

KRITÉRIA VÝBERU ŽIAKOV

DO ŠPORTOVÝCH TRIED - volejbal

Vrcholový volejbal vyžaduje vytvorenie optimálneho systému tréningu mládeže, ktorý povedie k všestranne rozvinutých hráčov, dosahujúcich vrcholné výkony v dospelosti. Súčasťou tohto systému je okrem iného aj výber talentov. Je to dlhodobý výber, avšak na jeho začiatku stojí vždy prvotný výber talentov.

Výber talentov celkovo sleduje tieto hľadiská:

1. Zdravotné
2. Antropomotorické
3. Somatometrické
4. Funkčné
5. Motorické
6. Herné schopnosti
7. Psychické



Zdravotné hľadisko predstavuje informácie o zdravotnom stave jedinca zaradeného do prvotného výberu. Je nutné zistiť, či z tohto hľadiska neexistujú určité prekážky, ktoré by hneď, či neskôr, bránili absolvovaniu náročného mnohoročného tréningu. Informácie je možné získať od rodičov, či od detského lekára. Druhá možnosť je v súčasnosti obťažne realizovateľná, keďže školský lekár neexistuje a za lekársku prehliadku sa musí platiť.

Z oblasti antropometrie sú sledované predovšetkým parametre týkajúce sa predikcie telesnej výšky. Výšku je možné predpovedať niekoľkými spôsobmi. Napr. podľa výšky v určitom veku, podľa výšky rodičov, prípadne súrodencov a taktiež podľa osifikácie zápästných kostí dieťaťa. Poslednú možnosť je v súčasnej dobe opäť komplikované zrealizovať, keďže lekári sa obávajú záporných účinkov roentgenového žiarenia.

Somatometrické hľadisko je zastúpené napr. zisťovaním telesného typu (endomorf., mezomorf., ektomorf.) je v teréne nerealizovateľné a tak ostáva väčšinou zisťovanie telesnej hmotnosti, ktoré ale nemusí byť dostatočným ukazovateľom. dieťa s vyššou váhou v 12 rokoch nemusí mať veľkú váhu v neskoršom veku a naopak. Je treba si uvedomiť, že vyššia váha nemusí byť spôsobená iba množstvom tukového tkaniva, ale že dieťa tzv. silnejšej konštrukcie môže byť fyzicky i technicky dobre disponované a môže vyrásť až do vrcholového hráča / hráčky volejbalu.

Funkčné hľadisko je dané predovšetkým zisťovaním úrovne i stavu kardiovaskulárneho a respiračného systému jedinca, s ktorým prichádza na výberové konanie. Tu je možné použiť rôzne terénne vyšetrenia, avšak pre súčasné podmienky v našich strediskách mládeže ťažko realizovateľné.

Motorické hľadisko sledujeme hodnotením úrovne komplexu motorických schopností, ktoré sú u adeptov volejbalu sčasti vrodené a do istej miery ich môžeme rozvíjať práve tréningom. Pokiaľ sa nám podarí vybrať jedinca s veľmi dobrou, či priamo vysokou úrovňou rozvoja motorických schopností (napr. sily, obratnosti, rýchlosti, vytrvalosti, atď.), je veľká pravdepodobnosť, že pri správnom vedení tréningu v tejto oblasti, bude splnený jeden z predpokladov podmieňujúcich cieľ výchovy talentu, teda vychovávať vrcholovo hráča či hráčku volejbalu.

Hľadisko herných schopností má za úlohu zistiť predpoklady jedinca pre volejbal z hľadiska techniky ovládania lopty. Aj tu hrajú výraznú úlohu vrodené schopnosti v tejto oblasti, ale významne sa prejavuje taktiež docilita – to je v našom prípade schopnosť učiť sa nové pohyby. Samotní tréneri vedia, že určitému hráčovi stačí iba niekoľko krát vysvetliť, napr. techniku odbitia obojruč vrchom, a on ju pochopí a behom jedného či dvoch mesiacov na dobrej úrovni zvládne. Iný hráč pochopí techniku odbitia až po dlhšom čase a jej osvojenie mu trvá i niekoľko rokov. Posledným prípadom sú hráči, ktorí tento spôsob a jeho uplatnenie v nahrávke vrátane filozofie nahrávania nepochopia vôbec a nenaučia sa poriadne odbíjať nikdy. Týmto nemáme na mysli iba špecialistov nahrávačov, ale i všetky ostatné hráčske funkcie. Keďže napríklad nahrávku z poľa by mal ovládať každý hráč. Táto úroveň tzv. ovládania lopty sa dá u mladých volejbalových adeptov zistiť pomocou jednoduchého testu, ktorý uvádzame nižšie.

Psychické hľadisko je jedno z najdôležitejších a dá sa povedať, že dominujúce v neskoršej kvalite volejbalového herného výkonu. odolnosť proti stresovým situáciám, ktoré prináša zápas i tréning sa dá v prvej fáze výberu talentu ťažko zistiť. Môžeme však zistiť vlastnosť, ktorú u volejbalistu a každého hráča vyžadujeme, t.j. bojovnosť a vôľa biť sa o víťazstvo. Táto vlastnosť je podľa nášho názoru takmer výlučne vrodená a nedá sa príliš rozvíjať. O tom, či je volejbalový adept bojovný či nie nás

môže pri výbere informovať jednoduchá previerka formou hry, ktorú pri výberovom konaní použijeme.

Ku psychologickému hľadisku patria aj informácie z oblasti sociálnej (rodina, škola, ďalšie záujmové činnosti), ktoré môžeme taktiež pri výbere bez problémov zistiť. Taktiež by bolo dobré v tejto oblasti spolupracovať so športovým psychológom, a zisťovať napr. niektoré rysy osobnosti, psychickú odolnosť, stupeň inteligencie, atď.

Zistiť pri prvotnom výbere talentu informácie zo všetkých vyššie uvedených siedmich hľadísk často nebýva možné. Tí, čo uskutočňujú výber sa preto zameriavajú väčšinou na hľadisko zdravotné, antropometrické (predikcia telesnej výšky), motorické, herné schopnosti, a čiastočne psychické.

Nábor do volejbalových prípravok

Nábor do prípravok patrí k najdôležitejším fázam prvotného výberu. Pokiaľ sa nám podarí priviesť k výberovému konaniu väčší počet mladých záujemcov o volejbal a úspešne realizovať ich výber, môžeme po založení prípraviek trénovať s jedincami, ktorí majú väčšie predpoklady stať sa vrcholovými hráčmi a hráčkami volejbalu.

Realizácia prvotného výberu

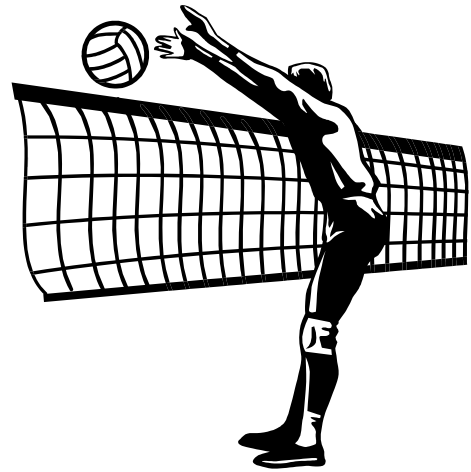
Prvotný výber zahájime výberovým konaním v telocvični. Adepti volejbalu so sebou prinesú vyplnený dotazník. Údaje v ňom ukážu celkovú rodinnú anamnézu, vrátane toho, či dieťa pochádza zo športovej, alebo dokonca z volejbalovej rodiny (rodičia či súrodenci hrajú, alebo hrali volejbal, alebo aktívne vykonávali iný šport). Z dotazníku získame základné údaje o zdravotnom stave a doplníme ďalšie informácie. Dôležitým údajom je telesná výška rodičov. Pokiaľ sa výška otca pohybuje nad 190 cm a matky nad 180 cm, je veľký predpoklad, že jedinec vyrastie do výšky potrebnej pre volejbal. Dôležitú informáciu, ktorú nám prinesie dotazník, je informácia o prospechu dieťaťa. Známky nás do istej miery informujú o inteligencii a intelektu jedinca, ktoré ovplyvnia predovšetkým schopnosť chápania, vnímania nových vecí, s ktorými sa bude počas tréningu stretávať. Zámerne nie je v dotazníku zaradená informácia o známke zo správania. Temperamentný žiak nie je pri tréningu nežiaduci. Vo volejbale sa nedá hrať so samými dobrými hráčmi, v družstve musí byť aspoň jeden, alebo dvaja temperamentní, ktorí majú zasa iné vlastnosti, ktoré chýbajú tým dobrým (napr. bojovnosť, zdravá agresivita, nebojácnosť). Bez týchto typov nemôže úspešné družstvo existovať.

Samotná realizácia prvotného výberu

Pri výberovom konaní sa odporúča realizovať nasledujúce antropometrické merania: zisťovanie telesnej hmotnosti, motorické testy a hodnotenie bojovnosti.

- telesná výška

- dosah jednoruč v stoji
- telesná hmotnosť
- skok do diaľky z miesta
- hod medicínbalom z kľaku
- vejár
- test obratnosti
- hodnotenie bojovnosti – loptová hra



Hodnotenie technických schopností - samostatný test

Výsledky odporúčam zapísať do osobného listu.

Popis testov a ich hodnotenie

Telesná výška

Popis testu: hra v stoji chrbtom k meradlu, rozdelenom po jednom centimetri, bosí, alebo v ponožkách. Päty tesne pri meradle. Pravouhlým trojuholníkom priloženým k temenu hlavy a ku stene zmeriame telesnú výšku s presnosťou na 1 cm.

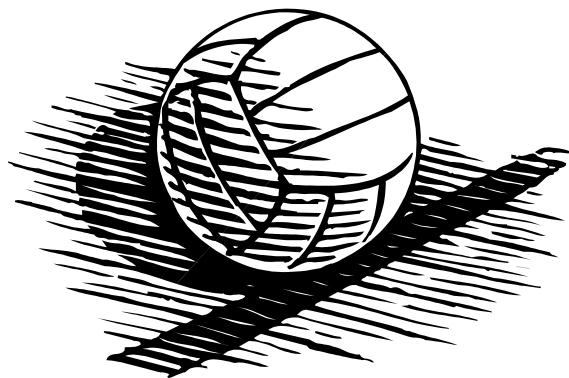
Hodnotenie:

Vek 9 let – výška:

- nad 145 cm = 50 bodov
- 145 - 140 cm = 45 bodov
- 139 - 135 cm = 40 bodov
- 134 - 130 cm = 35 bodov
- 129 - 125 cm = 30 bodov

Vek 10 let – výška:

- nad 150 cm = 50 bodov
- 150 – 145 cm = 45 bodov
- 144 – 140 cm = 40 bodov
- 139 – 135 cm = 35 bodov
- 134 – 130 cm = 25 bodov



Dosah jednoruč v stoji

Popis testu:

Hráč stojí bosí, alebo v ponožkách čelom k meradlu v stoji spojnóm na celých chodidlách. Zdvihne pravú alebo ľavú ruku a dosahuje čo najvyššie na meradlo bez toho, aby vystúpil na špičky. Paže

musia byť natiiahnuté a vyťahnuté z ramena. Hodnotí sa maximálna výška dosahu, s presnosťou na centimeter. Uskutočňujeme dve merania ihneď po sebe a započítavame vyššiu hodnotu.

Hodnotenie:

Vek 9 let – dosah:

- nad 185 cm = 50 bodov
- 185 - 180 cm = 45 bodov
- 179 - 175 cm = 40 bodov
- 174 - 170 cm = 35 bodov
- 169 - 165 cm = 25 bodov

Vek 10 let - dosah:

- nad 190 cm = 50 bodov
- 190 – 185 cm = 45 bodov
- 184 – 180 cm = 40 bodov
- 179 – 175 cm = 35 bodov
- 174 – 170 cm = 25 bodov



Hod medicinbalom 1kg na vzdialenosť

Popis testu:

Testovaný kľáči na oboch kolenách na žinenke a odhadzuje medicinbal jednoruč. Pred odhodom môže ísť až do záklonu, prípadne si sadnúť na päty a po odhode pokračovať pohybom tela do vpádu vpred. Opäť započítavame lepši z dvoch pokusov. Meriame s presnosťou na 10cm.

Hodnotenie:

Vek 9 let – medicinbal:

- 630 cm a viac = 10 bodov
- 629 – 475 cm = 5 bodov
- 474 cm a menej = 0 bodov

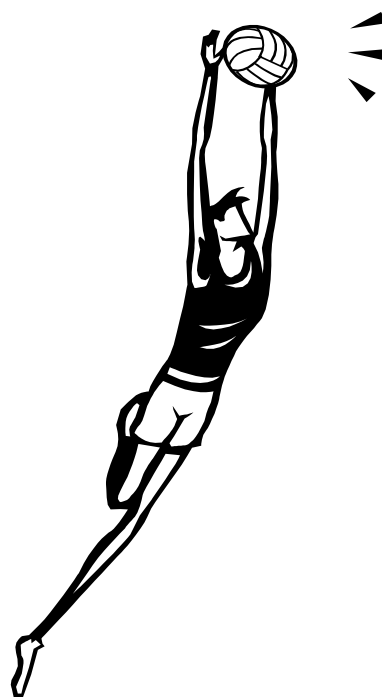
Vek 10 let - medicinbal:

- 655 cm a viac = 10 bodov
- 654 – 500 cm = 5 bodov
- 499 cm a menej = 0 bodov

Telesná hmotnosť

Popis testu:

Hmotnosť zisťujeme na váhe, merajúcej s presnosťou na 0,5 kg.



Skok do diaľky z miesta

Popis testu:

Hráč stojí za vyznačenou čiarou, od ktorej je na podlahe umiestnené meracie pásmo, v miernom stojí rozkročnom. Odrazom obojnož sa snaží doskočiť čo najďalej. Po doskoku môže testovaný doskočiť či dopadnúť do rôznych strán. Meriame s presnosťou na 10 cm, započítavame lepši z dvoch pokusov.

Hodnotenie:

Vek 9 let – diaľka z miesta:

155 cm a viac = 20 bodov

154 –151 cm = 15 bodov

150 –140 cm = 10 bodov

139 – 135 cm = 5 bodov

pod 135 cm = 0 bodov

Vek 10 let – diaľka z miesta:

165 cm a viac = 20 bodov

164 – 156 cm = 15 bodov

155 – 145 cm = 10 bodov

144 – 140 cm = 5 bodov

pod 140 cm = 0 bodov



Vejár

Popis testu:

Tento test zisťuje úroveň lokomočnej rýchlosti spolu s vytrvalosťou. Na volejbalovom ihrisku sú v priesečníkoch oboch útočných čiar a koncovej čiary s postrannými čiarami volejbalové lopty. Za koncovou čiarou v strede je položená žinenka. Testovaný stojí uprostred žinenky, na signál vybieha a postupne zbiera lopty z pravej a potom z ľavej strany, v určitom poradí. Hodnotí sa čas s presnosťou na 0,1 s.

Hodnotenie:

Vek 9 let – vejár:

36,1 - 36,5 s = 20 bodov

36,6 - 37,1 s = 15 bodov

37,2 - 40,0 s = 10 bodov

40,1 - 42,0 s = 5 bodov

42,1 s a viac = 0 bodov

Vek 10 let – vejár:

35,0 - 35,5 s = 20 bodov

35,6 - 36,0 s = 15 bodov



36,1 - 37,2 s = 10 bodov

37,2 - 38,0 s = 5 bodov

38,1 s a více = 0 bodov

DKK: debna, kôň, kôň

Popis testu:

Test zisťuje úroveň obratnosti spojenej s lokomočnou rýchlosťou. na začiatku, uprostred a na konci polovičky volejbalového ihriska sú v rade postavené debna, kôň, kôň, všetky tri náradia na šírku a za každým s nich je položená žinenka. Všetky náradia sú nastavené na najmenšiu výšku. Na signál sa testovaný rozbíha, preskakuje, alebo prelieza debnu, podlieza koňa a opäť preskakuje, alebo prelieza koňa ľubovoľným spôsobom. Meria sa čas s presnosťou na 0,1 s od okamihu kedy nohy hráča prvý krát opustia zem, k zdolaniu švédskej debny, do okamihu, kedy dopadá na žinenku po prekonaní koňa. Započíta sa lepší čas z dvoch pokusov.

Hodnotenie:

Vek 9 let - DKK:

6,6 s a menej = 20 bodov

6,7 s - 7,4 s = 15 bodov

7,5 s - 8,5 s = 10 bodov

8,6 s - 9,5 s = 5 bodov

9,6 s a viac = 0 bodov

Vek 10 let - DKK:

5,5 s a menej = 20 bodov

5,6 s - 6,0 s = 15 bodov

6,1 s - 6,9 s = 10 bodov

7,0 s - 8,0 s = 5 bodov

8,1 s a viac = 0 bodov



Hodnotenie bojovnosti - loptová hra

Popis testu:

Hráč sa realizuje na jednej tretine basketbalového ihriska s volejbalovou loptou. Tréner stojí na čiare trestného hodu a hráči sú rozptýlení za postrannými čiarami. Na družstvo A vpravo a na družstvo B vľavo. Tréner nadhodí loptu na basketbalovú dosku tak, aby sa odrazila späť na miesto, kde stojí. V okamihu dopadu lopty na dosku vybiehajú hráči z postranných čiar a snažia sa získať loptu. Tú sa snažia dopraviť buď priamo, alebo maximálne po jednej prihrávke späť na dosku. Ak hráč získa loptu akýmkoľvek spôsobom a získa dosku priamo, alebo po jednej prihrávke, víťazí. Body získavajú iba

hráči víťazného družstva v jednej rozohrávke. Dotykom lopty o dosku sa hra končí. Hrá sa na 3 víťazstvá, maximálne na 5 rozohrávok.

Hodnotenie testu:

1. hráč, ktorý sám vybojuje loptu a zasiahne dosku – 1,5b.
2. hráč, ktorý vybojuje pre družstvo loptu po odraze, alebo ju odoberie súperovi – 1b.
3. hráč, ktorý nezasiahne dosku po prihrávke – 0,5b.

Body sa sčítajú v každej rozohrávke, podľa tohto súčtu potom získame nasledujúce hodnotenie:

1. bojovný – 3 a viac bodov = 30 b.
2. aktívny – 2,5 – 1,5 b. = 20 b.
3. zapojený do hry – 1 – 0,5 b. = 10 b.
4. pasívny – 0 b. = 0 b.

Pokiaľ sa v hre vyskytnú dvaja a viac žiakov, ktorí majú jednoznačne najvyššiu aktivitu, zaraďujú sa do hry ešte raz, ale do iného družstva.

Ku bodovému hodnoteniu antropologických meraní a motorických testov bola použitá bodová stupnica zostavená na základe skúsenosti s výberom talentov. Validita a spoľahlivosť testu bola overená v diplomových prácach poslucháčov Fakulty Telesnej výchovy Karlovej univerzity.

Hádzanie a chytanie (samostatný test)

Popis testu:

Tréner stojí 8–10m pred testovaným a nadhadzuje mu volejbalovú loptu rôznymi smermi a rôzne vysokým oblúkom. Testovaný vybieha a loptu chytá a odhadzuje jednoruč späť na trénera. Hodnotí sa známkou 1-5.

Spracovanie výsledkov

Pri spracovaní výsledkov začíname súčtom bodov v testoch 1-8 a môžeme zoradiť poradie jednotlivých uchádzačov. Ďalej spracujeme prognózu telesnej výšky testovaného v dospelosti a výšky rodičov.

Výber a zaradenie účastníkov do prípravky

Na výber uchádzačov používame celkovú hodnotu bodov, ktoré každý z nich získal. Do úvahy vezmeme ďalej prognózu telesnej výšky. Kladieme vyšší význam v hodnotení bojovnosti, aj keď je zahrnutá v celkovom bodovom hodnotení. Pri výbere odporúčame osobne preferovať ešte jedno hľadisko. Spočíva v zaradení do prípraviek deti súčasných i bývalých volejbalistov, aj pokiaľ dosiahli priemerné výsledky. Dá sa totiž predpokladať, že rodičia týmto deťom vytvoria čo možno najlepšie podmienky pre absolvovanie tréningu a všetkého ostatného, čo s touto činnosťou súvisí.