

ZÁKLADY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

ÚVOD

Vzdelávací štandard pre predmet základy športovej prípravy nepredstavuje iba súhrn katalógov, ktoré stanovujú výkony a obsah vyučovacieho predmetu, ale je to predovšetkým program rôznych činností a otvorených príležitostí na rozvíjanie individuálnych učebných možností žiakov.

Vzdelávací štandard pozostáva z charakteristiky predmetu a základných učebných cieľov, ktoré sa konkretizujú vo výkonovom štandarde. Je to ucelený systém výkonov, ktoré sú vyjadrené odstupňovanými konkretizovanými cieľmi – učebnými požiadavkami. Tieto základné požiadavky môžu učitelia ešte viac špecifikovať, konkretizovať a rozvíjať v podobe ďalších blízkych učebných cieľov, učebných úloh, otázok, či testových položiek.

K vymedzeným výkonom je priradený obsahový štandard, v ktorom sa zdôrazňujú pojmy ako kľúčový prvok vnútornej štruktúry učebného obsahu. Učivo je v ňom štruktúrované podľa jednotlivých tematických celkov. Je to základ vymedzeného učebného obsahu. To však nevyklučuje možnosť učiteľov tvorivo modifikovať stanovený učebný obsah v rámci školského vzdelávacieho programu podľa jednotlivých ročníkov. V rámci tohto postupu môžu učitelia zaraďovať jednotlivé učebné prvky aj nad rámec základného vymedzeného učebného obsahu.

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Predmet základy športovej prípravy má žiakom sprostredkovať potrebné vedomosti z rôznych oblastí telesnej kultúry, s využitím prierezových vedných oborov (história, anatómia, chémia, fyzika, psychológia, pedagogika a iné). Ako už zo samotného názvu tohto predmetu vyplýva, ide predovšetkým o získanie vedomostí, zručností a poznatkov žiakov z telesnej kultúry a jej zložiek, z oblasti tréningového procesu, či už v teoretickej alebo v didaktickej rovine, osvojenie si odbornej terminológie, aplikovanie vedeckých a praktických poznatkov, ako aj schopnosť charakterizovať ich zdôvodnenie a použitie v samotnom tréningovom procese. Neoddeliteľnou súčasťou je problematika svetového a domáceho olympijského hnutia, ktorého strategickým cieľom je prostredníctvom športu vychovávať deti a mládež v duchu myšlienok olympizmu.

CIELE PREDMETU

Žiaci:

- získajú vedomosti z pedagogických, psychologických a biologických zákonitostí vývinu osobnosti,
- dokážu samostatne viesť a organizovať tréningový proces diferencovane podľa veku, pohlavia a výkonnosti v telovýchovných jednotách, športových kluboch, centrách talentovanej mládeže a pod.,
- orientujú sa v problematike motorického učenia a adaptácie organizmu na zaťaženie,
- vysvetlia organizáciu športu v SR,
- osvoja si základy didaktického pôsobenia v športe,
- získajú vedomosti o športovej špecializácii, ktoré podmieňujú využitie nadobudnutých zručností a schopností v športovej praxi,
- dokážu samostatne organizovať športovú prípravu,
- aplikujú osvojené základné pohybové zručnosti, rozvinuté pohybové schopnosti vo vlastnej špecializácii i v špecializáciách podieľajúcich sa na zvyšovaní úrovne tréningového procesu vlastnej špecializácie,
- dokážu diagnostikovať športovú výkonnosť vo zvolenej špecializácii a schopnosť využívať našu i zahraničnú literatúru i informačno-komunikačné technológie na ďalšie vzdelávanie.

VZDELÁVACÍ ŠTANDARD 1. – 4. ROČNÍK

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ definovať a pochopiť význam a poslanie telesnej kultúry v živote človeka, ✓ objasniť základné pojmy antických olympijských hier – kalokagathia, ekecheiria, ✓ formulovať poslanie, úlohy a ciele olympijského hnutia, ✓ analyzovať príčiny obnovenia novovekých olympijských hier, olympijské symboly, ideály a tradície, ✓ vysvetliť prínos pedagogiky, psychológie, sociológie a fyziológie k rozvoju telesnej kultúry, ✓ charakterizovať opornú a pohybovú sústavu človeka, jej stavbu a funkcie, ✓ objasniť potrebu biochémie v športovom tréningu a v pohybovej činnosti, ✓ rozobrať chemické reakcie vznikajúce pri štiepení cukrov a tukov pri pohybovej činnosti, ✓ vysvetliť, prečo a k akým zmenám prichádza pri pohybovej činnosti v krvnom obehu, v dýchaní, v srdcovej činnosti a v činnosti ďalších vnútorných orgánov, ✓ analyzovať príčiny vzniku „mŕtveho bodu“, druhého dychu, predštartového a štartového stavu, ✓ objasniť pojem biomechanika, jej úlohy, ciele a význam v športovom tréningu, ✓ vysvetliť metodiku zostavovania tréningových plánov od olympijského štvorročného cyklu až po tréningovú jednotku, ✓ objasniť proces plánovania, evidencie a hodnotenia športového tréningu s ohľadom na osobitosti detí, mládeže, dievčat a žien 	<p>telesná kultúra, ciele, úlohy, prostriedky a jej postavenie v systéme vied, pojmy telesná výchova, šport a turistika antické OH v Grécku, športová činnosť v otrokárskej spoločnosti, športová činnosť vo feudálnej spoločnosti rozvoj športu v kapitalizme, obnovenie novodobých OH vznik a štruktúra medzinárodného olympijského hnutia, osobnosť a dielo P. de Coubertina, charta MOV, olympijské symboly, protokol a pojmy vývoj, vznik a štruktúra SOV, LOH, ZOH a úspechy slovenských športovcov</p> <p>organizácia telesnej kultúry na Slovensku, riadenie športových odvetví na Slovensku, základné pedagogické pojmy a kategórie, pedagogické disciplíny, výchova a vzdelávanie, zložky výchovy, základné sociologické pojmy, sociálne roly, socializácia v športe</p> <p>oporná sústava človeka, jej stavba a funkcia, pohybová sústava človeka, jej zloženie, vlastnosti a funkcia, pôsobenie športu na opornú a pohybovú sústavu potreba biochémie v športovom tréningu a pohybovej činnosti, význam bielkovín, cukrov a tukov v ľudskom organizme, význam vitamínov v športovom tréningu chemické reakcie vznikajúce pri štiepení cukrov a tukov pri pohybovej činnosti</p> <p>fyziológia človeka a jej dôležitosť pri športovom tréningu, fyziologické zmeny pri pohybových činnostiach v krvnom obehu, dýchaní, srdcovej činnosti a činnosti ďalších vnútorných orgánov, adaptácia organizmu na telesné cvičenia a pohybovú činnosť, dôležitosť fyziologických tréningových zásad a ich aplikácia v tréningovom procese reakcia organizmu na záťaž, únavu, pretrénovanie, príčiny vzniku mŕtveho bodu, druhého dychu, rovnovážneho stavu, predštartových a štartových stavov biomechanika, jej úloha, ciele a význam v športovom tréningu, základné pojmy – pohyb, technika pohybu a štýl, dynamická a kinematická stránka pohybu športovca a kritériá hodnotenia techniky športovca, využitie všeobecných a špeciálnych biomechanických metód výskumu v praxi (v športovej špecializácii športovca) metodika zostavovania tréningových plánov od olympijského štvorročného cyklu po tréningovú jednotku, početnosť, druh a veľkosť zaťaženia evidencia športového tréningu, osobitosti športového tréningu v jednotlivých športových špecializáciách, plánovanie, evidencie a hodnotenie športového tréningu v športových špecializáciách u detí a mládeže, plánovanie, evidenciu a</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ charakterizovať športový talent a určiť základné kritériá pri výbere športovo-talentovanej mládeže, ✓ vysvetliť dôležitosť genetických predpokladov pri výbere pre šport, ✓ vysvetliť problematiku výberu športovo-talentovanej mládeže v súčasnosti, ✓ objasniť význam, úlohy a ciele regenerácie a rehabilitácie v športovej príprave, ✓ formulovať pojmy všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti, ✓ analyzovať vlastný ročný tréningový plán, rozobrať eventuálne nedostatky a formou syntézy zostaviť nový, ✓ analyzovať dopingovú problematiku, ✓ charakterizovať javy ovplyvňujúce úspešnosť tréningového procesu, ✓ vysvetliť vplyv lekársko-pedagogického sledovania na tréningový proces, ✓ vysvetliť význam výživy v športe, charakterizovať základné požiadavky na výživu v športe, ✓ charakterizovať didaktické zásady a princípy v športe, ✓ vo svojom športovom odvetví pripraviť a aplikovať tréning na rozvoj všeobecnej a špeciálnej prípravy, ✓ testovať silu a analyzovať získané výsledky na tvorbu tréningových plánov, ✓ pripraviť a zrealizovať tréning na rozvoj sily vo svojom športovom odvetví, ✓ testovať rýchlosť a analyzovať získané výsledky pre tvorbu tréningových plánov, ✓ pripraviť a zrealizovať tréning na rozvoj rýchlosti vo svojom športovom odvetví, ✓ testovať vytrvalosť a analyzovať získané výsledky na tvorbu tréningových plánov, 	<p>hodnotenie športového tréningu v športových špecializáciách dievčat a žien športový talent a základné kritériá pri výbere športovo-talentovanej mládeže</p> <p>dôležitosť genetických predpokladov pri výbere pre šport, zásady výberu talentovanej mládeže</p> <p>problematika výberu športovo-talentovanej mládeže v súčasnosti význam, úlohy a ciele regenerácie a rehabilitácie v športovej príprave, regenerácia psychofyzických síl uplatňovaním biologických prostriedkov (výživa, pitný režim, vitaminizácia, mineralizácia) a pedagogických zásad, hlavné regeneračné procedúry – masáž, vodné procedúry, sauna, rozdielnosť pojmov pedagogické a psychologické prostriedky regenerácie síl športovcov pojmy všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti, všeobecná tréningosť pohybového aparátu, krvného obehu, dýchacieho systému evidencia tréningového zaťaženia, analýza realizovaného tréningového procesu a rozdielnosť medzi plánom a skutočnosťou rozobrať pojem doping v športe, zakázané farmakologické skupiny a látky, zakázané metódy a skupiny liekov podliehajúcich určitým obmedzeniam, organizácie a orgány dopingovej kontroly, výber športovcov a postihy za doping</p> <p>športový tréning, jeho ciele, úlohy, črty, zložky a význam, jednotlivé činitele tréningového procesu (športovec, tréner, podmienky, projekt športového tréningu) a ich vzájomné vzťahy, členenie podľa cieľov a úloh na základný, špecializovaný a vrcholový tréning zaťaženie ako základ rastu tréningosť, periodizácia tréningového cyklu, základné metódy telovýchovného lekárskeho sledovania a funkčné skúšky výkonnosti v jednotlivých športových odvetviach výživa, zloženie stravy, stravovací režim, poruchy príjmu potravín, škodlivé látky v potravinách didaktická forma tréningu a jej aplikácia, metódy a ich uplatnenie v tréningu, rozvoj telesnej, taktickej, technickej, psychologickéj prípravy, potreba tréningových prostriedkov (telesné cvičenia) v tréningovom procese telesná príprava a jej základné pohybové predpoklady (sila, rýchlosť, vytrvalosť, obratnosť, pohyblivosť, koordinácia), všeobecná a špeciálna pohybová príprava silové schopnosti, ich rozvoj a diagnostika</p> <p>rýchlostné schopnosti, ich rozvoj a diagnostika</p> <p>vytrvalostné schopnosti, ich rozvoj a diagnostika</p>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> ✓ pripraviť a zrealizovať tréning rozvoja vytrvalosti vo svojom športovom odvetví, ✓ aplikovať testovacie batérie na kontrolu rozvoja rastu obratnosti, pohyblivosti a koordinácie, ✓ pripraviť a zrealizovať tréning na rozvoj obratnosti, pohyblivosti a koordinácie vo svojom športovom odvetví, ✓ aplikovať rozvoj technickej stránky v tréningovom procese viacerými spôsobmi, ✓ pripraviť a aplikovať projekt taktickej prípravy pre vlastnú športovú disciplínu, ✓ aplikovať rozvoj psychologickéj stránky v tréningovom procese viacerými spôsobmi, ✓ pripraviť a aplikovať projekt psychologickéj prípravy pre vlastnú športovú disciplínu, ✓ vysvetliť dôležitosť etiky v športe a objasniť jej význam, ✓ ovládať základy prvej pomoci. 	<p>obratnosť, pohyblivosť a koordinácia</p> <p>pojmem, úloha a cieľ technickej prípravy. kritériá hodnotenia techniky rozvoj technickej stránky v tréningovom procese viacerými spôsobmi úlohy a ciele taktickej prípravy v športe, vlastný obsah a proces taktickej prípravy, projekt taktickej prípravy pre vlastnú športovú disciplínu pojem psychologická príprava ako súbor princípov, úloh, metód a prostriedkov dôležitých pre tréning a súťaže, prvotné a druhotné psychické zlyhanie a vzťah krátkodobej a dlhodobej psychologickéj prípravy, opodstatnenosť modelovaného tréningu a reguláciu predštartových a štartových stavov a skupiny regulačných prostriedkov</p> <p>etika v športe a jej význam, etický kódex, zásady fair-play, sankcie za nedodržiavanie etického kódexu, medzinárodné organizácie zaoberajúce sa etikou v športe</p> <p>prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín)</p>
---	---

Príloha 1 Počet hodín športovej prípravy týždenne a maximálny počet žiakov na jedného trénera pre jednotlivé športy

Ročník		1.	2.	3.	4.	Spolu počet hodín športovej prípravy	Z toho počet hodín regenerácie	Maximálny počet žiakov na jedného trénera
ŠPORT		Počet 45-min. hodín týždenne						
A T L E T I K A	Behy na krátke vzdialenosti	16	16	20	20	72	3	8
	Behy na stredné a dlhé vzdialenosti	15	15	19	19	68	3	8
	Viacboje	19	19	22	22	82	3	8
	Skokanské disciplíny	16	16	19	19	70	3	8
	Vrhačské disciplíny	15	15	19	19	68	3	8
	Športová chôdza	15	15	18	18	66	3	8
BASKETBAL		15	15	18	18	66	3	12
BEDMINTON		14	14	15	15	58	3	6
CYKLISTIKA		27	27	30	30	114	3	6
FUTBAL		16	16	23	23	78	3	15
HÁDZANÁ		15	15	16	16	62	3	12
HOKEJ	Ľadový	18	18	22	22	80	3	15
	Pozemný	23	23	23	23	92	3	15
DŽUDO		19	20	23	22	84	3	8
KANOISTIKA		20	20	23	23	86	3	7
KARATE		19	20	23	22	84		8
KRASOKORČULOVANIE		24	24	25	25	98	3	6
LYŽOVANIE	Zjazd	23	24	26	27	100	3	6
	Behy	22	22	24	24	92	3	6
	Skoky	22	22	24	24	92	3	6
PLÁVANIE		26	27	27	27		3	8
STOLNÝ TENIS		13	13	13	13		3	8
ŠPORTOVÁ GYMNASTIKA	dievčatá	37	37	37	37	148	3	5
	chlapci	27	27	27	27	108	3	5
ŠPORTOVÁ STRELBA		18	18	19	19	74	107	5
ŠPORTOVÝ AEROBIK		37	37	37	37	148	52	8
TENIS		13	13	13	13	52	3	6
TRIATLON		23	23	25	25	96	3	6
VODNÉ PÓLO		20	20	24	24	88	3	12
VOLEJBAL		19	19	20	22	80	3	12
VZPIERANIE		19	20	22	22	83	3	6
VŠEOBECNÁ TELESNÁ PRÍPRAVA A INÉ ŠPORTY		10	10	10	10	40	3	10
ZÁPASENIE		19	20	22	23	84	3	8