

Ministerstvo školstva Slovenskej republiky

**UČEBNÉ OSNOVY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY
V BASKETBALE**

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

JUNIORI

Vydalo MŠ SR pod číslom 382/2003-41 s platnosťou 18.3.2003

2002

O B S A H

	strana
0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	63
1 HERNÁ PRÍPRAVA	63
2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA	67
3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA	70
4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA	72
5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE	79
6 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	80
7 PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV	82

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			
	<i>výborne chlapci/dievčatá</i>	<i>veľmi dobre chlapci/dievčatá</i>	<i>dobre chlapci/dievčatá</i>	<i>podpriemer chlapci/dievčatá</i>
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			
	<i>výborne chlapci/dievčatá</i>	<i>veľmi dobre chlapci/dievčatá</i>	<i>dobre chlapci/dievčatá</i>	<i>podpriemer chlapci/dievčatá</i>
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			
	<i>výborne chlapci/dievčatá</i>	<i>veľmi dobre chlapci/dievčatá</i>	<i>dobre chlapci/dievčatá</i>	<i>podpriemer chlapci/dievčatá</i>
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			
	<i>výborne chlapci/dievčatá</i>	<i>veľmi dobre chlapci/dievčatá</i>	<i>dobre chlapci/dievčatá</i>	<i>podpriemer chlapci/dievčatá</i>
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			
	<i>výborne chlapci/dievčatá</i>	<i>veľmi dobre chlapci/dievčatá</i>	<i>dobre chlapci/dievčatá</i>	<i>podpriemer chlapci/dievčatá</i>
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 čiaary pre trestný hod

V e k	<i>Stupne hodnotenia</i>			
	<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, strel'ba 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* - prihrávajúcí 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. Zaráďujeme 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 zaráďujeme 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 sebavedomím, 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 *predstartovým 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, sebainštrukcia, ako forma vnútornej aktivácie v určitých sebaapíkazoch 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 podvádzaniu 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 neurolabilite alebo stabilite, spoločenskosti - extravert alebo naopak k uzavretosti, samote - introvert, typ reaktivity, 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 – zaraďujeme 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), zaraďujeme 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 ošetrovúcich 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

<i>Obsah dokumentácie o ŠP</i>	<i>Návrh na dĺžku doby archivovania dokumentov</i>
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	16
	2. Plné lopty 1 kg	10
	3. Plné lopty 2 kg	10
	4. Plné lopty 3 - 5 kg	10
	5. Kužele	10
	6. Krátke tyče	16
III. NÁRADIE	1. Gymnastický pás	1
	2. Žinenky	8
	3. Debna	2
	4. Lavičky	4
	5. Trampolínky	2
IV. VŠEOBECNÉ POMÔCKY	1. Magnetická tabuľa (ihrisko)	1
	2. Osobná váha	1
	3. Výškomer	1
	4. Lekárnička	1
	5. Rozlišovacie trička	10
	6. Kompresor	1
	7. Hustilka	1
	8. Pretekárske čísla	16
	9. Stopky	2
	10. Magnetofón	1
	11. Video	1
	12. Pásmo 20 m	1
	13. Pásmo 1 - 2 m	1
	14. Výskokomer	1
	15. Píšťalky	2
	16. Štartovacia klapka	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.