahu basketbalovej prípravy.

3.2.1 Všeobecné poznatky

- Slovenská basketbalová asociácia
- *Pojmy:* pohybová činnosť, pohybová zručnosť, pohybová schopnosť, pohybová výkonnosť, športový výkon, fair-play, športový tréning, zaťaženie (objem, intenzita, zložitosť),
- Úloha a obsah rozcvičenia v športovom tréningu
- Diagnostika telesného vývinu a pohybovej výkonnosti
- Pulzová frekvencia - meranie, význam
- Regenerácia síl, sauna, masáž, relaxácia, rehabilitácia
- Prvá pomoc
- Vplyv fajčenia, alkoholu, drog na športový výkon

3.2.2 Špecifické poznatky

Kondičná príprava

- Rozvoj pohybových schopností basketbalistu (prostriedky, dávkovanie - počet opakovaní, sérií)

Herná príprava

- systematika herných činností v basketbale, grafické znázornenie v basketbale
- terminológia obsahu hernej prípravy
- herná štatistika.

Pravidlá basketbalu

- signalizácia rozhodcov

- činnosť zapisovateľa a časomerača
- opakovanie poznatkov o pravidlách z nižších vekových kategórií

Postupne zapájať hráčov do vykonávania funkcie rozhodcov, časomeračov a zapisovateľov.

3.3 Proces

Teoretická príprava je súčasťou každej tréningovej jednotky. Okrem toho na osvojovanie poznatkov odporúčame využívať aj hráčske sústredenia.

Pri pravidlách basketbalu klásť dôraz opäť na pravidlá o družstve, hráčoch a náhradníkoch a kapitánovi: aké majú povinnosti a aké práva.

Hernou štatistikou sa hráči aktívne zapájajú do procesu získavania údajov o hre podľa určenia trénera.

Basketbalová terminológia kopíruje obsah basketbalovej prípravy v aktuálnom školskom roku.

3.4 Požiadavky na hráčov - výkonový štandard

Hráč vie, je schopný:

- vysvetliť obsah pojmov: pohybová činnosť, pohybová zručnosť, pohybová schopnosť
- vysvetliť ciele, obsah teoretickej a psychickej prípravy v basketbale
- vysvetliť ciele a úlohy regenerácie síl v športovej príprave, vymenovať hlavné prostriedky regenerácie síl
- písomne sa pripraviť na vedenie rozcvičenia a viesť rozcvičenie so spoluhráčmi
- popísať metódy diagnostikovania telesného vývinu, všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti, uplatniť ich v praxi a získané údaje vyhodnotiť
- vysvetliť negatívny vplyv fajčenia, alkoholu, drog na zdravie a športový výkon
- vysvetliť obsah pojmov *špecifické* a *nešpecifické tréningové prostriedky*, ich význam, uplatnenie v športovom tréningu
- vysvetliť pojem *systematika herných činností* v basketbale, ich základná štruktúra, vysvetliť grafické značenie v basketbale
- vysvetliť pravidlá basketbalu (uvedené v obsahu špecifických poznatkov)
- vykonávať funkciu rozhodcu v hre, v tréningovom procese, funkciu zapisovateľa a časomerača

4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

Pozri 4. kapitolu v kategórii juniorov.

5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE

Pozri 5. kapitolu v kategórii juniorov.

6 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Pozri 6. kapitolu v kategórii juniorov.

7 PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV

Pozri 7. kapitolu v kategórii juniorov.

Ministerstvo školstva Slovenskej republiky

**UČEBNÉ OSNOVY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY
V BASKETBALE**

3. a 4. ročník stredných škôl a 8. ročník osemročných športových gymnázií

JUNIORI

2003

OBSAH

	strana
0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	64
1 HERNÁ PRÍPRAVA	64
2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA	68
3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA	71
4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA	73
5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE	80
6 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	81
7 PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV	83

0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Kvalitne riadeným tréningovým procesom vo všetkých zložkách športového tréningu (so zvláštnym dôrazom na individuálny prístup k hráčom) zabezpečiť vysokú športovú výkonnosť hráčov na takej úrovni, aby boli pripravení reprezentovať SR v kategórii juniorov a mužov a mohli hrať v najvyšších súťažiach dospelých.

1 HERNÁ PRÍPRAVA

1.1 Ciele hernej prípravy

Dosiahnuť takú úroveň herných činností, kombinácií a nacvičených herných systémov, aby ich hráči vedeli uplatniť v zápasoch juniorských súťaží.

Dosiahnuť alternatívne taktické myslenie a konanie hráčov, skupín hráčov a jednotlivcov.

Ukončiť osvojovanie všetkých herných činností používaných v basketbale.

1.2 Obsah basketbalovej prípravy

1.2.1 Útočné činnosti

Útočné činnosti jednotlivca

Strel'ba

- fintovanie pri strel'be
- rýchla strel'ba
- dopichnutím
- odbitím

Prihrávky

- za telom na mieste i v pohybe - všetky spôsoby

Uvoľňovanie sa hráča bez lopty a s loptou

- činnosti z kategórie juniorov v sťažených podmienkach

Útočné doskakovanie

- po neúspešnom trestnom hode i neúspešnej strel'be

Útočné kombinácie

- založené na schopnosti samostatne sa uvoľniť
- založené na clonení (zadná clona, predná clona, dvojitá clona, reťazová clona)
- kombinácie založené na početnej presile 2-1, 3-2

Útočné systémy

- proti osobnej i zónovej obrane (i pressingu)
- rýchly protiútok
- postupný útok v rôznom rozostavení
- proti kombinovanej obrane

1.2.2 Obranné činnosti

Obranné činnosti jednotlivca

Obrana hráča

- bez lopty a s loptou (stojaceho na miest i v pohybe v rôznych funkciách)
- blokovanie streľby
- obrana v presilovej situácii 1-2

Obranné doskakovanie

- odstavenie súpera
- doskočenie lopty a rozohratie

Obranné kombinácie

- zdvojovanie obrany hráča s loptou
- zdvojovanie nebezpečného hráča (najčastejšie pivotmana alebo postmana)
- proti rýchlemu protiútok v situácii 2-2 (rozdelenie bránenia), v situácii 2-3 (postavenie obrancov za sebou)

Obranné systémy

- systém premenlivej pressingovej obrany
- systém osobného pressingu
- systém zónového pressingu
- systém kombinovanej obrany

Hra

- prípravná hra
- vlastná hra s využívaním útočných a obranných kombinácií a systémov a zdokonaľovanie dohovorených činností (signálov)

1.3 Proces

Pri vykonávaní všetkých herných činností jednotlivca vyžadovať od hráčov neustále správnu techniku vykonania pohybov.

Správnu techniku vyžadovať aj pri uskutočňovaní rôznych variantov streľby.

Všetky druhy prihrávania a chytania lopty, uvoľňovania sa s loptou na mieste a v pohybe, bránenie hráča s loptou a bez lopty nacvičovať v herných podmienkach.

Pri nácviku útočného a obranného doskakovania učiť ďalšie techniky ich vykonania.

Útočné kombinácie učiť v herných podmienkach v počte potrebnom na realizáciu nacvičovanej kombinácie s konečným uplatnením v hre 5:5. Nacvičovať rôzne varianty podľa hráčskych funkcií. V obranných kombináciách klásť dôraz na vzájomnú komunikáciu medzi obrancami.

Útočné systémy realizovať v herných podmienkach 5:5. Zdôrazňovať preferenciu rýchleho protiútok a následný prechod do postupného útoku. Nácvik útočných systémov je podmienený dokonalým zvládnutím útočných činností jednotlivca a útočných kombinácií. Veľký dôraz klásť na zvládanie hry 1:1 a podľa možností ju uplatniť v každom útočnom systéme.

Podľa hráčskych schopností rozširovať spektrum osvojených obranných systémov.

1.4 Požiadavky na hráčov – výkonový štandard

Hráč vie, je schopný:

- a) pomenovať, popísať techniku, kvalitne vykonať ukážku a splniť požiadavky komplexnej testovej skúšky podľa noriem Slovenskej basketbalovej asociácie. Súbor testov špeciálnej pohybovej výkonnosti sa absolvuje formou kruhového tréningu na 7 stanovištiach. Interval zaťaženia i interval odpočinku (presun na ďalšie stanovište) je 30 sekúnd.

1. Lah - sed

V e k	Stupne hodnotenia			
	výborne chlapci/dievčatá	veľmi dobre chlapci/dievčatá	dobře chlapci/dievčatá	podpriemer chlapci/dievčatá
16	24/23	23/21	20/18	17/15
17	26/25	25/23	22/20	19/17
18	35/30	30/25	25/21	21/19
19	40/35	35/30	30/26	25/22

2. Strel'ba po prihrávke

V e k	Stupne hodnotenia			
	výborne chlapci/dievčatá	veľmi dobre chlapci/dievčatá	dobře chlapci/dievčatá	podpriemer chlapci/dievčatá
16	18/16	16/12	14/6	6/4
17	20/18	18/14	16/8	6/4
18	22/22	20/16	18/10	8/6
19	24/24	22/18	16/12	10/8

3. Preskoky cez lavičku

V e k	stupne hodnotenia			
	výborne chlapci/dievčatá	veľmi dobre chlapci/dievčatá	dobre chlapci/dievčatá	podpriemer chlapci/dievčatá
16	26/24	23/21,5	20/18,5	16/14
17	26,5/24,5	23,5/22	20,5/19	18/16,5
18	28/26	26,5/24,5	23,5/21,5	21/19
19	30/28	29,5/27	26,5/23,5	23/20,5

4. Prihrávky

V e k	stupne hodnotenia			
	výborne chlapci/dievčatá	veľmi dobre chlapci/dievčatá	dobre chlapci/dievčatá	podpriemer chlapci/dievčatá
16	19/17	17/16	15/14	13/11
17	20/18	18/17	16/15	14/12
18	21/20	20/19	18/16	15/13
19	23/21	22/20	19/17	16/14

5. Dribling

V e k	Stupne hodnotenia			
	výborne chlapci/dievčatá	veľmi dobre chlapci/dievčatá	dobre chlapci/dievčatá	podpriemer chlapci/dievčatá
16	24/22	21/19	18/16	16/13
17	25/23	22/20	19/17	17/15
18	26/24	23/21	20/18	18/16
19	27/26	26/24	23/21	20/18

6. Obranný pohyb

V e k	Stupne hodnotenia			
	výborne chlapci/dievčatá	veľmi dobre chlapci/dievčatá	dobre chlapci/dievčatá	podpriemer chlapci/dievčatá
16	20/19	18/14	16/12	13/11
17	22/21	20/16	18/14	15/13
18	23/22	21/18	19/16	16/14
19	24/23	23/22	21/18	17/15

7. Strel'ba po driblingu

V e k	stupne hodnotenia			
	výborne chlapci/dievčatá	veľmi dobre chlapci/dievčatá	dobre chlapci/dievčatá	podpriemer chlapci/dievčatá
16	10/8	8/6	6/4	4/2
17	12/10	10/8	8/6	6/4
18	14/12	12/10	10/8	8/6
19	16/14	14/12	12/10	10/8

Samostatným testom je strel'ba z čiary pre trestný hod. Pre tento test sú nasledovné kritériá Slovenskej basketbalovej asociácie.

8. Strel'ba z čiary pre trestný hod

V e k	Stupne hodnotenia			
	<i>výborne chlapci/dievčatá</i>	<i>veľmi dobre chlapci/dievčatá</i>	<i>dobře chlapci/dievčatá</i>	<i>podpriemer chlapci/dievčatá</i>
16	15	13	11	8
17	15	13	11	8
18	16	14	12	8
19	16	14	12	9

- b) Rozhodovať tréningové zápasy
- c) V zápasoch efektívne, účelne a tvorivo uplatňovať osvojené herné kombinácie a plniť hráčske funkcie v herných systémoch:
- útok proti rôznym druhom osobnej obrany
 - útok proti zónovej obrane
 - vybraná zónová obrana
 - zónový pressing

2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA

2.1 Ciele kondičnej prípravy

Rozvoj kondície a koordinačných schopností hráča podľa požiadaviek vrcholového basketbalu.

2.2 Obsah kondičnej prípravy

2.2.1 Rozvoj vytrvalostných schopností

a) Nešpecifické tréningové prostriedky

Rozvoj aeróbnej vytrvalosti

Využíva sa celá škála prostriedkov ako v predchádzajúcich vekových kategóriách vrátane intervalového zaťaženia (zaťaženie sa strieda s intervalmi odpočinku - aktívneho). Dĺžka úsekov 300 - 1000 m, PF na konci úseku 150 - 160 pulzov za minútu, na konci intervalu odpočinku nemá klesnúť pod 120 pulzov za minútu. Počet úsekov 3 - 6.

Po dosiahnutí žiadúcej úrovne aeróbnej vytrvalosti sa orientujeme na jej zachovanie, na čo postačuje zaradiť dostatočné aeróbne zaťaženie 1 x za jeden až dva týždne.

Rozvoj špeciálnej - anaeróbnej vytrvalosti

- Požiadavky na organizmus sa postupne zvyšujú až na úroveň zápasových požiadaviek a viac.

- Celkové zaťaženie môže dosiahnuť pri vytrvalosti v rýchlosti 250 - 350 m, vytrvalosti v skokanskej výbušnosti 60 až 100 odrazov, vytrvalosti v sile - doplnková záťaž 30 - 50 % z maxima, počet opakovaní 15 - 20, počet sérií 3 - 5; počet hodov plnou loptou 100 - 150. Cvičenia na rozvoj vytrvalosti v koordinácii zaraďujeme občas aj na koniec tréningovej jednotky (v stave primeranej únavy).

b) Špecifické tréningové prostriedky

Prostriedky, uvádzané v predchádzajúcich vekových kategóriách, najmä hra podľa upravených pravidiel, formou súťaže niekoľkých družstiev, hodnotiť streleckú úspešnosť a pod. Efektívne možno využiť i hru na jeden kôš (3:3, 2:2) s dôrazom na osobnú obranu.

2.2.2 Rozvoj rýchlostných schopností

a) Nešpecifické tréningové prostriedky

- Využívame celú škálu tréningových prostriedkov. Rozvoj rýchlostných schopností prebieha hlavne cestou rozvoja rýchlostno-silových schopností (násobené odrazy, skokový beh). Vhodný je aj beh s odporom (s ťahaním záťaže) a beh do svahu (sklon 20-30 stupňov). Využívame komplexnú metódu - v teréne najst' rovinku pozostávajúcu z 15-30 m úseku so stúpaním, 15-30 m po rovine a 15-30 m dolu svahom, čo umožňuje na celom úseku zachovať vysokú intenzitu behu. Celková dĺžka úseku 45-90 m.

b) Špecifické tréningové prostriedky

- Cvičenia na rozvoj rýchlosti s loptou. Využiť prostriedky hernej prípravy s hlavným dôrazom na rýchlosť, vytrvalosť v rýchlosti. Ide najmä o základné herné činnosti jednotlivca usporiadané do reťazcov: dribling, prihrávky v behu, streľba po behu a pod. Vybrané činnosti (herné reťazce) opakovať v sériách.
- Opakovať cvičenia uvádzané v predchádzajúcich vekových kategóriách.

2.2.3 Rozvoj silových schopností

Zvyšuje sa postupne veľkosť *doplnkovej záťaže*. Pri rozvoji sily dolných končatín môže dosiahnuť 90 - 100 % hmotnosti tela, ostatných častí 30 - 80 % individuálnych možností. Využiť možno aj trenažéry a posilňovacie stroje.

Rozvoj výbušnej sily dolných končatín

- Odrazové cvičenia s doplnkovou záťažou (do 5 % hmotnosti tela - opasky, manžety, vesty, pieskom naplnené bicyklové duše). Vykonávame ich v sériách striedavo so záťažou a bez záťaže v pomere 1:2, u vyspelejších 1:1.
- Cvičenia na rozvoj *reaktívnej schopnosti* typu zoskok - výskok. Zoskakuje sa z vyvýšeného miesta (gymnastická debna) - výška u mužov 60 - 80 cm, u žien 40 - 60 cm. *Úloha:* po pružnom doskoku vykonať okamžité odraz (výskok s dosahovaním na zavesený predmet alebo výskok na debnu primeranej výšky). V sérii 5 opakovaní, počet sérií 5 - 8. Potrebné je najskôr dokonale zvládnuť techniku cvičenia.

2.2.4 Rozvoj koordinačných schopností

Čoraz vo väčšej miere sa uprednostňujú *špecifické tréningové prostriedky*. Dôraz sa kladie na rozvoj reakcie na pohybujúci sa predmet a reakcie s výberom, ako aj orientačnej schopnosti.

Zameriavame sa na realizáciu koordinačne náročnejších prvkov v podmienkach časového a priestorového deficitu.

- 4 - 6 hráčov vytvorí kruh, rozostupy 1,5 - 2 m, každý má loptu, kapitán má dve lopty; kapitán prihrá jednu loptu ľubovoľnému hráčovi v kruhu, ten skôr ako prijme jeho prihrávku, svoju loptu prihrá ďalšiemu ľubovoľnému hráčovi, atď. *Modifikácie* - prihrávajúci hráč súčasne s prihrávkou vyvolá číslo, čím určí smer prihrávky hráča, ktorému prihrávku smeruje, atď.
- dve družstvá na malej ploche - súťaž na 10 prihrávok bez prerušenia
- štyri družstvá hrajú futbal na malé bránky postavené do kríža

2.3 Proces

V kondičnej príprave je potrebné postupne uplatňovať individuálny prístup so špecifikáciou zaťaženia. Zamerat' sa na odstránenie individuálnych nedostatkov.

Pri rôznych variantoch skákania so švihadlom uplatňujeme interval zaťaženia a oddychu 1 min./1 min. Rýchlostné schopnosti a koordinačné schopnosti rozvíjame všeobecnými a špecifickými prostriedkami v pomere 1:1.

Pri rozvoji silových schopností v posilňovni dbáme na správnu techniku vykonávania cvičení. Cvičenia mimo posilňovne majú komplexný charakter. Zoskok a výskok požadujeme s odrazom z predných častí chodidiel. Používame lavičku vysokú 30 - 40 cm. Hráči zoskakujú vzad s okamžitým výskokom na lavičku bez medziskoku. Silovú prípravu výrazne realizujeme v prostredí posilňovne.

Vytrvalostné schopnosti - v prípravnom období všeobecnými prostriedkami (beh, plávanie, bicykel) a v aeróbnom pásme. Zaraďujeme cvičenia na rozvoj anaeróbnej vytrvalosti.

Rozvoj všeobecnej ohybnosti je zameraný na špecifickú ohybnosť.

2.4 Požiadavky na hráčov - výkonové štandardy

Pohybová výkonnosť sa prejavuje cez pohybové výkony. Na hodnotenie pohybovej výkonnosti používame jednoduché pohybové skúšky - *motorické testy*. Každý test je ukazovateľom určitej pohybovej schopnosti, medzi ktoré najčastejšie zaraďujeme silové, rýchlostné, vytrvalostné a koordinačné schopnosti.

Požiadavky na hráčov - títo ich majú dosiahnuť v závere jednotlivých vekových kategórií (pozri pripojenú tabuľku). Požiadavky sú zostavené zvlášť pre chlapcov a dievčatá. Predpokladáme, že jednotlivé družstvá budú dlhodobo uplatňovať vybranú testovú batériu. Ostatné testy môžu uplatniť v určitých konkrétnych etapách športovej prípravy. Pre družstvá zaradené do útvarov talentovanej mládeže SBA stanovila jednotnú testovú batériu.

Hráči sú testovaní a hodnotení podľa súboru testov Slovenskej basketbalovej asociácie. Popis testov nájde čitateľ v Metodickej príručke k učebným osnovám pre športové triedy v basketbale. Sú prevzaté z príručky SÚBOR TESTOV SBA na kontrolu športovej výkonnosti mládeže v basketbale (*SCHNÜRMACHER, 2001*).

3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA

3.1 Ciele teoretickej prípravy

Teoretická príprava má upevniť intelektuálne a emocionálne zvládnutie neustále sa zvyšujúcej obtiažnosti športovej prípravy v športových triedach. V tomto období sa končí ucelené základné telovýchovné vzdelanie hráčov. Jeho úroveň má zabezpečiť prípadnú prípravu i na vykonávanie trénerskej činnosti po ukončení aktívnej športovej činnosti.

3.2 Obsah teoretickej prípravy

3.2.1 Všeobecné poznatky

- vzdelávanie trénerov v SBA, trénerské licencie
- športová etika
- tréňovanosť, športová forma
- zaťaženie - energetické systémy; únava, vyčerpanie
- superkompenzácia

- teoretická príprava v basketbale - význam, obsah, diagnostika
- sebakontrola, sebahodnotenie, individuálna príprava
- plánovanie športovej prípravy - periodizácia
- lekárska kontrola, funkčné vyšetrenia - cieľ, úlohy, obsah
- biorytmy v športovej príprave
- vyhýbanie sa zlozvykom: fajčenie, alkohol, drogy, zneužívanie liekov

3.2.2 Špecifické poznatky

Herná príprava

- vytrvalostné schopnosti - štruktúra, rozvoj, diagnostika
- kondičná príprava nešpecifickými tréningovými prostriedkami
- ďalšie poznatky podľa obsahu kondičnej prípravy

Herná príprava

- podľa obsahu hernej prípravy

Pravidlá

- opakovanie (zdokonaľovanie) poznatkov z nižších vekových kategórií

3.3 Proces

Dosiahnuť úroveň, aby hráči dokázali hodnotiť vlastnú pohybovú a športovú úroveň. Pripravovať hráčov na získanie trénerskej licencie III. triedy.

Zapájať hráčov do riadenia športového tréningu ako vedúci skupín (družstiev), poverením viesť rozcvičenie, kondičný blok, rozhodovať, viesť zápis, merať čas a pod. Je vhodné ich zapájať do vyhodnocovania údajov o testovaní, o hráčskom výkone a pod.

V oblasti pravidiel basketbalu - dôraz klásť hlavne na pravidlá o družstve, hráčoch a náhradníkoch a kapitánovi: aké majú povinnosti a aké práva. Hráčov príležitostne zapojiť do písania zápisu zo stretnutí.

V rámci hernej štatistiky aktívne zapojiť hráčov do procesu získavania údajov a ich vyhodnocovania.

Basketbalová terminológia kopíruje obsah basketbalovej prípravy v aktuálnom školskom roku.

3.4 Požiadavky na hráčov - výkonový štandard

Hráč vie, dokáže:

- vysvetliť zásady športovej etiky v basketbale
- vysvetliť pojmy tréňovanosť, športová forma

- charakterizovať obsah pojmov: zaťaženie v tréningovom procese, superkomezácia, únava, vyčerpanie
- stručne popísať aeróbne, zmiešané (anaeróbno-aeróbne) tréningové zaťaženie
- vysvetliť ciele, obsah teoretickej prípravy v basketbale, metódy diagnostikovania
- vysvetliť ciele a úlohy lekárskej kontroly v systéme športovej prípravy
- vysvetliť negatívny vplyv fajčenia, alkoholu, drog, zneužívania liekov na zdravie a športový výkon v hádzanej
- vysvetliť význam biorytmov v športovej príprave v basketbale
- uviesť znaky trénovanosti jednotlivých systémov organizmu - svalového systému, kostí, dýchacieho systému a obehového systému
- vysvetliť význam a charakterizovať základné druhy masáže a základné masérske hmaty
- vymenovať hlavné tréningové obdobia, určiť rozsah, obsah, vysvetliť ich význam a funkciu
- charakterizovať vlastnú úroveň pohybových schopností a pohybovej výkonnosti na základe poznania osobných výkonov v testoch

3 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

4.1 Ciele psychologickej prípravy

a) Vytýčiť ďalšie smerovanie v športe a uplatnenie sa v ňom.

b) Ďalej zvyšovať:

- ašpiráciu
- schopnosť sebahodnotenia a autoregulácie
- psychickú odolnosť
- hráčsku inteligenciu.

c) Uplatniť vlastný tvorivý prístup, samostatnosť, schopnosť riešiť konflikty.

d) Zosúladiť súkromný, školský a športový život.

4.2 Obsah psychologickej prípravy

4.2.1 Utváranie postoja a motivácia hráča

Súčasťou utvárania *postoja a motivácie* hráča je aj jeho *zameranie, potreby, záujmy, hodnoty, ciele a ašpirácia*.

Pri vytváraní postojov pôsobiť na emocionálnu, kognitívnu a konatívnu stránku vo vzťahu k basketbalu.

V oblasti *motivácie* je potrebné *zohľadniť*:

- *vnútornú motiváciu* – hráč má vysokú potrebu samotného výkonu i jeho zlepšovania, úspešnosti v súťaži, potrebu vyniknúť, presadiť sa, superiority, uznania a ocenenia, úspechu
- *vonkajšiu motiváciu* - postavenie v spoločnosti, ohodnotenie a ocenenie hmotné aj nehmotné, dobré materiálne – technické podmienky, výhody

4.2.2 Osobnosť športovca a jeho špecifické vlastnosti a schopnosti vo vzťahu k športovej činnosti

U hráča by sme mali zdokonaľovať a plne rozvinúť:

- *vôľové vlastnosti*: hyperašpiratívnosť, iniciatívnosť, samostatnosť, rozvážnosť, odvaha, rozhodnosť, cieľavedomosť, zodpovednosť, zásadovosť, súťaživosť, vytrvalosť, sebaovládanie
- *všeobecné mravné vlastnosti a prijaté etické princípy*: mravnosť, čestnosť, poctivosť, osobná spoľahlivosť, dôveryhodnosť, vernosť slovu a sľubu, nezávislosť, statočnosť, smelosť, odvážnosť, objektívnosť, spravodlivosť
- *vlastnosti charakterizujúce správanie sa voči ľuďom*: družnosť, spoločenskosť, kolektívnosť, prístupnosť, slušnosť, ohľaduplnosť, taktnosť, šetrnosť, súcit, starostlivosť, otvorenosť, úprimnosť, pravdovravnosť, priamosť, ochota k spolupráci, súdržnosť, priamosť, táto oblasť by mala byť zvnútornená v zmysle správania „fair-play“

Nasledujúce kvality je potrebné ďalej rozvíjať, aj keď svoj vrchol nadobudnú v ďalšej vekovej kategórii.

Okrem senzorických (cítanie a vnímanie - zmyslová senzibilita, úroveň pozornosti - reaktibilita, schopnosť koncentrácie a distribúcie pozornosti) *a senzomotorických schopností a zručností sú dôležité intelektuálne schopnosti a zručnosti a schopnosti interpretácie a kreácie.*

- *K intelektovým schopnostiam* patrí: všeobecná inteligencia hráča, vrátane špecifickej športovej pamäti a predstavivosti, pohybová inteligencia - motorická docilita (pohybová učiteľnosť), *hráčska inteligencia* - využitie pohybovej inteligencie a *emocionálnej inteligencie*: empatia, poznanie vlastných citov a ich regulácia, utváranie dostatku kvalitných sociálnych vzťahov, schopnosť presadiť sa, presadiť spôsob hry, čo vyžaduje tiež vcítiť sa do vlastných kinestetických pocitov, pripravenosti organizmu na výkon, odhadnúť a predvídať správanie, pohyb spoluhráča a súpera.

- *Zrakové pocity* - hráč kontroluje pohyby v priestore, periférne videnie a *sluchové pocity* (regulačný vplyv na rytmus, najmä u cyklických pohybov), *pocity vestibulárneho aparátu* (poloha hlavy a tela v priestore, smer pohybu, zrýchlenie a spomalenie) a *proprioceptívne pocity* (najdôležitejšie, poloha tela a jednotlivých častí, rozsah pohybov, veľkosť svalového napätia a diferenciácia).
- *Vnímanie* - pocity lopty (vnímanie hmotnosti, objemu, pružnosti, výšky a dráhy letu, odhad vzdialenosti...) a pod., alebo tzv. cit pre tempo, rytmus (vnímanie priestoru a pohybu, význam pri cyklických pohyboch v senzomotorickej synchronizácii, napr. dribling, prihrávky v pohybe), cit pre odraz (dolných končatín aj lopty).
- *Predstavy* - hráč si predstavuje pohyb a vlastný pohyb, vie sebahodnotiť a sebakontrolovať (ideomotorika).
- *Anticipácia (predvídavosť)* - hráč je schopný konať alebo reagovať s časovým predstihom vzhľadom na podnet.
- *Pozornosť* - hráč sa dokáže sústrediť na jednu oblasť, zatiaľ čo ostatné si neuvedomujeme, využíva úmyselnú pozornosť, taktiež aj posturálnu pozornosť, ktorá súvisí s pohotovosťou, bdelosťou, reaktibilitou hráča.
- *Pamäť* - hráč zdokonaľuje špeciálnu pamäť, ide napr. o zapamätanie si herných kombinácií, systémov.
- *Myslenie* - hráč je schopný operatívne myslieť, takticky tvorivo a kolektívne myslí.
- *Tvorivosť (kreativita)* predstavuje zvládnuť a úspešne riešiť náročné problémové úlohy a situácie, byť na tieto problémy vnímavý, tvoriť čo najviac možných pôvodných (napr. kombinácií, systémov, možností prihrávok...). Patrí tu aj kreatívne predpokladanie súpera, teda analýza: aktuálnych možností súpera, alternatívnych možností súpera, pravdepodobného využitia pri stretnutí s nimi, analýze našich reálnych alternatív a v analýze individuálnych zmien.

4.2.3 Regulácia psychických stavov

- *Psychická odolnosť a stabilita hráča* sa prejavuje zvládnutím psychickej záťaže, ako sú neprimerané úlohy, problémové situácie, konflikty, neuspokojenie, nedostatočnosť, dôležité je vyrovnanie sa s neúspechom, prehrou, nepriaznivými podmienkami pre podanie výkonu, ide o *zvýšenie frustračnej tolerancie* hráča (schopnosti zvládať negatívne emočné stavy), čo súvisí so športovým sebedomím, kapacitou pozitívnych športových pocitov, náročnosťou situácie,

schopnosťou zabúdania a schopnosťou následnej koncentrácie a pozitívneho myslenia.

- Ďalej je to *zvládanie stereotypnej záťaže* športu, jeho každodennosti a psychickej presýtenosti prostriedkami a prostredím. Hráč *ovláda svoje aktuálne emočné stavy*, má *emócie pod kontrolou*, *ovláda ich (hlavne agresivitu) a vyzná sa v nich*, vie sa *vcítiť sám do seba* (intrapersonálna empatia), tak po stránke emocionálnej ako aj fyzickej pripravenosti.
- Hráč je schopný *záporne tendencie* (strach, súťažná úzkosť, hnev, agresia atď.) *preladať* resp. využívať v prospech mobilizácie na výkon, prekonáva negatívne emočné zážitky spojené s bolesťou.
- *Autoregulácia* sa prejavuje v sebaovládaní, samostatnosti, sebadôvere a v koncentrácii na riešenie úloh. Psychicky stabilný hráč je odolný voči vonkajším vplyvom, bezprostredným (súper, vzťahy v družstve, význam súťaže, podmienky v rámci tréningového procesu a pod.) a vzdialenejším (problémy v škole, rodine, s priateľmi).
- Psychická odolnosť a schopnosť autoregulácie sa prejavuje v zvládaní aktuálnych emocionálnych stavov pred súťažou, počas súťaže, po súťaži, ale aj v bežnom živote človeka.
- V súvislosti s *predštartovým stavom* ide o zvládnutie:
 - stavu nadmernej aktivácie nabudenia (štartová horúčka)
 - stavu neprimerane nízkej aktivácie (apatia)Cieľom by mal byť stav optimálne zvýšenej aktivácie (bojová pripravenosť, pohotovosť)
- V súvislosti s *poštartovým stavom* ide o:
 - objektívne hodnotenie športového výkonu jednotlivca i celého kolektívu
 - konfrontáciu prípravy a priebehu športového výkonu alebo stretnutia
 - vytýčenie a motivácia ďalšej športovej prípravy
 - potrebu zvládnutia preukázaných nedostatkov
 - aktivizáciu hráča po neúspešnej športovej činnosti (vytýčenie primeranej ašpiračnej úrovne), ale aj aktivizáciu po úspešnom výkone (vytýčenie vyššieho cieľa, vyhnúť sa sebauspokojeniu)

4.2.4 Utváranie tímu, tímové správanie

Z hľadiska tímu a tímového správania hráčov je vhodné zamerať sa na tieto oblasti:

- ďalej rozvíjať *sociálnu interakciu (koordináciu a kooperáciu)*, pozitívne interpersonálne vzťahy v rámci športového kolektívu i mimo
- riešiť interpersonálne, *intraskupinové a interskupinové konflikty*
- vysporiadanie sa s rolou športovca (v zmysle sláva a pád)

4.3 Proces

Všeobecne v rámci psychologickej prípravy odporúčame uplatňovať nasledujúce princípy psychologickej prípravy:

- princíp modelovania
- stupňovania psychologických záťaží, ktoré vyplývajú zo zvyšujúcich sa nárokov tréningového procesu
- obmeňovania psychických záťaží
- relaxácie
- reagulácie aktivačnej úrovne
- individualizácie

Aj keď ide o kolektívny šport, je potrebné *individualizovať tréningový proces*, to znamená, že tréner:

- vyspelejších hráčov zaangažuje pri tvorbe tréningových plánov, individuálnom tréningu mimo organizovanej formy, na vedenie rozcvičenia, bloku cvičení na upokojenie organizmu a pod.
- poskytuje priestor pre spontánne prejavy hráča
- *by mal v individuálnom prístupe rozlišovať, či ide o hráča, u ktorého únava nastupuje po záťaži relatívne pomalšie a má dlhšie trvanie. Títo hráči inklinujú k flegmatickému a sangvinickému temperamentu. V tréningu je vhodné aplikovať vyššiu intenzitu a nižšiu frekvenciu. V opačnom prípade ide o hráčov, kde únava nastupuje relatívne rýchlo a má kratšie trvanie. V tréningu by sa mala aplikovať nižšia intenzita tréningových podnetov, ale ich častejšia frekvencia. Títo hráči inklinujú k temperamentu cholerik a melancholik.*
- vytvára také situácie, ktoré podporujú tvorivé myslenie, sú to situácie:
 - s rizikovým riešením, ktoré vyplývajú z ich neurčitosti, dynamiky a zložitosti (napr. v hrách systém útoku)
 - na výber optimálneho riešenia, pričom výsledok je dopredu známy
 - na tvorbu riešenia otvorených úloh, kde výsledok nie je známy, hráč ho musí objaviť (napr. vytvorenie hernej kombinácie)

- ťažké, v ktorých sa využíva mobilizačný vplyv prekážok na kvalitu riešenia úloh (spojené so stresogénnymi vplyvmi), napr. obmedzenie pohybu niektorých častí tela, sťaženie prostredím alebo prekážkami
- obsahujúce úlohy na tvorbu predstáv riešenia
- využíva *prostriedky regulácie aktuálnych predstartových stavov*:
 - modelované pôsobenie a zaťažovanie psychiky hráča
 - motivácia
 - cieľavedomé zapájanie hráča do športového kolektívu
 - aktívny prístup hráča, vlastné autoregulačné pôsobenie
 - využíva a napomáha k osvojeniu *psychoregulatívnych techník*
- v súvislosti s *pošartovým stavom* zohľadňuje:
 - objektívne hodnotenie športového výkonu jednotlivca i celého kolektívu
 - konfrontáciu prípravy a priebehu športového výkonu alebo stretnutia
 - vytýčenie a motivácia ďalšej športovej prípravy
 - presvedčenie športovca o potrebe zvládnutia preukázaných nedostatkov
 - aktivizáciu hráča po neúspešnej športovej činnosti (vytýčenie primeranej ašpiračnej úrovne) a aktivizáciu po úspešnom výkone (vytýčenie vyššieho cieľa, vyhnúť sa sebauspokojeniu)
- *k autoregulácii* môžeme viesť hráča takými prostriedkami ako sebaargumentácia, sebainstrukcia, ako forma vnútornej aktivácie v určitých seba príkazoch a autosugescia, ako vcítenie sa do optimálnej podoby určitej športovej aktivity

4.4 Požiadavky na hráča - výkonový štandard

Hráč je schopný, dokáže:

- vysvetliť a v praxi uplatňovať zásady fair-play (športovanie v rámci pravidiel, rešpektovanie druhých, boj proti podvádžaniu k dosahovaniu úspechov za každú cenu, používanie dopingu, násilia verbálneho alebo fyzického, nerovnosti a korupcie)
- mať pod kontrolou svoje aktuálne emočné stavy
- prejavíť odolnosť voči zvýšenému, až hraničnému tréningovému zaťaženiu, záťažovým situáciám
- uplatniť vysokú predstavivosť a kreativitu, anticipáciu, cit pre loptu, intrapersonálnu empatiu a skúsenosti (napr. pripravenosť organizmu na výkon) využiť v prospech podania maximálneho výkonu

- charakterizovať svoju osobnosť (tendencia k neurolabilitate alebo stabilite, spoločenskosti - extravert alebo naopak k uzavretosti, samote - introvert, typ reaktibility, svoje prednosti a nedostatky)
- prejavíť ochotu, snahu aktívne sa podieľať na riadení tréningového procesu (napr. podieľať sa na diagnostickej činnosti v tréningovom procese s dôrazom na sebakontrolu a sebahodnotenie)
- prejavíť snahu, ochotu o individuálne sebazdokonaľovanie, prevziať na seba zodpovednosť za vlastnú športovú výkonnosť
- aplikovať vo svojej individuálnej príprave v tréningovom procese i v zápase autoregulačné techniky: autogénny tréning, ideomotorický tréning, relaxačno-aktivačné metódy
- uplatniť vysoko rozvinuté schopnosti kooperácie a spolupatričnosť k tímu

5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE

Tréningové zaťaženie je kľúčovou kategóriou športového tréningu. Vyjadruje mieru vplyvu pohybovej činnosti na organizmus hráča. Má svoju vonkajšiu a vnútornú stránku. Medzi základné vonkajšie súčasti tréningového zaťaženia patrí objem. Pre športové triedy uvádzame v tabuľke požiadavky na základné objemové ukazovatele ako jeden z predpokladov budúcej športovej výkonnosti.

Základné objemové ukazovatele v ročnom cykle športovej prípravy pre jednotlivé vekové kategórie

1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Vekové kategórie	R	A. Základné objemové ukazovatele					B. Základná štruktúra obsahu ŠP					
		DZ	TJ	Záp	ČZ	RS	KP	HP	IPČ	NPČ	Záp	SPOLU 7 - 11
Prípravka	4	105	105	0	105	0	50	35	11	9	0	105
Mladší žiaci	5	130	120	25	218	10	80	66	22	12	38	218
	6	135	120	30	225	15	80	66	22	12	45	225
	7	184	164	35	299	25	100	103	30	13	53	299
Starší žiaci	8	255	276	40	451	45	140	183	45	23	60	451
	9	260	276	60	527	60	160	200	53	24	90	527
Kadeti	-	270	329	70	587	80	170	192	60	25	140	587
Juniori	-	290	423	80	724	100	180	280	72	32	160	724

2	DZ	Počet dní zaťaženia (tréningové jednotky a zápasy spolu)
3	TJ	Počet tréningových jednotiek
4	ZS	Počet zápasov súťažných a prípravných spolu
5	ČZ	Čas zaťaženia (TJ + zápasy) v 60 min. hodinách
6	RS	Regenerácia (hod.)

7	KP	Kondičná príprava
8	HP	Herná príprava
9	IPČ	Iná pohybová činnosť – zaradujeme tu čas na rozcvičenie (ak nie je vykonané hernými prostriedkami, vyklusanie, uvoľňovacie, strečingové, kompenzačné, relaxačné cvičenia, rôzne doplnkové športy)
10	NPČ	Nepohybové činnosti (čas na úvodnú a záverečnú časť tréningovej jednotky, teoretické vstupy a pod.)
11	Záp.	Čas venovaný zápasom (majstrovské, priateľské), zaradujeme tu i čas na rozcvičenie (20-30 minút), súťaže
12	SPOLU	Súčet času v hodinách za rubriky 7-11

6 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Tréneri v basketbalových športových triedach stredných škôl vedú o športovej príprave evidenciu a dokumentáciu.

Obsah evidencie športovej prípravy

Obsahom evidencie sú predovšetkým tieto údaje o hráčoch:

1. Základné identifikačné údaje o hráčoch

Odporúčame evidovať tieto údaje:

- dátum narodenia
- rodné číslo
- číslo občianskeho preukazu
- adresa, telefón bydliska
- zamestnanie rodičov, telefón
- predchádzajúce telovýchovné a športové skúsenosti

2. Údaje o telesnom vývine

- hmotnosť tela
- telesná výška
- somatotyp
- rastový typ

Medzi údaje o telesnom vývine uvádzame aj predpokladanú výšku v dospelosti a jej zmeny v priebehu účasti v športovej príprave.

3. Údaje o zdravotnom stave

- zranenia
- dlhšie trvajúce a opakujúce sa choroby

V spolupráci s lekármi je potrebné formulovať zdravotné odporúčenia do budúcnosti, ktoré sú podkladmi pre nových ošetrojúcich lekárov v prípade zmeny školy, klubu a pod.

4. Údaje o pohybovej výkonnosti

Zaznamenávame výsledky testovaní v jednotlivých školských rokoch, resp. sezónach. Evidujeme vstupné, výstupné a priebežné výsledky testovaní v jednotlivých rokoch idúcich kontinuálne za sebou.

5. Evidencia o športovom tréningu

Vykonať záznamy o všetkých tréningových jednotkách a zápasoch v základných objemových ukazovateľoch.

Po každom týždennom mikrocykle spočítať údaje (v min.) za celý týždeň.

To isté urobiť po každom mezocykle, po každom období a za celý ročný cyklus športovej prípravy.

6. Údaje o hráčskom výkone (hráči, družstvo)

Evidujeme údaje o hráčskom výkone minimálne v rozsahu hernej štatistiky podľa určenia riadiacich orgánov súťaží. Odporúčame realizovať aj špecializované sledovania herného výkonu v závislosti od hráčskych funkcií.

7. Údaje o vedomostiach hráčov

Uvádzať tu poznatkovú úroveň hráča vzťahujúcu sa hlavne k športovému tréningu a súťaženiu.

8. Evidencia o účasti na športovom tréningu

Evidujeme účasť hráča na tréningoch.

Dokumentácia o športovej príprave

Obsah dokumentácie o ŠP	Návrh na dĺžku doby archivovania dokumentov
1. Plány športového tréningu a) Perspektívny plán b) Ročný plán c) Plány na obdobie d) Plány na mezocykly e) Plány na mikrocykly f) Plány tréningových jednotiek	4 roky 4 roky 1 rok 1 rok 1 rok 1 rok
2. Dokumentácia údajov o hráčoch a) Základné identifikačné údaje b) Údaje o telesnom vývine c) Údaje o zdravotnom stave d) Údaje o pohybovej výkonnosti e) Údaje o hráčskom výkone <i>Na dokumentáciu použiť "osobnú kartu hráča" s možnosťou jej využitia na dlhodobé sledovanie (4 -roky)</i>	4 - roky 4 - roky 4 - roky 4 - roky 4 - roky
3. Dokumentácia evidencie o športovom tréningu	Počas účasti družstva v súťažiach mládeže
4. Dokumentácia zápisov zo všetkých stretnutí družstva	1 - 2 roky
5. Dokumentácia protokolov o hráčskom výkone družstva	1 rok
6. Dokumentácia účasti na tréningových jednotkách	1 rok

7 PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV

Podmienky na športovú prípravu sú jedným zo základných činiteľov ovplyvňujúcich jej priebeh a kvalitu. Zvlášť významným faktorom sú materiálne podmienky, t. j. telovýchovné objekty a zariadenia, náradie, náčinie, hmotné didaktické pomôcky a pod.

Materiálne podmienky v objekte športovej haly

		<i>Počet</i>
I. LOPTY	Basketbalové lopty podľa vekovej kategórie Lopty pre iné športové hry	Pre každého hráča Po 1-2 na družstvo
II. NÁČINIE	1. Švihadlá 2. Plné lopty 1 kg 3. Plné lopty 2 kg 4. Plné lopty 3 - 5 kg 5. Kužele 6. Krátke tyče	16 10 10 10 10 16
III. NÁRADIE	1. Gymnastický pás 2. Žinenky 3. Debna 4. Lavičky 5. Trampolínky	1 8 2 4 2
IV. VŠEOBECNÉ POMÔCKY	1. Magnetická tabuľa (ihrisko) 2. Osobná váha 3. Výškomer 4. Lekárnička 5. Rozlišovacie trička 6. Kompresor 7. Hustilka 8. Pretekárske čísla 9. Stopky 10. Magnetofón 11. Video 12. Pásmo 20 m 13. Pásmo 1 - 2 m 14. Výskokomer 15. Píšťalky 16. Štartovacia klapka	1 1 1 1 10 1 1 16 2 1 1 1 1 1 2 1

Kvalitný, pestrý tréningový proces predpokladá aj využitie iných objektov, iného náradia a náčinia, napr. v školskej telocvični, v posilňovni, v nekrytých atletických objektoch a pod.