

Ministerstvo školstva Slovenskej republiky

**UČEBNÉ OSNOVY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY
VO VOLEJBALE**

pre športové triedy základných škôl, osemročné športové gymnáziá
a športové gymnáziá

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

rok 2002

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

Autori: PaedDr. Ludmila Zapletalová, PhD. (žiacke kategórie)
Ivan Hiadlovský (kadeti a juniori)

Recenzenti: PaedDr. Vladimír Přidal, PhD.
Mgr. Luboš Červeň
Doc. PhDr. Alexander Melicher, CSc.

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.

Predložené osnovy pre predmet športová príprava vo volejbalových športových triedach na základných školách, osemročných športových gymnáziách a športových gymnáziách vychádzajú z Projektu prípravy mládeže vo volejbale, ktorý v r. 1996 vypracovala a po schválení MŠ SR uviedla do praxe SFV a z programového materiálu pre školské športové strediská a športové triedy, ktorý vypracovala Asociácia trénerov SFV. Osnovy sú vydané pre päť na seba nadväzujúcich vekových kategórií – prípravku (5. roč. ZŠ a 1. roč. OŠG), mladšie žiactvo (6. – 7. roč. ZŠ a 2. – 3. roč. OŠG), staršie žiactvo (8. – 9. roč. ZŠ a 4. – 5. roč. OŠG), kadetov (6. – 7. roč. OŠGa 1. a 2. roč. ŠG) a juniorov (8. roč. OŠG a 3. roč. ŠG). Učebné osnovy pre kadetskú a juniorskú kategóriu nadväzujú na učebné osnovy pre žiacke kategórie. U chlapcov sa z dôvodov súčasne platných vekových kategórií v 5. roč. OŠG prelína kategória starších žiakov a kadetov, v 7. roč. OŠG, resp. v 2. roč. športových gymnázií kadetov a juniorov. Je na pedagóvi, aby zvažil, čo z obsahu pre dané kategórie sú jeho zverenci schopní z hľadiska vekového zloženia a výkonnosti zvládnuť. U juniorov a junioriek na OŠG z dôvodov ukončenia školskej dochádzky v 18 rokoch predložené osnovy zahŕňajú len prvý rok prípravy tejto kategórie.

V osnovách sú syntetizované doterajšie vedecké poznatky a empirické skúsenosti z oblasti športovej prípravy mládeže vo všeobecnosti a vo volejbale špeciálne, a praktické skúsenosti početného radu trénerov a učiteľov telesnej výchovy. Predkladajú obsah

jednotlivých druhov prípravy a spolu s metodickým usmernením by mali slúžiť ako základný dokument pre učiteľov predmetu športová príprava v športových triedach. V súlade s novým ponímaním pedagogických dokumentov sú vypracované ako vzdelávací štandard, pozostávajúci z obsahového a výkonového štandardu. V obsahovom štandarde je predložené základné záväzné učivo. Len v niektorých kategóriach je v hernej príprave uvedené doplnkové učivo, ktoré je možné absolvovať s mimoriadne talentovanými jedincami, ktorí na dostatočnej kvalitatívnej úrovni zvládli vzdelávací štandard. Výkonový, resp. vedomostný štandard nahrádza bývalé orientačné normy výkonnosti a požiadavky na vedomosti a osobnostné vlastnosti hráčov a hráčok. Nie je záväznou normou, slúži len ako vodítko pri posudzovaní výsledkov práce a vývinu hráčov a hráčok.

OBSAH

	strana
PRÍPRAVKA	6
MLADŠÍ ŽIACI	14
STARŠÍ ŽIACI	23
KADETI	32
JUNIORI	42

**UČEBNÉ OSNOVY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY
VO VOLEJBALE**

5. roč. základných škôl a 1. roč. osemročných športových gymnázií

PRÍPRAVKA

rok 2002

OBSAH

	strana
0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	8
1 HERNÁ PRÍPRAVA	8
1.1 Cieľ hernej prípravy	8
1.2 Obsah hernej prípravy	8
1.3 Proces	8
1.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard	9
2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA	9
2.1 Cieľ hernej prípravy	9
2.2 Obsah hernej prípravy	9
2.3 Proces	11
2.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard	11
3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA	11
3.1 Cieľ hernej prípravy	11
3.2 Obsah hernej prípravy	11
3.3 Proces	12
3.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard	12
4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA	12
4.1 Cieľ hernej prípravy	12
4.2 Obsah hernej prípravy	12
4.3 Proces	12
4.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard	13
5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE	13
Pozri 5. kapitolu v kategórii juniorov.	
6 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	13
Pozri 6. kapitolu v kategórii juniorov.	
7 PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV	13
Pozri 7. kapitolu v kategórii juniorov.	

0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Cieľom športovej prípravy v prípravke je vybudovať u detí všestranný pohybový základ a sprostredkovať základy odbíjania lopty. V oblasti výchovnej práce je cieľom prebudiť a upevňovať u detí záujem o šport všeobecne a o volejbal konkrétne.

1 HERNÁ PRÍPRAVA

1.1 Cieľ hernej prípravy

Cieľom hernej prípravy je osvojenie základných loptových zručností a polozenie základov pre zvládnutie techniky základných spôsobov odbíjania lopty vo volejbale.

1.2 Obsah hernej prípravy

Všeobecné loptové zručnosti

- Hádzanie chytanie rôznych lôpt na mieste, v pohybe a po pohybe
- Driblovanie, žonglovanie s jednou alebo viacerými loptami rukami, nohami a hlavou
- Základné HČJ z basketbalu, hádzanej, futbalu, rugby, fresbee a pohybových hier s loptami

Volejbalové zručnosti

a) Základy odbíjania obojručne zhora

- priame odbíjanie na mieste pred seba a nad seba
- odbíjanie po pohybe
- odbíjanie do iného smeru

b) Základy odbíjania obojručne zdola

- priame odbíjanie na mieste pred seba
- odbíjanie po pohybe
- odbíjanie na mieste do iného smeru v osi
- Podanie zdola na kratšiu vzdialenosť

Hra, herný systém

- Prípravné hry: prehadzovaná, 1:1, 2:2, 3:3 (minivolejbal)

1.3 Proces

V špeciálnej hernej príprave prevažujú imitačné cvičenia, prípravné cvičenia zamerané na zvládnutie základov techniky základných spôsobov odbíjania lopty a prípravné hry na malých ihriskách s menším počtom hráčov. Hru v šestkách nepoužívame. Pri nácviku techniky odbíjania dôsledne dbáme od začiatku na správne technické vykonanie.

1.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Žiak je schopný primerane veku správne technicky:

- odbíjať obojručne zhora
- odbíjať obojručne zdola
- podávať zdola

Tieto techniky vie adekvátne uplatniť v prípravných hrách.

2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA

2.1 Ciele kondičnej prípravy

1. Podporiť prirodzený biologický rozvoj, t. j. využiť senzitívne obdobia rozvoja pohybových schopností.
2. Zabezpečiť všestranný rozvoj pohybových schopností s hlavným akcentom na rýchlostné, rýchlostno-silové a koordinačné schopnosti.
3. Osvojiť si techniky z iných športových odvetví, ktoré budú slúžiť ako prostriedky prípravy.
4. Upevniť väzivový, svalový a šľachový aparát zabezpečujúci predovšetkým správne držanie tela. Vyrovnávať prípadné svalové nerovnováhy.
5. Položiť základy pre postupné zvyšovanie tréningového zaťaženia.

2.2 Obsah kondičnej prípravy

Rýchlostné schopnosti (*lokomočná rýchlosť, frekvenčná rýchlosť, rýchlosť jednorazového pohybu, akceleračná rýchlosť*)

- Pohybové hry na rozvoj rýchlosti
- Bežecké štafety
- Bežecká abeceda
- Atletické šprinty
- Rýchle prebehy, resp. preskoky švihadiel, gymnastických kruhov a pod.
- Nízke, rýchle preskoky švihadiel
- Jednoduché formy športových hier - rugby, hádzaná, basketbal, futbal, fresbee

Rýchlostno-silové schopnosti (*rýchlostná zložka výbušnej sily dolných končatín a švihovej sily paží*)

- Pohybové hry so skákaním, hádzaním a triafaním
- Preskoky rôznych prekážok a lavičiek

- Preskoky švihadla
- Variácie poskokov a skokov na mieste a v pohybe
- Výbehy do kopca, do schodov na vzdialenosť do 5 m
- Atletické skokanské disciplíny a hody
- Odhody rôznych lôpt a predmetov
- Gymnastické preskoky
- Step-aerobik

Silové schopnosti (*sila svalstva zabezpečujúceho správne držanie tela, všestranné posilňovanie*)

- Úpolové hry a cvičenia
- Štafetové súťaže s prenášaním a ťahaním
- Cvičenia vo vise a podpore na gymnastickom náradí
- Plávanie
- Cvičenia s využitím hmotnosti vlastného tela (šplh, kľuky, sklápačky, prednožovanie, ľah-sed a pod.)

Pohyblivosť a ohybnosť (*ohybnosť chrbtice, pohyblivosť v jednotlivých kĺboch, elasticita svalstva*)

- Základná gymnastika
- Strečing
- Joga
- Plávanie

Koordinačné schopnosti (*kinesteticko-diferenciačná, rytmická, reakčná, orientačná, rovnováhová schopnosť*)

- Pohybové hry
- Štafetové súťaže
- Cvičenia na náradí
- Prekážkové dráhy
- Akrobacia
- Športové hry s upravenými pravidlami
- Cvičenia na rozvoj reakcie na rôzne druhy podnetov
- Aerobik
- Hody, skoky na presnosť

Vytrvalostné schopnosti (všeobecná, aeróbna - vytrvalosť)

- Behy v prírodnom prostredí
- Plávanie
- Pohybové hry
- Aerobik
- Športové hry so zjednodušenými pravidlami

(všetko v trvaní minimálne 30 minút)

- Bicyklovanie
- Turistika

2.3 Proces

1. Kondičná príprava prevažuje nad hernou (pozri *tab. 2* v kategórii juniorov).
2. Kondičná príprava má všestranný, všeobecný charakter.
3. Účinnosť prostriedkov je globálna, t. j. jeden prostriedok rozvíja súčasne viacero pohybových schopností.
4. Kondičná príprava sa musí robiť pestrou formou, musí byť hravá a emocionálna.
5. Objem prevažuje nad intenzitou.
6. Súčasťou kondičnej prípravy sú kompenzačné a relaxačné cvičenia.

2.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Pozri *tab 1.1 a 1.2* v kategórii juniorov.

3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA

3.1 Cieľ teoretickej prípravy

Cieľom teoretickej prípravy je dosiahnuť, aby si deti primerane veku osvojili základné pojmy obsahu prípravy, pochopili význam a zmysel športovania vôbec.

3.2 Obsah teoretickej prípravy

1. Základné poznatky z anatómie, zdravotvedy a hygieny
2. Základné poznatky z organizácie a bezpečnosti tréningového procesu
3. Základná športová, telovýchovná a volejbalová terminológia
4. Základné pravidlá minivolejbalu
5. Zásady fair-play pri súťažení a v hrách

3.3 Proces

- a) Teoretická príprava je súčasťou iných zložiek (kondičnej a hernej) prípravy.
- b) Uplatňuje sa vo všetkých častiach tréningovej jednotky.
- c) Vyjadrovanie učiteľa musí zodpovedať veku detí.
- d) Učiteľ priebežne formou otázok kontroluje, či deti chápu obsah jeho pokynov alebo výkladu.

3.4 Vedomostný štandard

Žiak je schopný

- pomenovať časti ľudského tela a jeho najhlavnejšie orgány
- vymenovať hlavné hygienické zásady súvisiace so športovaním
- vysvetliť, prípadne ukázať, čo znamenajú jednotlivé telovýchovné, športové a volejbalové pojmy
- vymenovať hlavné zásady fair-play
- v hre uplatňovať základné pravidlá minivolejbalu

4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

4.1 Ciele psychologickej prípravy

1. Vzbudiť záujem o šport.
2. Motivovať a vytvárať kladný postoj k volejbalu.
3. Rozvíjať vôľové vlastnosti.
4. Rozvinúť kognitívnu stránku osobnosti žiaka a jeho osobnostné vlastnosti.

4.2 Obsah psychologickej prípravy

- Utváranie postojov a motivácie žiaka.
- Rozvoj vôľových a všeobecných mravných vlastností.
- Rozvoj vlastností, ktoré charakterizujú pozitívny postoj k ľuďom.
- Rozvoj sensorických a senzomotorických schopností.

4.3 Proces

Psychologická príprava je súčasťou celého tréningového procesu. Významnú úlohu zohráva osobný príklad učiteľa.

4.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Žiak je schopný, dokáže:

- prejavíť záujem o šport a volejbal osobitne
- rešpektovať základné mravné a etické normy
- vychádzať s ostatnými spolužiakmi a rešpektovať skupinové pravidlá

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.

**UČEBNÉ OSNOVY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY
VO VOLEJBALE**

6. – 7. roč. základných škôl a 2. – 3. roč. osemročných športových gymnázií

MLADŠÍ ŽIACI

rok 2002

O B S A H

	strana
0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	16
1 HERNÁ PRÍPRAVA	16
1.1 Cieľ hernej prípravy	16
1.2 Obsah hernej prípravy	16
1.3 Proces	17
1.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard	17
2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA	18
2.1 Cieľ hernej prípravy	18
2.2 Obsah hernej prípravy	18
2.3 Proces	20
2.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard	20
3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA	20
3.1 Cieľ hernej prípravy	20
3.2 Obsah hernej prípravy	20
3.3 Proces	20
3.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard	21
4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA	21
4.1 Cieľ hernej prípravy	21
4.2 Obsah hernej prípravy	21
4.3 Proces	22
4.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard	22
5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE	22
Pozri 5. kapitolu v kategórii juniorov.	
6 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	22
Pozri 6. kapitolu v kategórii juniorov.	
7 PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV	22
Pozri 7. kapitolu v kategórii juniorov.	

0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Zabezpečiť všestranný harmonický rozvoj osobnosti žiakov. Dôraz sa kladie na všestrannosť prípravy a formovanie pozitívneho vzťahu k športovej príprave vo volejbale.

1 HERNÁ PRÍPRAVA

1.1 Cieľ hernej prípravy

1. Osvojiť si techniku základných herných činností jednotlivca, základné kombinácie v útoku a v obrane a vedieť ich využiť v hernom systéme bez špecializovaných žiakov.
2. Rozvíjať tvorivosť žiakov.
3. Naučiť žiakov rešpektovať základné taktické pravidlá hry v šestkách.

1.2 Obsah hernej prípravy

Základné spôsoby odbíjania lopty, herné činnosti jednotlivca

- Priame odbíjanie obojručne zhora pred seba a nad seba na mieste
- Priame odbíjanie obojručne zhora pred seba a nad seba po pohybe
- Odbíjanie obojručne zhora do iného smeru na mieste
- Odbíjanie obojručne zhora do iného smeru po pohybe
- Odbíjanie obojručne zhora za hlavu
- Odbíjanie obojručne zdola pred seba na mieste
- Odbíjanie obojručne zdola pred seba po pohybe
- Odbíjanie obojručne zdola do iného smeru v osi a mimo osi tela na mieste
- Odbíjanie obojručne zdola do iného smeru v osi a mimo osi tela po pohybe
- Nahrávka obojručne zhora pred seba zo zóny 3 do zóny 4 a 2
- Nahrávka pred seba zo zóny 2 do zóny 3 a 4
- Nahrávka za seba zo zóny 3 do zóny 4 a 2
- Nahrávka nad seba („meter“)
- Prihrávka obojručne zdola v osi tela a mimo osi tela
- Podanie zhora čelné (rotované)
- Útočný úder - útočné odbitie obojručne zhora, ulievka, smeč (analyticky jednotlivé fázy pohybovej štruktúry, t.j. rozbeh a odraz, úder do lopty, časovanie odrazu a úderu do lopty)
- Smeč z vysokej nahrávky po ruke a cez ruku

- Blokované presuny úkrokom a krížnym krokom
- Pádová technika (preval, resp. skok letmo bez lopty)

Herné kombinácie

- Útočné kombinácie s vysokými nahrávkami pred nahrávačom, resp. aj za nahrávačom (podľa herného systému)
- Príjem podania s piatimi hráčmi
- Postavenie hráčov pri útoku súpera bez bloku

Hra a herné systémy

- Minivolejbal (3 : 3), midivolejbal (4:4) bez špecializovaných hráčov
- Hra v šestkách: herný systém bez špecializovaných hráčov s nahrávačom v zóne III, resp. II.

1.3 Proces

1. V každom cvičení dôsledne dbať na správne technické vykonanie akejkoľvek HČJ alebo pohybu. V maximálnom množstve poskytovať spätnú informáciu o kvalite vykonania HČJ resp. pohybu.
2. Postupne redukovat' množstvo použitých cvičení v tréningovej jednotke a dbať na ich dôsledné vykonávanie.
3. Jednoznačne preferovať prípravné cvičenia najmä v nepremennivých podmienkach.
4. Najmä v 1. roku uprednostňovať prípravné hry pred hrou v šestkách.
5. Využívať systémy bez špecializovaných hráčov.

1.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Žiak je schopný, dokáže

1. Na úrovni hrubej motoriky
 - technicky správne odbíjať prstami a bagrom vo forme základnej nahrávky a prihrávky;
 - technicky správne podávať zhora;
 - technicky správne vykonať jednotlivé fázy smeča a blokových presunov;
 - technicky správne smečovať z vysokej nahrávky.
2. Používať uvedené HČJ v hre.
3. Dodržiavať základnú taktiku útoku a obrany v hre.

2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA

2.1 Ciele kondičnej prípravy

1. Podporiť prirodzený biologický rozvoj, t. j. využiť senzitívne obdobia rozvoja pohybových schopností.
2. Zabezpečiť všestranný rozvoj pohybových schopností s hlavným akcentom na rýchlostné, rýchlostno-silové a koordinačné schopnosti.
3. Pokračovať v osvojovaní techník z iných športových odvetví, ktoré budú slúžiť ako prostriedky prípravy.
4. Upevniť väzivový, svalový a šľachový aparát zabezpečujúci predovšetkým správne držanie tela. Vyrovnávať prípadnú svalovú nerovnováhu.
5. Položiť základy pre postupné zvyšovanie tréningového zaťaženia.

2.2 Obsah kondičnej prípravy

Rýchlostné schopnosti (*lokomotná rýchlosť, frekvenčná rýchlosť, rýchlosť jednorazového pohybu, akceleračná rýchlosť*)

- Pohybové hry na rozvoj rýchlosti
- Bežecké štafety
- Bežecká abeceda
- Atletické šprinty
- Rýchle prebehy, krokové variácie resp. preskoky ponad švihadlá, gymnastické kruhy a pod.
- Nízke, rýchle preskoky švihadiel
- Jednoduché formy športových hier - rugby, hádzaná, basketbal, futbal, fresbee

Rýchlostno-silové schopnosti (*rýchlostná zložka výbušnej sily dolných končatín a švihovej sily paží*)

- Pohybové hry so skákaním, hádzaním a chytaním
- Preskoky rôznych prekážok a lavičiek
- Preskoky švihadla
- Variácie poskokov a skokov na mieste a v pohybe
- Výbehy do kopca, do schodov na vzdialenosť do a nad 5 m
- Atletické skokanské disciplíny a hody
- Odhody rôznych lôpt a predmetov (max 1 – 2 kg)
- Gymnastické preskoky
- Step-aerobik

Silové schopnosti (*sila svalstva zabezpečujúceho správne držanie tela, všestranné posilňovanie*)

- Úpolové hry a cvičenia
- Štafetové súťaže s prenášaním a ťahaním
- Cvičenia vo vise a podpore na gymnastickom náradí
- Plávanie
- Cvičenia s využitím hmotnosti vlastného tela (šplh, kľuky, sklápačky, prednožovanie, ľah-sed a pod.)

Pohyblivosť a ohybnosť (*ohybnosť chrbtice, pohyblivosť v jednotlivých kĺboch, elasticita svalstva*)

- Základná gymnastika
- Strečing
- Plávanie

Koordinačné schopnosti (*kinesteticko-diferenciačná, reakčná, orientačná, rytmická, rovnováhová*)

- Pohybové hry
- Štafetové súťaže
- Cvičenia na náradí
- Prekážkové dráhy
- Akrobacia
- Športové hry s upravenými pravidlami
- Cvičenia na rozvoj reakcie na rôzne druhy podnetov
- Aerobik

Vytrvalostné schopnosti (*všeobecná – aeróbna – vytrvalosť*)

- Behy v prírodnom prostredí
- Plávanie
- Pohybové hry
- Aerobik
- Športové hry so zjednodušenými pravidlami

(*všetko v trvaní minimálne 30 minút*)

- Turistika
- Bicyklovanie

2.3 Proces

1. Kondičná príprava prevažuje nad hernou (pozri *tab. 2*).
2. Kondičná príprava má všestranný, všeobecný charakter.
3. Kondičná príprava sa robí pestrou formou, musí byť hravá a emocionálna.
4. Objem prevažuje nad intenzitou.
5. Súčasťou kondičnej prípravy sú kompenzačné a relaxačné cvičenia.

2.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Pozri *tab. 1.1 a 1.2* v kategórii juniorov.

3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA

3.1 Cieľ teoretickej prípravy

Cieľom teoretickej prípravy je dosiahnuť upevnenie a zvnútornenie poznatkov z prípravky a rozšíriť poznatky všeobecného a špecifického charakteru, ktoré deťom umožnia hlbšie pochopiť podstatu hry, rastu trénovanosti a výkonnosti v hre.

3.2 Obsah teoretickej prípravy

Všeobecné poznatky

1. Význam športovania pre človeka.
2. Požiadavky na hygienu a bezpečnosť pri cvičení.
3. Význam dodržiavania správneho režimu dňa, správneho stravovania a pitného režimu pre rast výkonnosti.
4. Zásady fair-play pri súťažení a v hrách.

Špeciálne poznatky

4. Základné pojmy z obsahu hernej a kondičnej prípravy.
5. Význam rozcvičenia.
5. Význam a zmysel rozvíjania pohybových schopností v tréningu volejbalistov.
6. Základné pravidlá „šestkového“ volejbalu.
7. Základy taktiky hry v útoku a obrane v „šestkovom“ volejbale.

3.3 Proces

1. Prehlbujú a upevňujú sa poznatky z prípravky a rozširujú o nové okruhy (pozri 3.2).
2. Teoretická príprava je súčasťou iných zložiek prípravy (kondičnej a hernej) a celej výchovnej práce učiteľa.
3. Uplatňuje sa vo všetkých častiach tréningovej jednotky.

4. Vyjadrovanie učiteľa musí zodpovedať veku detí.
5. Učiteľ priebežne formou otázok kontroluje, či deti chápu obsah jeho pokynov alebo výkladu.
6. Učiteľ organizuje hrácke schôdze, na ktorých sprostredkováva podľa potreby poznatky z uvedených oblastí.

3.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Žiak je schopný

- vysvetliť, prípadne ukázať, čo znamenajú jednotlivé telovýchovné, športové a volejbalové pojmy;
- vysvetliť dôležitosť rozcvičenia;
- vysvetliť dôležitosť rozvoja pohybových schopností;
- vysvetliť význam dodržiavania správneho režimu dňa, pitného režimu a zdravého stravovania;
- v hre uplatňovať základné pravidlá „šestkového“ volejbalu a základné taktické pravidlá v útoku a v obrane.

4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

4.1 Ciele psychologickej prípravy

1. Vytvoriť pozitívny vzťah k volejbalu, súťaženiu, tréningu.
2. Osvojiť si správanie v zmysle fair-play.
3. Vypestovať alebo ďalej roviť prírodnú potrebu zvyšovania výkonu, aspirácie, sebazlepšovania.
4. Budovať dobrý sebaobraz a sebavedomie žiaka.
5. Skvalitňovať sociálnu emocionalitu žiaka.

4.2 Obsah psychologickej prípravy

1. Utváranie postojov a motivácie žiaka.
2. Rozvoj vôľových a všeobecných mravných vlastností.
3. Rozvoj vlastností, ktoré charakterizujú pozitívny postoj k ľuďom.
4. Rozvoj senzorických a senzomotorických schopností.
5. Dodržiavanie pravidiel fair-play.

4.3 Proces

Psychologická príprava je súčasťou celého tréningového procesu. Významnú úlohu zohráva osobný príklad učiteľa.

4.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Žiak dokáže, je schopný

- prejavíť záujem o šport a volejbal osobitne.
- rešpektovať základné mravné a etické normy
- vychádzať s ostatnými spolužiakmi a rešpektovať skupinové pravidlá
- mať pravidelnú dochádzku na tréning a zápasy a dobrú tréningovú morálku

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.

**UČEBNÉ OSNOVY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY
VO VOLEJBALE**

8. - 9. roč. základných škôl a 4. - 5. roč. osemročných športových gymnázií

STARŠÍ ŽIACI

rok 2002

O B S A H

	strana
0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	25
1 HERNÁ PRÍPRAVA	25
1.1 Cieľ hernej prípravy	25
1.2 Obsah hernej prípravy	25
1.3 Proces	26
1.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard	26
2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA	27
2.1 Cieľ hernej prípravy	27
2.2 Obsah hernej prípravy	27
2.3 Proces	29
2.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard	29
3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA	29
3.1 Cieľ hernej prípravy	29
3.2 Obsah hernej prípravy	29
3.3 Proces	30
3.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard	30
4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA	30
4.1 Cieľ hernej prípravy	30
4.2 Obsah hernej prípravy	31
4.3 Proces	31
4.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard	31
5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE	31
Pozri 5. kapitolu v kategórii juniorov.	
6 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	31
Pozri 6. kapitolu v kategórii juniorov.	
7 PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV	31
Pozri 7. kapitolu v kategórii juniorov.	

0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Položiť základy budúcej vysokej športovej výkonnosti dosiahnutím vysokej úrovne všestrannej kondičnej pripravenosti a optimálnym zvládnutím techniky základných herných činností jednotlivca. Vytvoriť pozitívny a trvalý vzťah k volejbalu.

1 HERNÁ PRÍPRAVA

1.1 Cieľ hernej prípravy

Cieľom technickej prípravy je stabilizácia techniky základných herných činností jednotlivca v jednoduchých podmienkach s vyšším akcentom na taktické myslenie a konanie.

1.2 Obsah hernej prípravy

Herné činnosti jednotlivca

Nahrávka

- „na normál“ pred seba obojručne zhora do zóny 4
- „meter“ pred seba
- strelená nahrávka pred seba a za seba do zóny 4, resp. 2 (doplnkovo)
- nahrávka na rýchlik (doplnkovo)

Prihrávka obojručne zdola

- v osi tela na mieste a po pohybe
- mimo osi tela na mieste a po pohybe

Podanie

- čelné rotované
- plachtiace podanie
- podanie vo výskoku (doplnkovo)

Útočný úder

- ulievka
- smeč z vysokej nahrávky
- smeč z metrovej nahrávky
- smeč zo strelenej nahrávky pred nahrávačom a za nahrávačom (doplnkovo)
- „rýchlik“ pred nahrávačom (doplnkovo)

Pádová technika s loptou

Jednoblok

Blokové presuny

Herné kombinácie

- Útočné kombinácie s vysokými a zrýchlenými nahrávkami v súlade s odporúčaným druhom útočného úderu a nahrávky
- Postavenie na príjme podania so 4 hráčmi
- Obranné kombinácie na sieti - dvojblok na okrajoch a v strede siete
- Vykryvanie dvojbloku jedným zadným hráčom za blokom, resp. obranná línia
- Vykrytie vlastného útočníka

Hra, herný systém

- Herný systém 4 : 2 (s dvoma nahrávačmi, dvoma smečiarimi a blokármi) so zbiehaním zadného nahrávača pri príjme podania v protiútoke

1.3 Proces

1. V každom cvičení dôsledne dbať na správne technické vykonanie akejkoľvek hernej činnosti jednotlivca (HČJ).
2. Používať menší počet cvičení v tréningovej jednotke a dbať na ich dôsledné a presné vykonávanie s minimom chýb.
3. Odstraňovať nedostatky v technike a rozvíjať u hráčov vnútornú spätnú väzbu.
4. Okrem prípravných cvičení používať herné cvičenia s nepremennivými a čiastočne premenlivými podmienkami.
5. Rozvíjať tvorivosť žiakov, ich taktické myslenie a konanie.
6. Postupne začať špecializovať hráčov na útočníkov a nahrávačov.
7. Náročnejšie HČJ (podanie vo výskoku, rýchlik) nacvičovať len pri dostatočnej technickej úrovni základných HČJ.

1.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Žiak je schopný, dokáže bez väčších nedostatkov pomerne stabilne prakticky predviesť techniku:

- odbitia obojručne zhora vo forme základnej nahrávky
- odbitia obojručne zdola v osi tela a mimo osi tela vo forme prihrávky (príjmu podania a vyberania ľahkých a ťažkých lôpt v stoji)
- útočného úderu – smeča z vysokej a metrovej nahrávky a ulievky
- jednobloku a blokových presunov
- vyberania ťažkých lôpt v prevale (dievčatá) alebo skoku letmo (chlapci)

Žiak je schopný tieto HČJ uplatňovať účelne v zápasoch v herných kombináciach v rámci používaného herného systému.

2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA

2.1 Ciele kondičnej prípravy

1. Podporiť prirodzený biologický rozvoj, t. j. využiť senzitívne obdobia rozvoja pohybových schopností osobitne u chlapcov.
2. Zabezpečiť všestranný rozvoj pohybových schopností s hlavným akcentom na rýchlostné, rýchlostno-silové a koordinačné schopnosti.
3. Upevniť väzivový, svalový a šľachový aparát zabezpečujúci predovšetkým správne držanie tela. Vyrovnávať prípadnú svalovú nerovnováhu.
4. Položiť základy pre tréningové zaťaženie v kadetskej kategórii.

2.2 Obsah kondičnej prípravy

Rýchlostné schopnosti (lokomočná rýchlosť, frekvenčná rýchlosť, rýchlosť jednorazového pohybu, akceleračná rýchlosť)

- Pohybové hry na rozvoj rýchlosti
- Bežecké štafety
- Bežecká abeceda
- Šprintérske cvičenia
- Rýchle prebehy, krokové variácie, resp. preskoky cez švihadlá, gymnastické kruhy, tyče a pod.
- Nízke, rýchle preskoky švihadiel
- Športové hry - rugby, hádzaná, basketbal, futbal, fresbee
- HČJ – vyberanie lôpt

Rýchlostno-silové schopnosti (rýchlostná zložka výbušnej sily dolných končatín a švihovej sily paží)

- Pohybové hry s hádzaním a skákaním
- Štafetové súťaže s prvkami skákania a hádzania
- Lahká atletika – skoky, hody, prekážkové behy
- Gymnastika - preskoky
- Švihadlá
- Opakované skoky, preskoky, výskoky

- Plné lopty (1 a 2 kg)
- HČJ – smeč, blok

Silové schopnosti (*sila svalstva zabezpečujúceho správne držanie tela, všestranné posilňovanie*)

- Pohybové hry s úpolovými prvkami, resp. prenášaním predmetov, spolupvičencov a pod.
- Úpoly, úpolové cvičenia
- Cvičenia s odporom spolužiaka
- Cvičenia s využitím hmotnosti vlastného tela (kľuky, zhyby, šplh, prednožovanie, záklony trupu a pod.)
- Plné lopty 1 – 3 kg
- Trenažéry, činky primeranej hmotnosti

Pohyblivosť a ohybnosť (*ohybnosť chrbtice, pohyblivosť v jednotlivých kĺboch, elasticita svalstva*)

- Švihové cvičenia
- Strečing
- Joga

Koordináčne schopnosti (*kinesteticko-diferenciačná, rytmická, orientačná, reakčná, rovnováhová*)

- Pohybové hry
- Športové hry
- Gymnastika
- Akrobacia
- Manipulácia s rôznymi loptami
- Štafetové súťaže s častým obmieňaním úloh a podmienok, signálov, náčinia a pod.
- HČJ v nezvyčajných podmienkach a polohách
- HČJ s akcentom na presné umiestnenie
- Prípravné hry na rôznych ihriskách a pod.

Vytrvalostné schopnosti (*všeobecná – aeróbna – vytrvalosť*)

- Behy (na dráhe a v prírodnom prostredí) metódou súvislého, neprerušovaného zaťaženia
- Fartlek

- Plávanie
- Pohybové hry
- Aerobik
- Športové hry

(minimálne trvanie zaťaženia 30 min)

2.3 Proces

1. Vyrovnáva sa pomer kondičnej a hernej prípravy (*tab.2* v kategórii juniorov).
2. Kondičná príprava má stále všestranný charakter.
3. Objem zaťaženia prevažuje nad jeho intenzitou.
4. V závere etapy sa pri rozvoji pohybových schopností môžu používať špeciálne pohybové činnosti, t. j. HČJ.
5. Stále prevažuje hravá a pestrá forma, narastá však význam opakovacej metódy (dávkované opakovanie určitého cvičenia v súlade so zásadami rozvoja tej ktorej pohybovej schopnosti).

2.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Pozri *tab. 1.1 a 1.2* v kategórii juniorov.

3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA

3.1 Cieľ teoretickej prípravy

Dosiahnuť, aby si žiaci osvojili také množstvo všeobecných a špecifických poznatkov, aby sa mohli stať aktívnymi účastníkmi športovej prípravy.

3.2 Obsah teoretickej prípravy

1. *Všeobecné poznatky z anatómie, hygieny, zdravotvedy*
(Pozri kategória mladších žiakov.)
2. *Špeciálne poznatky z oblasti volejbalového hnutia*
 - Základné poznatky o volejbalovom dianí vo svete a v SR)
 - Základné poznatky o volejbalovom dianí v mieste bydliska
3. *Špeciálne poznatky zo športového tréningu a volejbalu ako hry*
 - Základné poznatky z tréningového procesu a súťaženía
 - Základné poznatky o rozvoji pohybových schopností
 - Základné poznatky o technike a taktike základných herných činností jednotlivca

- Základné poznatky herných kombinácií a systémov
- Pravidlá a ich aplikácia v hre a pri rozhodovaní

3.3 Proces

Teoretická príprava tvorí nielen súčasť iných zložiek prípravy, ale realizuje sa aj formou hráčskych schôdzí, taktických porád, besied, spoločných návštev volejbalových zápasov a pod. Používanie slovných metód je bezproblémové. Žiaci majú dostatočne rozvinuté abstraktné myslenie, zväčšený okruh chápania, disponujú lepším logickým a abstraktným chápaním, sú prístupnejší k racionálnemu zdôvodňovaniu.

3.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Žiak vie, je schopný

- informovať o najvýznamnejších podujatiach vo svetovom i našom vrcholovom volejbale a ich výsledkoch; pozná víťazov súťaží a najlepších hráčov;
- vymenovať najlepšie družstvá v mieste bydliska a najlepších hráčov;
- vymenovať niektoré prostriedky rozvoja jednotlivých pohybových schopností;
- vymenovať a popísať testy, ktoré sa používajú na kontrolu trénovanosti vo volejbale v jeho kategórii;
- identifikovať najzákladnejšie chyby v technike, a to tak vlastné ako aj u spoluhráčov;
- vymenovať hráčske funkcie, ich miesto na ihrisku a hlavné úlohy v útoku a v obrane;
- nakresliť, resp. na magnetickej tabuli znázorniť rozostavenie hráčov. v jednoduchých kombináciách a v hernom systéme, ich prípadné presuny a výmeny;
- rozhodovať tréningový zápas a viesť jednoduchý zápis.

4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

4.1 Ciele psychologickéj prípravy

1. Vytvoriť pozitívny vzťah k volejbalu, súťaženiu, tréningu.
2. Osvojiť si správanie v zmysle fair-play.
3. Vypestovať alebo ďalej rozvíjať prirodzenú potrebu zvyšovania výkonu, aspirácie, sebazlepšovania.
4. Budovať dobrý sebaobraz a sebavedomie žiaka.
5. Skvalitňovať sociálnu emocionalitu žiaka.

4.2 Obsah psychologickej prípravy

- Utváranie postojov a motivácie žiaka.
- Rozvoj vôľových a všeobecných mravných vlastností.
- Rozvoj vlastností, ktoré charakterizujú pozitívny postoj k ľuďom.
- Rozvoj senzorických a senzomotorických schopností.
- Rozvoj intelektuálnych schopností a zručností.
- Dodržiavanie pravidiel fair-play.

4.3 Proces

Psychologická príprava je súčasťou celého tréningového procesu. Významnú úlohu zohráva osobný príklad učiteľa/trénera.

4.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Žiak je schopný, dokáže

- prejavit' záujem o šport a volejbal osobitne
- rešpektovať základné mravné a etické normy
- vychádzať s ostatnými spolužiakmi a rešpektovať skupinové pravidlá
- mať pravidelnú dochádzku na tréning a zápasy a dobrú tréningovú morálku.

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.

**UČEBNÉ OSNOVY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY
VO VOLEJBALE**

6. - 7. roč. osemročných športových gymnázií a 1. – 2. roč. športových gymnázií

KADETI

rok 2002

O B S A H

	strana
0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	34
1 HERNÁ PRÍPRAVA	34
1.1 Cieľ hernej prípravy	34
1.2 Obsah hernej prípravy	34
1.3 Proces	36
1.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard	36
2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA	37
2.1 Cieľ hernej prípravy	37
2.2 Obsah hernej prípravy	37
2.3 Proces	38
2.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard	38
3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA	39
3.1 Cieľ hernej prípravy	39
3.2 Obsah hernej prípravy	39
3.3 Proces	39
3.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard	39
4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA	40
4.1 Cieľ hernej prípravy	40
4.2 Obsah hernej prípravy	40
4.3 Proces	40
4.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard	40
5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE	40
Pozri 5. kapitolu v kategórii juniorov.	
6 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	41
Pozri 6. kapitolu v kategórii juniorov.	
7 PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV	41
Pozri 7. kapitolu v kategórii juniorov.	

0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Cieľom športovej prípravy v kategórii kadetov je zdokonaľiť špeciálne zručnosti získané v predchádzajúcom období nižších športových tried a osvojiť si nové zručnosti úvisiace s prechodom na určitú hráčsku funkciu.

1 HERNÁ PRÍPRAVA

1.1 Cieľ hernej prípravy

Cieľom hernej prípravy je zdokonaľovanie už osvojených individuálnych herných činností získaných v predchádzajúcich rokoch prípravy a ich postupná transformácia do hry. Prostredníctvom špecifických a individuálnych metód pripraviť hráčov na zvolenú hráčsku funkciu tak, aby spĺňali požiadavky kladené na hráča výkonnostného volejbalu.

1.2 Obsah hernej prípravy

Herné činnosti jednotlivca (HČJ)

Podanie

- Rotované (tenisové) podanie
- Plachtiace podanie zo stoja
- Smečované podanie vo výskoku

Príjem podania

- Príjem podania obojručne zdola z miesta a po pohybe vpred, vzad a do strán
- Príjem podania obojručne zhora z miesta a po pohybe vpred, vzad, do strán
- Príjem smečovaného podania vo výskoku

Nahrávka

- Nahrávka vysoká pred seba do zóny 4 a 2 z miesta
- Nahrávka vysoká pred seba do zóny 4 a 2 po prebehnutí a nabehnutí
- Nahrávka vysoká za hlavu z miesta
- Nahrávka vysoká za hlavu po prebehnutí a nabehnutí
- Nahrávka bokom vysoká do zóny 4 a 2
- Krátke rýchle nahrávky pred seba do vzdialenosti 3 m
- Krátke rýchle nahrávky za seba do vzdialenosti 3 m.
- Polovysoké nahrávky pred seba a za hlavu do zóny 4 a 2 vo výskoku
- Rýchle nahrávky pred seba a za hlavu do zóny 4 a 2

Útočný úder

- Lob, drajv – z vysokých nahrávok z okrajov siete
- Ulievka – z vysokých nahrávok z okrajov siete
- Útočný úder z rýchlych nahrávok do vzdialenosti 3. metrov od nahrávača
- Smeč zo stredne vysokých nahrávok zo zadných zón (zóny 1 a 6)
- Diagonálny smeč zo stredne vysokých nahrávok zo zadných zón 1 a 6
- Útočný úder po rozbehu paralelne so sieťou s odrazom z jednej nohy

Blok

- Blokované presuny na krátke vzdialenosti
- Blokované presuny na krátke vzdialenosti v súčinnosti dvojice hráčov
- Jednoblok z miesta
- Jednoblok po pohybe

Obrana v poli

- Pádová technika bez lopty
- Vyberanie ľahkých lôpt po útoku súpera
- Vyberanie ťažkých lôpt po útoku súpera v stoji
- Vyberanie ťažkých lôpt po útoku súpera skokom (chlapci)
- Vyberanie ťažkých lôpt po útoku súpera v prevaloch (dievčatá)

Obranné herné kombinácie (OHK)

- Vykryvanie vlastného útočníka s piatimi hráčmi
- Vyčkávacie postavenie pri vlastnom podaní v závislosti na predpokladanom útoku súpera v 1. slede
- Postavenie družstva pri príjme podania so 4 hráčmi
- Súčinnosť hráčov pri dvojbloku na okrajoch siete a na strede siete
- Súčinnosť hráčov pri dvojbloku na strede siete (chlapci)
- Súčinnosť trojice zadných brániacich hráčov s dvojicou brániacich hráčov na sieti -
OHK 2 : 0 : 4

Útočné herné kombinácie (ÚHK)

- ÚHK v 1. a 2. slede
- ÚHK v 1. a 3. slede

Herné systémy (HS)

- HS s dvomi nahrávačmi (2 : 4)
- HS s jedným nahrávačom (1 : 5)

1.3 Proces

- a) Dôraz klast' na presnosť realizácie cvičení.
- b) V hernej príprave prevažujú herné cvičenia a prípravné hry v postupnosti 4 : 4 a 5 : 5 s náročnejšími taktickými variantami organizácie útočných a obranných herných kombinácií.
- c) Na základe úrovne zvládnutia HČJ, somatických a motorických predpokladov vytypovať hráčov na jednotlivé hráčske funkcie.
- d) Využívať skupinovú formu práce podľa hráčskych funkcií.
- e) Určiť priority pre jednotlivé herné činnosti jednotlivca tak, aby žiakom bolo jasné, čo sa od nich v hre očakáva.

1.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Žiak vie technicky správne predviesť a v hre efektívne použiť:

Podanie

- Plachtiace podanie zo stoja

Príjem podania

- Obojručne zdola v osi tela
- Obojručne zdola mimo osi tela
- Obojručne zhora

Nahrávka

- Všetky druhy nahrávok uvedené v osnovách s dôrazom na presnosť

Útočný úder

- Jednotlivé druhy útočných úderov v súlade s hráčskou funkciou

Blok

- Jednoblok s dostatočným presahom
- Blokované presuny na krátku a dlhú vzdialenosť individuálne a v súčinnosti s jedným spoluhráčom

Obrana v poli

- Vyberanie ľahkých lôpt obojručne zdola a zhora
- Vyberanie ťažkých lôpt v stoji
- Vyberanie ťažkých lôpt skokom (chlapci), v prevale (dievčatá)

Herné kombinácie a herný systém

- Žiak vie uplatniť v hre herné kombinácie v zmysle osnov v hre 6:6.
- Žiak vie uplatniť herný systém stanovený v osnovách v hre 6:6.

2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA

2.1 Ciele kondičnej prípravy

1. Všestranný rozvoj pohybových schopností s hlavným akcentom na rýchlostné, rýchlostno-silové a koordinačné schopnosti.
2. Zdokonaľovanie osvojených techník z iných športových odvetví, ktoré slúžia ako prostriedky všeobecnej prípravy.
3. Znižovanie stavu svalovej disbalancie.
4. Zvládnutie techniky posilňovania so záťažou.
5. Zvládnutie techniky kompenzačných a relaxačných cvičení.

2.2 Obsah kondičnej prípravy

Rýchlostné schopnosti (*lokomočná rýchlosť, frekvenčná rýchlosť, rýchlosť jednorazového pohybu, akceleračná rýchlosť*)

- Pohybové hry na rozvoj rýchlostných schopností
- Ľahká atletika – bežecká abeceda, atletické šprinty, štafetové behy na krátku vzdialenosť
- Upravené formy športových hier
- Herné činnosti jednotlivca v prípravných cvičeniach vhodne dávkované s akcentom na maximálnu rýchlosť vykonania

Rýchlostno-silové schopnosti (*rýchlostná zložka výbušnej sily dolných končatín a švihovej sily paží*)

- Pohybové hry s hádzaním a skákaním
- Atletika – skoky, hody, vrhy, prekážkové behy
- Opakované skoky, preskoky, výskoky
- Odhody rozličného náčinia (rôzny rozmer a hmotnosť).
- Plyometrická metóda

Silové schopnosti (*sila svalstva zabezpečujúceho správne držanie tela, harmonický rozvoj svalstva celého tela*)

- Pohybové hry úpolového charakteru
- Plávanie
- Úpoly, úpolové cvičenia
- Cvičenia s využitím prídavnej záťaže, ako aj hmotnosti vlastného tela

Pohyblivosť a ohybnosť (*ohybnosť chrbtice, pohyblivosť v jednotlivých kĺboch, elasticita svalstva*)

- Základná gymnastika
- Strečing
- Plávanie

Koordináčné schopnosti (*kinesteticko-diferenciačná, rytmická, reakčná, orientačná, rovnováhová schopnosť*)

- Pohybové hry
- Štafetové súťaže
- Športové hry
- Gymnastika
- Akrobacia
- Herné činnosti jednotlivca v prípravných a herných cvičeniach s akcentom na rýchlosť vykonania, rýchlosť reakcie, presnosť, orientáciu

Vytrvalostné schopnosti (*aeróbna vytrvalosť, špeciálna vytrvalosť*)

- Behy v prírodnom prostredí
- Plávanie
- Bicyklovanie
- Aerobik
- Športové hry s cielene upravenými pravidlami
- Dávkované vykonávanie herných činností jednotlivca s primeranými intervalmi odpočinku
- Prípravné hry s vhodným dávkovaním zaťaženia a odpočinku

2.3 Proces

1. Pomer kondičnej a hernej prípravy je 40 % : 60 %
2. Do športovej prípravy sú už zaradované plyometrické cvičenia na rozvoj rýchlostno-silových schopností.
3. Súčasťou kondičnej prípravy je zvládnutie a používanie kompenzačných a relaxačných cvičení.

2.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Výkonnostné štandardy pre úroveň všeobecných a špeciálnych kondičných schopností, sú uvedené v *tabuľke 1.1 a 1.2* v kategórii juniorov.

3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA

3.1 Cieľ teoretickej prípravy

Cieľom teoretickej prípravy je dosiahnuť vyššiu vedomostnú úroveň žiakov v oblasti športovej prípravy.

3.2 Obsah teoretickej prípravy

- Základné poznatky metodiky rozvoja kondičných schopností.
- Základné poznatky z oblasti výživy a pitného režimu športovca.
- Základné poznatky z oblasti regenerácie športovca
- Pravidlá volejbalu.
- Zásady fair-play pri súťažení a v hrách.

3.3 Proces

- a) Teoretická príprava je súčasťou všetkých zložiek športovej prípravy.
- b) Uplatňuje sa vo všetkých častiach tréningovej jednotky.
- c) Vyjadrovanie trénera musí byť v súlade s odbornou športovou terminológiou primerane vzdelanostnej úrovni žiakov.
- d) Učiteľ priebežne formou otázok kontroluje, či žiaci rozumejú podstate činnosti, ktorú vykonávajú.

3.4 Požiadavky na žiakov - vedomostný štandard

Žiak vie, je schopný:

- terminologicky správne komunikovať o obsahu tréningovej jednotky resp. športovej prípravy;
- vysvetliť hlavné všeobecné zásady metodiky rozvoja špeciálnych kondičných schopností športovca (rýchosť, sila, vytrvalosť);
- vymenovať požiadavky kladené na športovca v športovej príprave na oblasť pitného režimu a výživy;
- vymenovať základné spôsoby pasívnej a podstatu aktívnej regenerácie organizmu športovca;
- vymenovať hlavné zásady fair-play

4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

4.1 Ciele psychologickej prípravy

1. Prehlbovať a upevňovať záujem o šport.
2. Motivovať a vytvárať kladný postoj k volejbalu.
3. Pri práci s družstvom sa zamerať na budovanie tímu.
4. Budovať u žiakov „ víťaznú mentalitu“.
5. Rozvíjať kognitívnu stránku osobnosti hráčov a jeho osobnostné vlastnosti.

4.2 Obsah psychologickej prípravy

- Stabilizácia postojov k športu a motivácii žiakov.
- Rozvoj vôľových a všeobecných mravných vlastností.
- Rozvoj vlastností, ktoré charakterizujú pozitívny postoj k ľuďom.
- Rozvoj senzorických a senzomotorických schopností.
- Upevňovanie myslenia žiakov s filozofiou, že víťazstvo je ich spoločný úspech a takisto prehra nie je vecou iba jednotlivca.

4.3 Proces

Dlhodobá psychologická príprava je súčasťou permanentného kontaktu učiteľa a žiaka počas športovej prípravy s cieľovým pôsobením na rozvoj osobnostných vlastností žiaka.

4.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Žiak dokáže, je schopný

- prejavíť záujem o šport a volejbal osobitne.;
- rešpektovať základné mravné a etické normy;
- vychádzať s ostatnými spoluhráčmi a rešpektovať skupinové pravidlá;
- prejavíť v zápasoch i v športovom tréningu ctižiadosť a túžbu po víťazstve;
- racionálne si uvedomiť a prijať za svoje cieľ športového tréningu;
- podriaďiť sa požiadavkám tímu

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.

**UČEBNÉ OSNOVY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY
VO VOLEJBALE**

8. roč. osemročných športových gymnázií a 3 - 4. roč. športových gymnázií

JUNIORI

rok 2002

O B S A H

	strana
0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	44
1 HERNÁ PRÍPRAVA	44
1.1 Cieľ hernej prípravy	44
1.2 Obsah hernej prípravy	44
1.3 Proces	45
1.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard	46
2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA	47
2.1 Cieľ hernej prípravy	47
2.2 Obsah hernej prípravy	47
2.3 Proces	48
2.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard	49
3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA	50
3.1 Cieľ hernej prípravy	50
3.2 Obsah hernej prípravy	50
3.3 Proces	51
3.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard	51
4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA	51
4.1 Cieľ hernej prípravy	51
4.2 Obsah hernej prípravy	51
4.3 Proces	52
4.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard	52
5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE	52
Pozri 5. kapitolu v kategórii juniorov.	
6 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	54
Pozri 6. kapitolu v kategórii juniorov.	
7 PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV	54
Pozri 7. kapitolu v kategórii juniorov.	

0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Cieľom športovej prípravy je ďalej rozvíjať a zdokonaľovať špeciálne zručnosti, ktoré získali v predchádzajúcom období v nižších ročníkoch

1 HERNÁ PRÍPRAVA

1.1 Cieľ hernej prípravy

Cieľom hernej prípravy je stabilizácia osvojených individuálnych herných činností jednotlivca a ich transformácia do hry v súlade s hráčskou funkciou a taktikou hry v obrane a útoku družstva.

1.2 Obsah hernej prípravy

Herné činnosti jednotlivca (HČJ)

Podanie

- Plachtiace podanie zo stoja
- Smečované podanie vo výskoku
- Plachtiace podanie vo výskoku – krátke, dlhé

Príjem podania

- Príjem podania obojručne zdola z miesta a po pohybe vpred, vzad a do strán
- Príjem podania obojručne zhora z miesta a po pohybe vpred, vzad, do strán
- Príjem smečovaného podania vo výskoku
- Príjem podania s dôrazom na presnosť

Nahrávka

- Ako v kadetskej kategórii, ale s dôrazom na presnosť a prípadne rýchlosť
- Nahrávka jednou rukou vo výskoku
- Naznačenie nahrávky a ulievka po prihrávke
- Nahrávka bokom vo výskoku tvárou a chrbtom ku sieti
- Nahrávka z poľa na veľkú vzdialenosť

Útočný úder

- Stabilizácia techniky druhov útočných úderov z kadetskej kategórie
- Smeč z vysokej nahrávky z poľa
- Priamy a diagonálny smeč zo stredne vysokých nahrávok zo zadných pozícií
- Takticky vhodne zvolený druh útočného úderu proti obrane súpera v poli
- Diagonálny smeč z krátkych rýchlych nahrávok

- Taktické vybitie bloku
- Taktický výber vhodne zvoleného druhu útočného úderu proti obrane súpera

Blok

- Ako v kategórii kadetov, ale s dôrazom na anticipáciu a rýchlosť vykonania
- Blokované presuny na krátke vzdialenosti v súčinnosti dvojice hráčov
- Blokované presuny v súčinnosti trojice hráčov

Obrana v poli

- Vyberanie ťažkých lôpt po útoku súpera v stoji
- Vyberanie ťažkých lôpt po útoku súpera skokom (chlapci)
- Vyberanie ťažkých lôpt po útoku súpera v prevaloch (dievčatá)

Obranné herné kombinácie (OHK)

- Vykrývanie vlastného útočníka s piatimi hráčmi
- Vyčkávacie postavenie pri vlastnom podaní, v závislosti na predpokladanom útoku súpera v 1.slede
- Postavenie pri prijíme podania s dvoma a tromi prihrávajúcimi hráčmi
- Súčinnosť hráčov pri dvojbloku na okrajoch siete
- Súčinnosť hráčov pri dvojbloku na strede siete
- Súčinnosť hráčov pri trojbloku na okrajoch siete (chlapci)
- Súčinnosť hráčov pri trojbloku na strede siete (chlapci)
- Súčinnosť trojice zadných brániacich hráčov s trojicou brániacich hráčov na sieti -
OHK 3 : 0 : 3

Útočné herné kombinácie (ÚHK)

- ÚHK v 1. a 2. slede
- ÚHK v 1. a 3. slede

Herné systémy

- HS s jedným nahrávačom (1 : 5)

1.3 Proces

- V hernej príprave prevažujú herné cvičenia a prípravné hry.
- Rešpektujú sa hráčske funkcie hráčov
- Dôraz sa kladie na presnosť realizácie cvičení.
- V špeciálnej hernej príprave začínajú prevažovať prípravné hry 5-5 a riadená hra. Riešia sa náročnejšie taktické prvky v organizácii útočných a obranných herných kombinácií .

1.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Žiak dostatočne stabilne ovláda techniku a taktiku herných činností svojej hráčskej funkcie a vie ich adekvátne využívať v hre:

Podanie

- Plachtiace podanie zo stoja
- Plachtice podanie vo výskoku
- Smečované podanie vo výskoku

Príjem podania

- Obojručne zdola v osi tela
- Obojručne zdola mimo osi tela
- Obojručne zhora

Nahrávku

- Všetky druhy nahrávok uvedené v osnovách s dôrazom na presnosť

Útočný úder

- Jednotlivé druhy útočných úderov v súlade s hráčskou funkciou

Blok

- Jednoblok s dostatočným presahom
- Blokované presuny na krátku a dlhú vzdialenosť individuálne a v súčinnosti s jedným alebo dvoma spoluhráčmi

Obrana v poli

- Vyberanie ľahkých lôpt obojručne zdola a zhora
- Vyberanie ťažkých lôpt v stoji
- Vyberanie ťažkých lôpt skokom (chlapci), v prevale (dievčatá)
- Rýchlosť presunov

Herné kombinácie a herný systém

- Žiak vie uplatniť v hre herné kombinácie v zmysle osnov v hre 6:6.
- Žiak vie uplatniť herný systém stanovený v osnovách v hre 6:6.
- Žiak vie v hre 6 : 6 používať útočné herné kombinácie v zmysle osnov a v súlade s všeobecnými taktickými zásadami.
- Žiak vie v hre 6 : 6 používať obranné herné kombinácie v zmysle osnov a v súlade so všeobecnými taktickými zásadami.
- Žiak vie v hre v útoku a v obrane realizovať všetky úlohy súvisiace s jeho hráčskou funkciou.

2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA

2.1 Ciele kondičnej prípravy

1. Všestranný rozvoj pohybových schopností s hlavným akcentom na rýchlostné, rýchlostno-silové a koordinačné schopnosti.
2. Znižovanie stavu svalovej disbalancie.
3. Zvládnutie techniky posilňovania so záťažou.
4. Zvládnutie techniky kompenzačných a relaxačných cvičení.

2.2 Obsah kondičnej prípravy

Rýchlostné schopnosti (*lokomočná rýchlosť, frekvenčná rýchlosť, rýchlosť jednorazového pohybu, akceleračná rýchlosť*)

- Pohybové hry na rozvoj rýchlostných schopností
- Ľahká atletika – bežecká abeceda, atletické šprinty, štafetové behy na krátku vzdialenosť
- Upravené formy športových hier
- Herné činnosti jednotlivca v prípravných a herných cvičeniach s vhodným dávkovaním zaťaženia a oddychu

Rýchlostno-silové schopnosti (*rýchlostná zložka výbušnej sily dolných končatín a švihovej sily paží*)

- Pohybové hry s hádzaním a skákaním
- Atletika – skoky, hody, vrhy, prekážkové behy
- Opakované skoky, preskoky, výskoky
- Odhody rozličného náčinia (rôzny rozmer a hmotnosť)
- Plyometrická metóda

Silové schopnosti (*sila svalstva zabezpečujúceho správne držanie tela, harmonický rozvoj svalstva celého tela*)

- Pohybové hry úpolového charakteru
- Plávanie
- Úpoly, úpolové cvičenia
- Cvičenia s využitím prídavnej záťaže, ako aj hmotnosti vlastného tela

Pohyblivosť a ohybnosť (*ohybnosť chrbtice, pohyblivosť v jednotlivých kĺboch, elasticita svalstva*)

- Základná gymnastika

- Strečing
- Plávanie

Koordináčné schopnosti (*kinesteticko-diferenciačná, rytmická, reakčná, orientačná, rovnováhová schopnosť*)

- Pohybové hry
- Štafetové súťaže
- Športové hry
- Gymnastika
- Akrobacia
- Herné činnosti jednotlivca v prípravných a herných cvičeniach s vhodným dávkovaním zaťaženia a odpočinku

Vytrvalostné schopnosti (*aeróbna vytrvalosť, špeciálna vytrvalosť*)

- Vytrvalostné behy v prírodnom prostredí a na dráhe
- Plávanie
- Bicyklovanie
- Aerobik
- Športové hry s cielene upravenými pravidlami
- Herné činnosti jednotlivca v herných a prípravných cvičeniach s vhodným dávkovaním zaťaženia a odpočinku
- Riadená hra a prípravné hry s vhodným dávkovaním zaťaženia a odpočinku

2.3 Proces

1. Pomer kondičnej a hernej prípravy je 40 % : 60 %
2. Špeciálna kondičná príprava sa začína realizovať prostredníctvom špecifických tréningových prostriedkov.
3. Kondičná príprava už sa zameriava v prevažnej miere na rozvoj špecialných kondičných schopností.
4. Do športovej prípravy je zaradovaná plyometrická metóda na rozvoj rýchlostno-silových schopností dolných končatín.
5. Súčasťou kondičnej prípravy je zvládnutie a používanie kompenzačných a relaxačných cvičení.

2.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Tab. 1.1 Výkonové štandardy z kondičnej pripravenosti pre chlapcov

Kategória	VŠEOBECNÉ MOTORICKÉ UKAZOVATELE						
	Beh 4 x 10 m (s)	Beh na 50 m (s)	Skok do diaľky z miesta (cm)	Sed-Fah / 1 minútu (počet)	Predklon (cm)	Hod 2 kg plnou loptou (m)	12- minútový beh (m)
Prípravka	12,5 – 12,9	8,8 – 9,1	159 - 168	31 - 35	1 až 3	4,5 – 5,0	2100 - 2250
Ml. žiaci	12,0 – 12,4	8,0 – 8,2	187 - 196	37 - 41	4 až 6	6,7 – 7,2	2500 - 2600
St. žiaci	11,6 – 12,0	7,7 – 8,0	207 - 217	51 - 53	4 až 6	9,0 – 9,7	2550 - 2600
Kadeti 7./2. roč.	-	7,3	280	60	10	14,0	2700
Juniori 8. roč. OŠG	-	7,0	290	65	10	15,0	2800
Juniori 4. roč. ŠG	-	6,9	300	65	10	16,0	2900
	ŠPECIÁLNE MOTORICKÉ UKAZOVATELE						
	Blokársky dosah z miesta (cm)	Výskok z miesta (cm)	Smečiarsky dosah z rozbehu (cm)	Výskok z rozbehu (cm)	E-test (s)	Vejár (s)	Hod jednoručne 1 kg loptou (m)
Prípravka	-	-	-	-	-	-	-
Ml. žiaci	-	38 – 42	-	42 – 46	17,0 – 17,6	-	8,3 – 8,9
St. žiaci	-	51 – 55	-	58 – 62	16,3 – 17,0	-	14,5 – 15,5
Kadeti 7./2. roč.	315	55	325	70	11,0	57,0	19,0
Juniori 8. roč. OŠG	320	60	335	75	10,7	55,0	21,0
Juniori 4. roč. ŠG.	325	65	340	80	10,5	53,0	23,0

Tab. 1.2 Výkonové štandardy z kondičnej pripravenosti pre dievčatá

Kategória	VŠEOBECNÉ MOTORICKÉ UKAZOVATELE						
	Beh 4 x 10 m (s)	Beh na 50 m (s)	Skok o diaľky z miesta (cm)	Sed-fah za 1 minútu (počet)	Predklon (cm)	Hod 2 kg plnou loptou (m)	12-minútový beh (m)
Pripravka	12,4 – 12,8	9,1 – 9,4	157 – 165	35 – 39	5 až 8	4,2 – 4,6	1950 – 2050
Ml. žiačky	11,7 – 12,0	8,7 – 9,0	180 – 188	44 – 48	8 až 10	6,1 – 6,6	2000 – 2150
St. žiačky	11,4 – 11,7	8,2 – 8,4	190 – 200	50 – 53	12 až 14	8,5 – 9,0	2150 – 2250
Kadetky	-	7,8	260	60	15	11,0	2600
Juniorky 8. roč. OŠG	-	7,6	270	65	20	12,0	2650
Juniorky 4. roč. ŠG	-	7,5	280	65	25	13,0	2700
	ŠPECIÁLNE MOTORICKÉ UKAZOVATELE						
	Blokársky dosah z miesta (cm)	Výškok z miesta (cm)	Smečiarsky dosah z rozbehu (cm)	Výškok z rozbehu (cm)	E-test (s)	Vejár (s)	Hod jednoručne 1 kg loptou (m)
Pripravka	-	-	-	-	-	-	-
Ml. žiačky	-	37 – 40	-	40 – 43	19,3 – 20,1	-	7,1 – 7,8
St. žiačky	-	45 – 50	-	50 – 56	17,3 – 17,9	-	11,7 – 12,2
Kadetky	290	50	295	55	13,7	62,5	14,5
Juniorky 8. roč. OŠG	295	55	305	60	12,3	61,5	15,5
Juniorky 4. roč. ŠG	300	60	310	65	12,0	60,5	16,5

3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA

3.1 Cieľ teoretickej prípravy

Cieľom teoretickej prípravy je dosiahnuť vyššiu vedomostnú úroveň žiakov v oblasti športovej prípravy.

3.2 Obsah teoretickej prípravy

- Základné poznatky z tvorby a plánovania individuálnej športovej prípravy jednotlivca v etape prípravy družstva
- Rozšírené poznatky metodiky rozvoja špecializovaných kondičných schopností vo volejbale.
- Rozšírené poznatky z oblasti výživy a pitného režimu športovca.
- Rozšírené poznatky z oblasti regenerácie športovca.

3.3 Proces

- a) Teoretická príprava je súčasťou všetkých zložiek športovej prípravy.
- b) Uplatňuje sa vo všetkých častiach tréningovej jednotky.
- c) Vyjadrovanie učiteľa má byť v súlade s odbornou športovou terminológiou, primerane vzdelanostnej úrovni hráčov

3.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Žiak vie, je schopný

- odborne a terminologicky sa správne vyjadrovať;
- aktívne komunikovať s trénerom o športovej príprave;
- vymenovať jednotlivé obdobia ročného cyklu prípravy, ich obsah a úlohy;
- vymenovať hlavné všeobecné zásady metodiky rozvoja kondičných schopností športovca a prostriedky ich rozvoja;
- pomenovať požiadavky kladené na športovca v športovej príprave v oblasti pitného režimu a výživy;
- vymenovať základné spôsoby pasívnej a podstatu aktívnej regenerácie organizmu športovca;
- správne aplikovať si automasáž veľkých svalových skupín.

4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

4.1 Ciele psychologickej prípravy

1. Upevňovať záujem o šport.
2. Motivovať a vytvárať kladný postoj k volejbalu.
3. Upevňovať v družstve „tímového ducha“.
4. Budovať u žiakov „víťaznú mentalitu“.
5. Pripravovať žiakov na profesionálnu kariéru hráča volejbalu.

4.2 Obsah psychologickej prípravy

- Utváranie postojov a motivácie žiaka.
- Rozvoj vôľových a všeobecných mravných vlastností.
- Upevňovanie myslenia žiaka s filozofiou, že víťazstvo je ich spoločný úspech a takisto prehra nie je vecou iba jednotlivca.
- Upevňovanie myslenia žiakov s filozofiou v tom, že ciele družstva sú prioritou pred cieľami jednotlivca.
- Stabilizácia individuálnych vlastností jednotlivca pre tvorbu mentálne vyspelého družstva.

4.3 Proces

Dlhodobá psychologická príprava je súčasťou permanentnej komunikácie učiteľa a žiaka počas športovej prípravy s cieľným pôsobením na rozvoj osobnostných vlastností žiaka.

4.4 Požiadavky na žiakov - výkonový štandard

Žiak dokáže, je schopný

- prejavíť záujem o volejbal osobitne a šport vo všeobecnosti
- ešpektovať základné mravné a etické normy
- vychádzať s ostatnými spoluhráčmi a rešpektovať skupinové pravidlá
- v zápasoch i na tréningu prejavíť ctížiadosť a túžbu po víťazstve
- pochopiť ciele družstva a stotožniť sa nimi, čo sa prejavuje schopnosťou podriaďiť sa potrebám tímu
- racionálne si uvedomiť a prijať za svoje ciele športového tréningu
- podriaďiť sa požiadavkam tímu
- sa objektívne hodnotiť v stresových situáciách

5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE

Tab. 2 Objem prípravy a proporcionalita jednotlivých zložiek v jednotlivých ročníkoch

<i>R o č n í k</i>	<i>Športová príprava v týždni počet hodín (45 min.)</i>	<i>Pomer kondičná : herná príprava %</i>	<i>Zápasy počet</i>
5. roč. ZŠ/1. roč. OŠG	6 hod	70:30	20-30
6. roč. ZŠ/2. roč. OŠG	7 hod	60:40	20-30
7. roč. ZŠ/3. roč. OŠG	8 hod	60:40	40-50
8. roč. ZŠ/4. roč. OŠG	9 hod*	50:50	60-80
9. roč. ZŠ/5. roč. OŠG	10 hod*	50:50	90 -100

Poznámky:

V 5. ročníku v prípade zápasov ide o minivolejbalové zápasy.

V 6. ročníku je treba uvedený počet doplniť minimálne 20 minivolejbalovými zápasmi

* hodiny športovej prípravy treba doplniť tréningovou jednotkou, prípadne využiť možnosť voľby výberového programu v povinnej TV v rozsahu 40 %

Tab. 3 Proporcionalita prostriedkov rozvoja pohybových schopností (%)

<i>Ročník</i>	<i>Výtrvalosť</i>	<i>Rýchlosť</i>	<i>Sila</i>	<i>Koordinácia</i>	<i>Pohyblivosť</i>
5. roč. ZŠ/ 1. roč. OŠG	20	25	15	35	5
6. roč. ZŠ/ 2. roč. OŠG	20	25	20	30	5
7. roč. ZŠ/ 3. roč. OŠG	20	20	30	25	5
8. roč. ZŠ/ 4. roč. OŠG	20	15	35	25	5
9. roč. ZŠ/ 5. roč. OŠG	25	15	35	20	5

Vysvetlivky:

- Výtrvalosť:* - rozvoj aeróbnej vytrvalosti
- Rýchlosť:* - rozvoj lokomočnej rýchlosti, frekvenčnej rýchlosti, rýchlosti jednorázového pohybu, komplexného pohybového prejavu
- Sila:* - všestranné posilňovanie - rozvoj výbušnej sily horných a dolných končatín, dynamickej sily svalstva trupu
- Koordinácia:* - rozvoj koordinačných schopností
- Pohyblivosť:* - rozvoj rozsahu pohybu v kĺboch, ohybnosti chrbtice, kompenzačné a relaxačné cvičenia

Tab. 4 Proporcionalita ukazovateľov hernej prípravy (%)

<i>Ročník</i>	<i>HČJ</i>	<i>HK</i>	<i>Prípravné hry</i>	<i>Tréningová hra</i>
5. roč. ZŠ/ 1. roč. OŠG	80	-	20	-
6. roč. ZŠ/ 2. roč. OŠG	70	10	10	10
7. roč. ZŠ/ 3. roč. OŠG	50	20	5	25
8. roč. ZŠ/ 4. roč. OŠG	40	25	5	35
9. roč. ZŠ/ 5. roč. OŠG	30	30	-	40

Tab. 5 Základné objemové ukazovatele prípravy pre kadetskú a juniorskú kategóriu

ODPORÚČANÉ UKAZOVATELE TRÉNINGOVÉHO ZAŤAŽENIA V JEDNOTLIVÝCH RTC					
<i>Veková kategória</i>	<i>DZ</i>	<i>TJ</i>	<i>HZ</i>	<i>PZ</i>	<i>ReG.</i>
Kadeti	260	420	550	80	120
Juniori 8. roč. OŠG	280	430	600	90	140
Juniori 4. roč. ŠG	300	440	650	100	200

6 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

<i>Obsah dokumentácie</i>	<i>Návrh na dĺžku archivovania dokumentov</i>
1. <i>Plány športovej prípravy</i> <ul style="list-style-type: none"> • Perspektívny plán pre 4-ročné obdobie • Ročný plán • Plán jednotlivých období ročného cyklu • Plán (príprava) tréningových jednotiek 	2 roky od ukončenia školskej dochádzky
2. <i>Vyhodnotenie prípravy (kadeti a juniori)</i> <ul style="list-style-type: none"> • Vyhodnotenie jednotlivých cyklov prípravy 	
3. <i>Dokumentácia údajov o hráčoch</i> <ul style="list-style-type: none"> • Základné identifikačné údaje • Údaje o telesnom rozvoji • Údaje o zdravotnom stave • Údaje o pohybovej výkonnosti • Športová charakteristika hráča 	2 roky od ukončenia školskej dochádzky
4. <i>Dokumentácia o účasti na tréningoch</i>	1 rok od ukončenia školskej dochádzky

7 PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV

1. *Telocvičňa*

Minimálne jedna veľká („herná“) telocvičňa s rozmermi cca 23 x 12 m bez gymnastického náradia (pre prípravku a žiacke kategórie).

Tréningová - hracia hala resp. telocvičňa s parametrami v zmysle platných pravidiel volejbalu (pre kadetov a juniorov)

2. *Iné objekty*

Malá gymnastická telocvičňa so základným gymnastickým náradím, rebrinami, zariadením na šplh a malými trampolínami

Atletické ihrisko s bežeckou dráhou, vrhačským a skokanskými sektormi.

Krytý bazén alebo možnosť jeho návštevy

Regeneračná linka (pre juniorov)

Posilňovňa (pre kadetov a juniorov)

3. Materiálne vybavenie:

- 20 ks volejbalové lopty
- 10 ks plné lopty 1 kg
- 10 ks plné lopty 2 kg
- 10 ks plné lopty 3 kg
- iné lopty (basketbalové – 3 ks, detské gumenné, futbalové 1 – 2 ks)
- 20 ks tenisových, resp. kriketových loptičiek
- vozík na lopty
- pomôcky pre špecializovanú prípravu – odrazové steny, blokodosky, lopty na expandroch
- volejbalová sieť s anténkami
- 15 ks švihadiel krátkych
- kužele, gymnastické obruče, krátke tyče, pásky na vyznačenie ihrísk, terčov a pod.
- gumové expandre
- 10 ks atletické prekážky
- 6 ks gymnastické lavičky
- minimálne jedna sada dresov
- teplákové, resp. otepľovacie súpravy
- tabuľa s volejbalovým ihriskom

4. Videokamera, videorekordér, televízor