



Športový

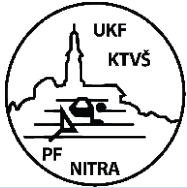
Ročník XVI.
č. 1-2/2023

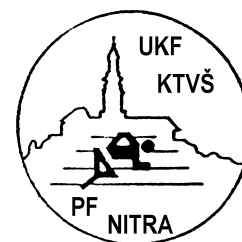
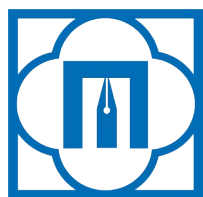
edukátor

ISSN 1337-7809

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE

KTVŠ PF UKF





ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

OBSAH

Príhovor editora	
Cvičenia na simuláciu plávania (Lenka Divinec – Romana Holentová).....	3
Prípravné hry vo futbalovom tréningu žiakov (Tomáš Eliaš – Jaroslav Sučka).....	10
Kognitívne pohybové hry (Pavol Horička – Mária Mináriková).....	16
Návrh príprav vyučovacích hodín ako súčasť implementácie detskej atletiky a atletických hier do časovo - tematických plánov predmetu telesná a športová výchova v primárnom vzdelávaní (Ján Jakubík).....	25
Zdokonaľovacie cvičenia podania a spracovania lopty v teqballe (Timotea Jarošová – Jaroslav Sučka – Tomáš Eliaš).....	35
Vojensko-praktické lezenie – uzly a uzlová technika (Roman Markovič – Peter Žiška).....	40
Pohybové hry vo vodnom prostredí pre základné plávanie (IV. časť) (Ivan Matúš).....	49
Dve alebo viac hodín telesnej a športovej výchovy v školách ? (Jaromír Šimonek – Ľubomír Paška).....	55
Test koordinačných schopností v ozbrojených silách – skokansko-akrobatické cvičenie (SAC) (Peter Žiška – Roman Markovič).....	64

Milí čitatelia!

Sme radi, že ste opäť čitatelia nášho časopisu. Vždy sa snažíme priniest nové pohľady na obsah vyučovacích hodín predmetu Telesná a športová výchova, záujmových a rekreačných pohybových aktivít, alebo športového tréningu a tak tomu bude aj tento raz. Veríme, že vás nové číslo zaujme.

V novom čísle nášho časopisu nájdete príspevky s obsahom cvičení na simuláciu plávania, prípravných futbalových hier, kognitívnych hier, pohybových hier vo vodnom prostredí, nájdete tu tiež cvičenia na prácu s loptou v netradičnej hre teqball, zaujímavé rady o uzloch a uzlovej technike vo vojensko-praktickom lezení. Oblasť ozbrojených síl bude ďalej zastúpená príspevkom o teste koordinačných schopností v skokansko akrobatických cvičeniach.

Svojim komplexným pohľadom na diskusiu o počte hodín telesnej a športovej výchovy v školách prispeje do diskusie naslovovzatý odborník.

Ako vidíte, naše ďalšie číslo prináša pestrú tematiku, preto veríme, že si v obsahu každý nájde svoje poznatky, ktoré ho obohatia.

Ak chcete prispieť so svojimi skúsenosťami, metodickými radami, postupmi vo vyučovaní, alebo chcete čitateľom priblížiť nové netradičné aktivity, neváhajte nás kontaktovať na adresách: jsimonek@ukf.sk alebo phoricka@ukf.sk

Jaromír Šimonek
šéfredaktor

Pavol Horička
editor

CVIČENIA NA SIMULÁCIU PLÁVANIA

Lenka DIVINEC - Romana HOLENTOVÁ
(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)
ldivinec@ukf.sk

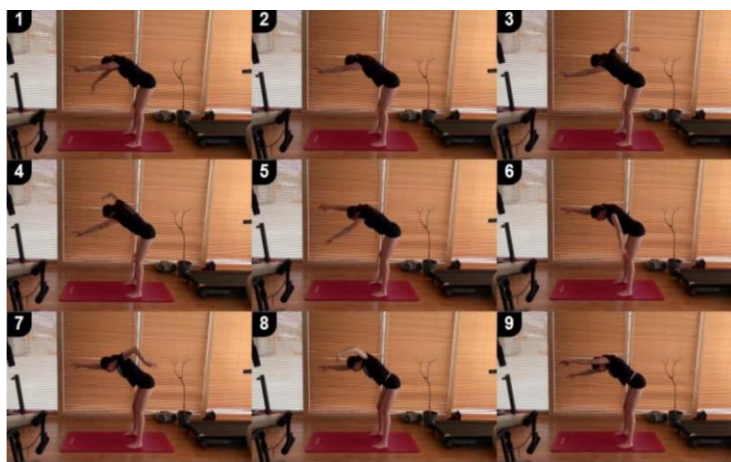
Plávanie je populárna forma cvičenia, ktorá poskytuje možnosť precvičenia celého tela, zlepšuje kardiovaskulárne zdravie a pomáha budovať silu a vytrvalosť. Nie každý má však prístup do bazéna alebo čas na jeho pravidelnú návštevu. Práve tu môžu byť užitočnou alternatívou cvičenia na simuláciu plávania. Takéto cvičenia je možné vykonávať pomocou rôznych cvičebných pomôcok, vrátane odporových pásov, plutiev a vodných slížov, aby ste napodobnili pohyby plávania bez toho, aby ste skutočne boli vo vode. Tieto cvičenia môžu pomôcť zlepšiť flexibilitu, rovnováhu a koordináciu, a môžu byť tiež zábavným spôsobom, ako si zacvičiť. Pre simuláciu plávania existuje mnoho rôznych cvičení a tréningových metód, ktoré sa zameriavajú na rôzne aspekty plávania, ako napríklad techniku, svalovú silu, vytrvalosť a rýchlosť.

Tréning na suchu znamená použitie tréningových techník vykonávaných mimo vody na zlepšenie plaveckých schopností. Tieto techniky spadajú do dvoch oblastí, pružnosť a silový tréning. Správne vykonaný odporový tréning buduje silu aj flexibilitu. Polhodina silového tréningu 3 dni v týždni v kombinácii s 15 minútami strečingu môže priniesť priaznivé výsledky. Zatiaľ čo väčšina trénerov uprednostňuje tréning na suchu pred plaveckým tréningom, môže byť absolvovaný pred alebo po plávaní, v závislosti od vášho rozvrhu (The American National Red Cross, 1992).

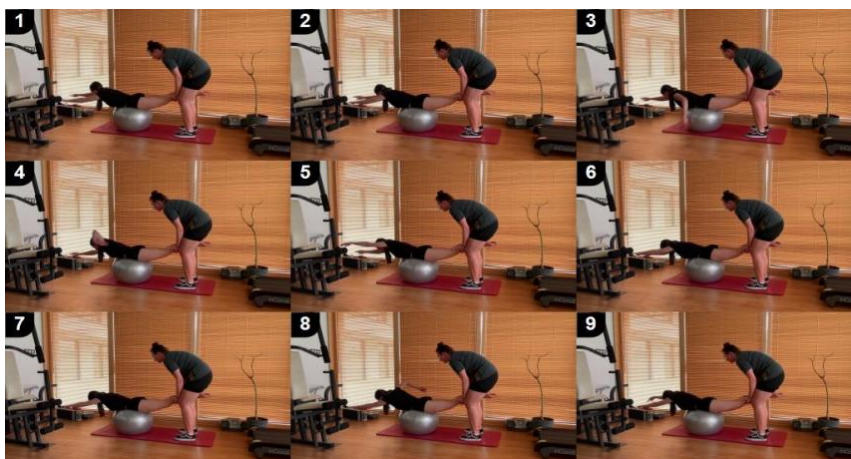
Cvičenia na simuláciu plaveckého spôsobu kraul

Cvičenie 1

Stoj rozkročný predklon do 90° uhla, paže vykonávajú kraulový cyklus striedavo ľavou a pravou pažou (obr. 1). Pre väčšiu záťaž uchopte do rúk jedno kilové činky. Druhá alternatíva s dopomocou na fit lopte (obr. 2). Návrik plaveckého spôsobu kraul. Posilňujeme svalové partie zamerané na: celý chrbát, brušné svalstvo, ramená, dolné končatiny.



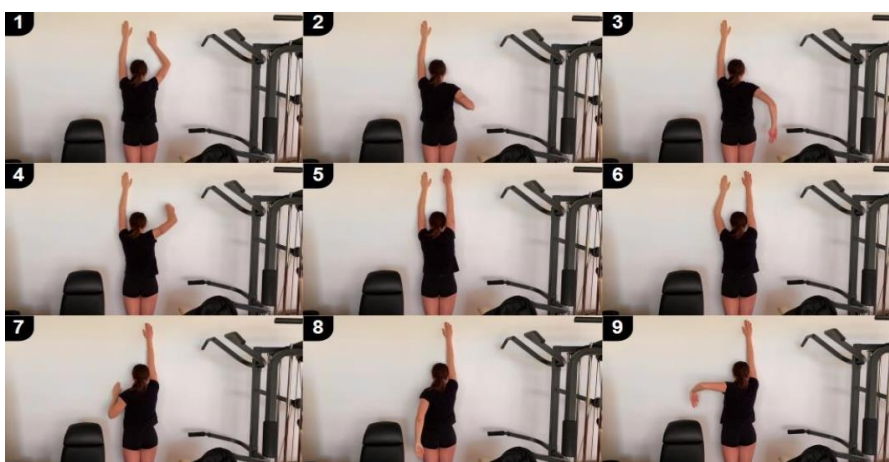
Obrázok 1 Imitácia kraulového záberu bez záťaže



Obrázok 2 Imitácia kraulového záberu na fit lopte s dopomocou

Cvičenie 2

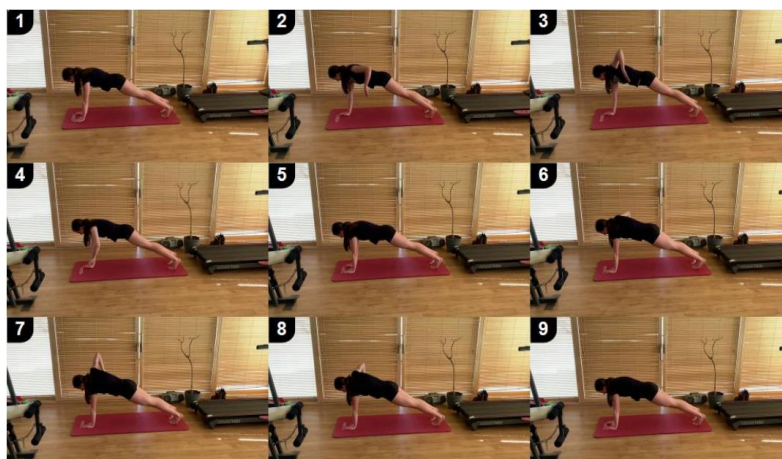
Stoj rozkročný na šírku chodidiel tvárou k stene bez vytáčania hlavy do strán. Paže simulujú polovičný cyklus kraulového záberu. Pažu ťaháme smerom dole po stene a následne vysokým lakt'om vraciame späť, kde pri dopade nazad paže vymeníme. Cvičenie vykonávame v pomalom tempe, aby proband pochopil správnu techniku kraulového záberu. Pomalé striedanie paží ako imitácia kraulového záberu (obr. 3). Posilňujeme svalové partie zamerané na: ramenný pletenec a zapájanie lichobežníkového svalu chrbta.



Obrázok 3 Imitácia kraulového záberu čelom k stene

Cvičenie 3

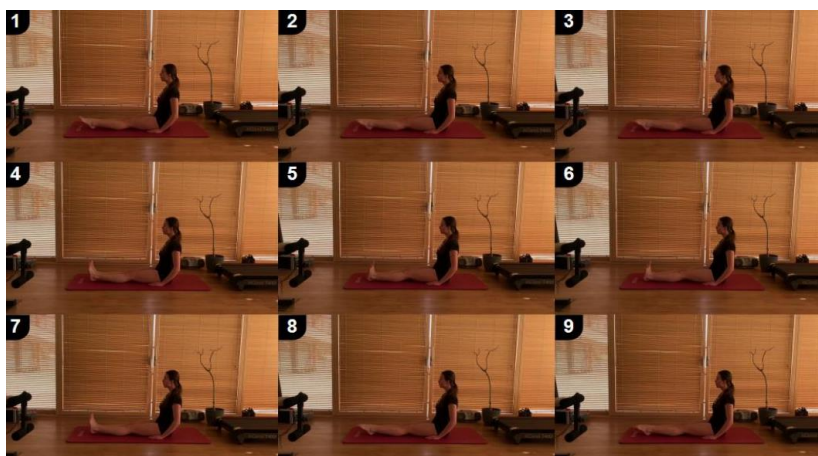
Vzpor ležmo, striedavé ťahanie paží lakt'om smerom hore (obr. 4). Paža po zdvihu smeruje späť do vzpor ležmo. Cvičenie opakujeme striedavo ľavou a pravou pažou. Pre väčšiu záťaž uchopíme do rúk jedno kilové činky. Posilňujeme svalové partie zamerané na: hlboký stabilizačný systém (core), ramenný pletenec a hamstringy.



Obrázok 4 Cvičenie na lepší prenos paže pri kraulovom zábere

Cvičenie 4

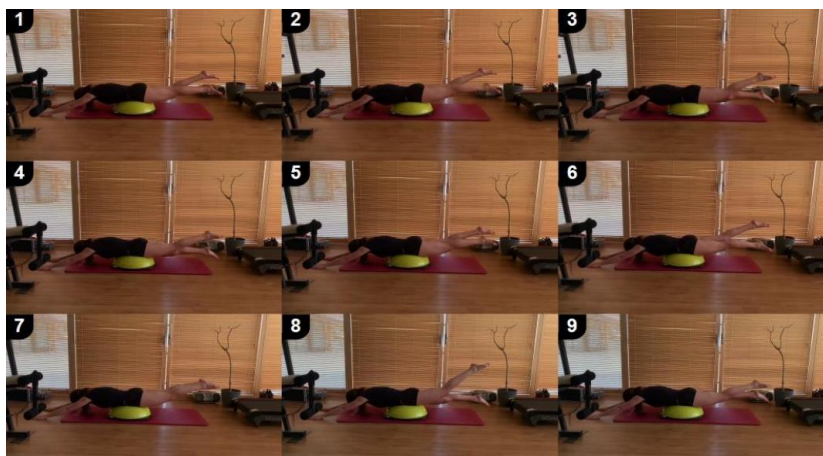
Sed znožný na pevnej podložke. Prepínanie (flexia) špičiek smerom od seba a k sebe (obr. 5). Cvičenie je zamerané na prekrvenie lymfy a všeobecné prekrvenie dolných končatín. Pri cvičení primárne zapájame plantárnu flexiu, ktorú vieme neskôr využiť vo vode pri kraulových kopoch.



Obrázok 5 Cvičenie na zlepšenie kvality kraulového kopu

Cvičenie 5

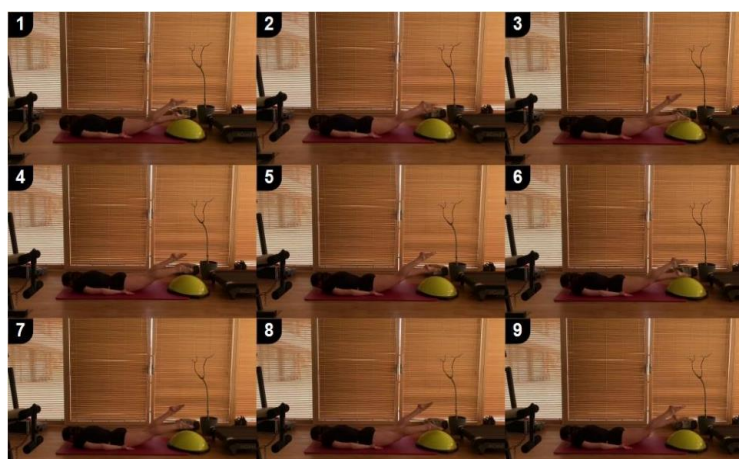
Ľah vpred na pevnej podložke alebo bosu lopte, paže vzpažiť. Následné strihanie dolných končatín v 45°uhle (obr. 6). Cvičenie s bosu loptou alebo bez bosu lopty dokážeme využiť vo vodnom prostredí na celkovú stabilizáciu vo vodorovnej polohe, ale tak isto aj pri nácviku plaveckého spôsobu motýlik. Cvičenie je zamerané na: hlboký stabilizačný systém, posilnenie spodnej časti chrbta, hamstringy.



Obrázok 6 Imitácia kraulového kopu na bosu lopte

Cvičenie 6

Ľah vpred, horné končatiny v pripažení. Následná imitácia kraulového kopu špičkami do bosu lopty (obr. 7). Druhou alternatívou je cvičenie vo vzpore ležmo pre fyzicky zdatnejších alebo pokročilých športovcov. Cvičenie je zamerané na: ramenný pletenec, hamstringy, hlboký stabilizačný systém. Dbáme na správnu techniku, aby sa nám chrbát neprepadával smerom dole.



Obrázok 7 Cvičenie kraulového kopu s bosu loptou

Cvičenia na simuláciu plaveckého spôsobu prsia

Cvičenie 1

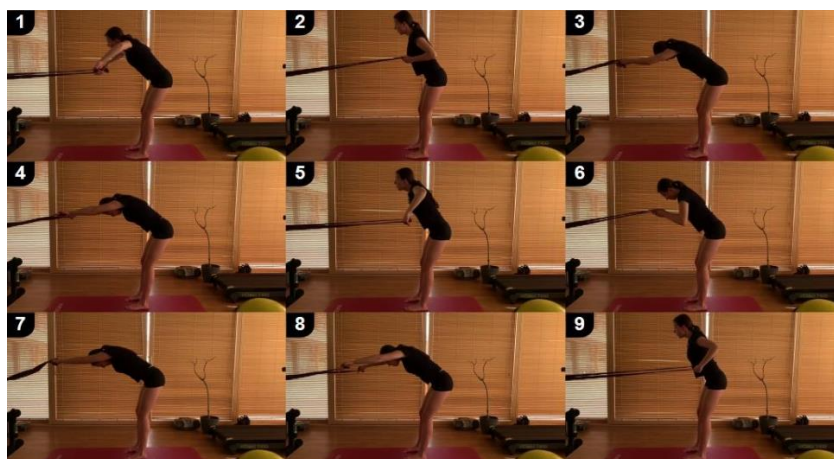
Stoj výkročný s vykonávaním imitácie prsiarskych paží spolu s nácvikom nádychu vpred (obr. 8). Pre väčšiu záťaž uchopíme do rúk jedno kilové činky. Dbáme na techniku s tým, že svaly krčnej chrbtice sú statické s ostatnými svalmi chrbta. Nádych sa vykonáva pri zatahnutých pažiach pod hrudník. Cvičenie je zamerané na: svaly chrbta, ramenný pletenec a svaly predlaktia.



Obrázok 8 Imitácia prsiarskeho záberu bez zaťaženia

Cvičenie 2

Stoj rozkročný na šírku ramien v 90° predklone oproti ribstolu. Expander je uchopený obojruč. Následná simulácia prsiarskeho záberu s miernym kyvadlovým pohybom trupu pri opätovnej fixácii svalov krčnej chrbtice (obr. 9). Posilňujeme svaly ako sú: svaly predlaktia, ramenný pletenec a svaly chrbta.

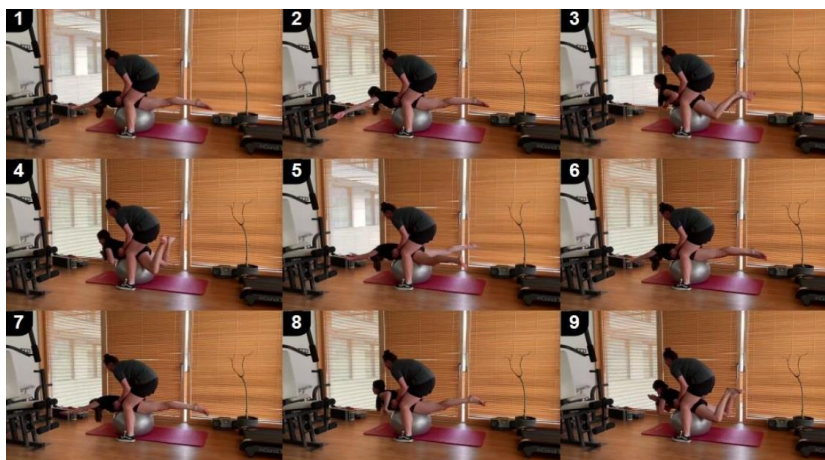


Obrázok 9 Cvičenie prsiarskeho záberu s expanderom

Cvičenie 3

Súhra pohybov horných a dolných končatín v plaveckom spôsobe prsia. Ľah vpred na pevnej podložke respektíve na bosu lopte alebo ťažšia alternatíva ľah na fit lopte s dopomocou (obr. 10). Pohyb horných končatín zahŕňa dvíhanie a spúšťanie ramien tak, aby sa vytvoril súvislý pohyb vpred. Pri plaveckom spôsobe prsia sa paže pohybujú súčasne vpred a následne sú naraz švihom posunuté pred seba. Pri tomto pohybe sa paže vychýlia vpred a po tejto časti sa priťahujú k telu. Taktiež, treba dbať na správnu polohu chrbta a ramien, aby sme minimalizovali riziko bolesti v oblasti spodného chrbta. Pri pohyboch horných končatín, dbáme na techniku a postupnosť pohybov tak, aby sa minimalizovalo riziko zranenia hlavne v oblasti ramenného pletenca a v oblasti lakťového kĺbu. Je potrebné dávať pozor na správnu polohu lopatiek a nato aby sme nepreháňali pohyb až za hlavu, pretože to môže spôsobiť bolesti v krčnej chrbtici a v ramennom pletenci. Pohyb dolných končatín pri plaveckom spôsobe prsia zahŕňa súčasnú flexiu a unoženia nôh. Pri dolných končatinách, by sme sa mali zameriavať nato, aby sa nohy pohybovali v jednej rovine a aby sme nepreháňali pohyb nadmerným ohýbaním kolien. Pri cvičeniach na suchu, ktoré simulujú pohyby plaveckého spôsobu prsia, by sme mali pomaly a postupne začať zvyšovať intenzitu a rýchlosť. Pri tomto

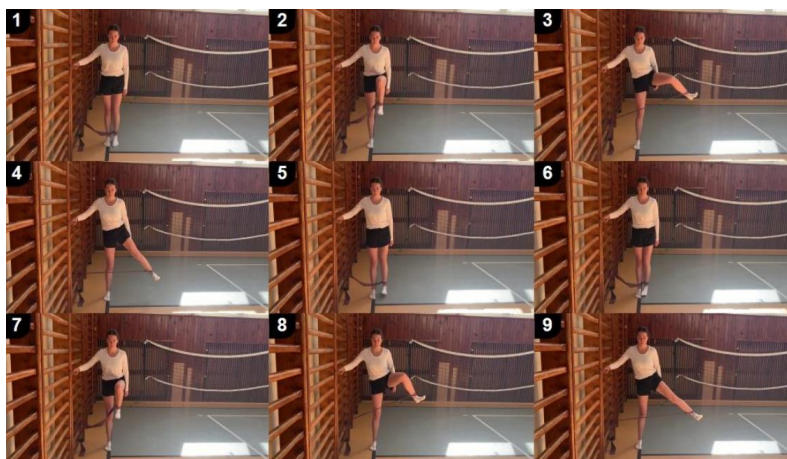
cvičení, treba dbať na správnu techniku a postupnosť cvičení tak, aby sa minimalizovalo riziko zrazenia. Posilňujeme svalové partie zamerané na: ramená, veľký deltový sval a spodný chrbát, a brucho, dolné končatiny – nácvik plaveckého spôsobu prsia.



Obrázok 10 Cvičenie na súhru plaveckého spôsobu prsia s dopomocou

Cvičenie 4

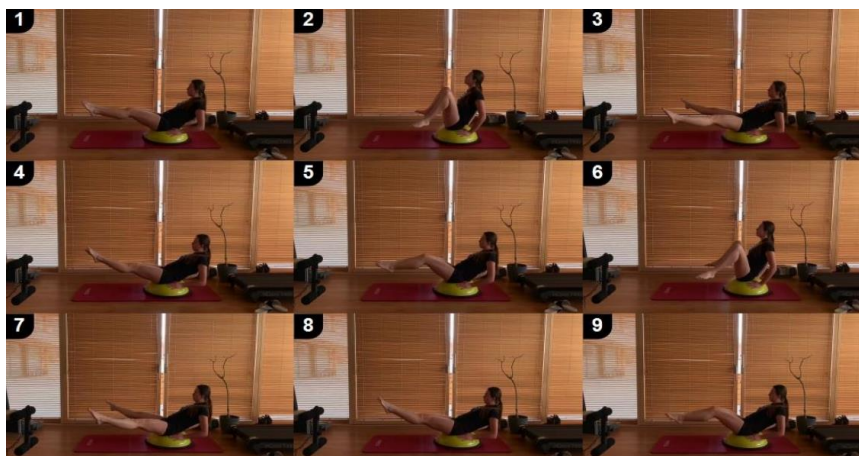
Stoj spojnj bokom k rebrine. Jednou pažou sa držíme rebriny a druhou nesúhlasnou dolnou končatinou vykonávame prsiarsky kop, pri ktorom je expander upevnený nad členkovým kĺbom a pohyb smeruje do strany od seba smerom von (dorzálna flexia) a následne k sebe až do úplného vystretia. Cvičenie vykonávame striedavo na ľavú a pravú dolnú končatinu, aby nedošlo k disbalanciám svalových partií. Pri cvičení sledujeme polohu chodidiel, pri ktorých by malo byť chodidlo vo flexii. (obr. 11). Dbáme nato, aby cvičenie bolo vykonávané technicky správne a pomaly, aby sme predišli zraneniam menovaných svalových skupín. Posilňujeme svaly ako sú: vonkajšie svaly kvadricepsu, abduktory a adduktory stehenného svalstva a dorzálna flexia lýtkového svalu.



Obrázok 11 Cvičenie na simuláciu prsiarskeho kopu s expanderom

Cvičenie 5

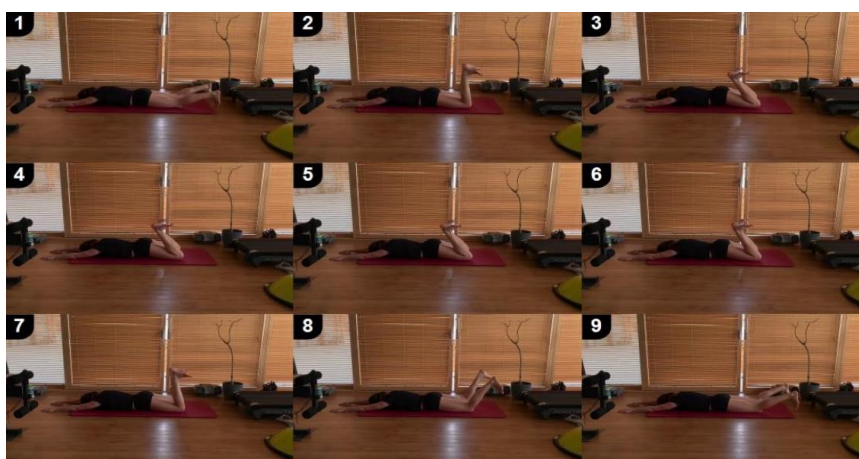
Sed na bosu lopte, ruky oprieť za chrbát, dolnými končatinami simulujeme prsiarsky kop (obr. 12). Druhou alternatívou môže zverenec použiť pevnú podložku v ľahu na bruchu, kde primárne zapájame predkolenie s následnou flexiou do úplného prepnutia špičiek a vystretia dolných končatín. Posilňujeme svaly ako sú: abduktory a adduktory dolných končatín, svaly predkolenia. S týmto cvičením je možné si s probandom preopakovať dýchanie, kde nádych nastáva pri flexii predkolenia a pri extenzii dolnej končatiny nasledujeme výdych.



Obrázok 12 Cvičenie na nácvik prsiarskeho kopu

Cvičenie 6

Ľah vpred, dolné končatiny v prinožení. S napnutím nohy do flexie ťaháme obe dolné končatiny pätou smerom k zadku (obr. 13). Ťažšou alternatívou je cvičenie s použitím polkilových záťaží umiestnených nad členkovým kĺbom alebo alternatíva expanderu nad členkovým kĺbom. Cvičenie je lepšie pre pochopenie, ak má proband problém s dorzálnou flexiou resp. ak má proband tuhé členky. Posilňujeme svaly ako sú: hamstringy, svaly predkolenia. Horné končatiny sú relaxované.



Obrázok 13 Cvičenie na zlepšenie kvality prsiarskeho kopu

Pri týchto cvičeniach treba predovšetkým dávať pozor na postúru probanda a taktiež dbáme na správne vykonanie všetkých cvičení, ktoré následne budeme pretavovať vo vode tak, aby nedošlo k nesprávnym návykom a celkovej nesprávnej technike plávania. Vieme totiž z praxe, že ak si plavec osvojí nesprávnu techniku, je ťažšie ju potom odstrániť. Ďalej si takýmto spôsobom osvojujeme nové činnosti v aktualizácií nových programov spôsobom zodpovedajúcim podmienkam a požiadavkám vytýčeného cieľa. To, čo sa naučí proband na suchu, aplikuje neskôr vo vode. Pred týmito cvičeniami je dôležité dbať na správne rozcvičenie a zahrievanie. Hlavné je dodržiavať zásady postupnosti, opatrnosti a postupnej záťaže.

Literatúra

Divinec, L. (2022). *Plávanie 1. Základné plávanie*. Nitra: PF UKF

The American National Red Cross. (1992). *Swimming and diving*. Mosby

PRÍPRAVNÉ HRY VO FUTBALOVOM TRÉNINGU ŽIAKOV

Tomáš ELIAŠ - Jaroslav SUČKA

(Katedra edukológie športov, Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove)

tomas.elias@unipo.sk, jaroslav.sucka@smail.unipo.sk

V poslednom období došlo k výraznému nárastu výskumov týkajúcich sa špecifických tréningových metód vo futbale so silným dôrazom na účinky prípravných hier. Jeden z dôvodov nárastu záujmu práve v tejto oblasti je komplexnosť podmienok, ktoré prípravné hry ponúkajú, či už v zmysle špecifického rozvoja kondície, alebo riešenia herných situácií podobných tým, zápasovým. Okrem toho prípravné hry umožňujú trénerom pracovať špecificky s fyzickými, technickými, taktickými a psychologickými aspektami. Dostupné štúdie naznačujú, že fyziologické odozvy (napr. srdcová frekvencia, hodnotenie vnímanej námahy a koncentrácie laktátu), požiadavky na technické a taktické zručnosti môžu byť podľa potreby a cieľa modifikované v priebehu prípravných hier zmenou faktorov, ako sú *rôzny počet hráčov, využívanie neutrálnych hráčov, veľkosť ihriska, pravidlá hry* či samotné *povzbudzovanie trénerom*.

Naším cieľom je ponúknuť návrh malých prípravných hier zameraných predovšetkým na zdokonaľovanie základných herných činnosti mladých hráčov, súčinnosť hráčov na zmenšenom priestore, či podnecovanie hráčov k bezprostrednému prepínaniu útočnej a obrannej fázy hry po strate lopty, resp. konštruktívnej rozohrávke po jej zisku. Za cieľovú skupinu sme si vybrali žiacke kategórie, teda mladých hráčov vo veku od 12 – 15 rokov.

CVIČENIE 1 *Malé PH 2vs2*

Metodicko-organizačná forma: prípravná hra

Pomôcky: lopty, kužele, malé brány, rozlišovacie trička

Interval zaťaženia: 1,5'

Interval odpočinku: 30''

Počet opakovaní: 8 x

Herný priestor: 12 x 14 m

Cieľ: zdokonaľovanie HČ

ÚHČ – prihrávka (rôzne spôsoby), stavenie sa/výber miesta, obchádzanie súpera, vedenie lopty, riešenie hernej situácie (HSi) 1v1, 2vs1,

OHČ – obsadzovanie hráča s loptou/bez lopty, obsadzovanie priestoru, odoberanie lopty, riešenie HSi 1vs1, 1vs2

Organizácia:

- hráči 2vs2 vo vymedzenom priestore sa snažia dosiahnuť gól, resp. bod za vopred stanovených pravidiel (Obr. 1),
- k zmene organizácie hry môže dôjsť po uplynutí časového intervalu (1,5') na všetkých ihriskách súčasne,
- k zmene organizácie hry môže dôjsť po uplynutí časového intervalu (1,5') a presunu jedného z tímov (na každom ihrisku) – napr. z ihriska 1 na ihrisko 2, z ihriska 2 na ihrisko 3, z ihriska 3 na ihrisko 4.

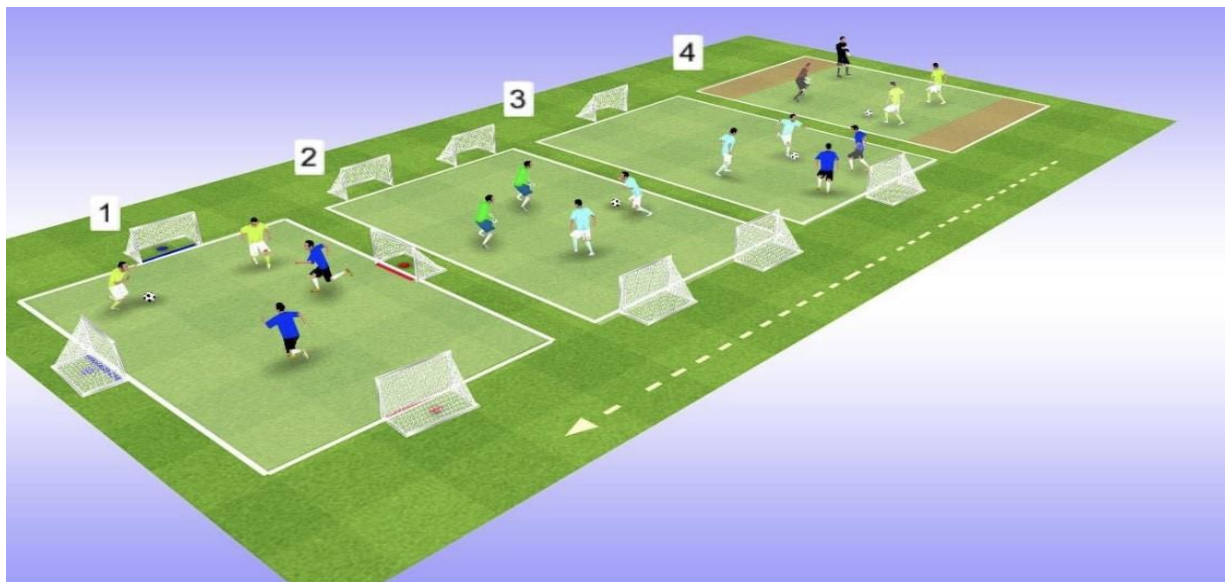
Varianty:

1. 2vs2 so 4 bránami na každej strane,
2. 2vs2 so 4 bránami – po 2 brány na protiľahlých stranách,
3. 2vs2 s 2 bránami na protiľahlých stranách,

4. 2vs2 s dvoma vyznačenými zónami na 2 protiľahlých stranách – gól platí po zašliapnutí lopty vo vyznačenej zóne, resp. prihrávke a zachytení lopty vo vyznačenej zóne, prevedením lopty cez vyznačenú zónu (Obr.1).

Poznámka:

- dôraz kladieme na správnu technickú realizáciu jednotlivých herných činností, prechodové fázy u oboch tímov (z obrany do útoku a naopak) a tiež intenzitu samotnej hry,
- vhodné pre vekovú kategóriu U12 – U15.



Obr. 1 Malé PH 2vs2
(Zdroj: vlastné spracovanie)

CVIČENIE 2 PH 4vs2, resp. 6vs4

Metodicko-organizačná forma: prípravná hra

Pomôcky: lopty, kužele, malé brány, rozlišovacie tričká

Interval zaťaženia: 3'

Interval odpočinku: 1'

Počet opakovaní: 6 x

Herný priestor: 10 x 10 m (malý štvorec), 15 x 15 m (veľký štvorec)

Cieľ: zdokonaľovanie HČJ, súčinnosť hráčov na zmenšenom priestore, prechodové fázy (z obrany do útoku)

ÚHČ – prihrávka (rôzne spôsoby), stávanie sa/výber miesta, vedenie lopty, súčinnosť hráčov pri riešení HSi v početnej prevahe na zmenšenom priestore (4vs2, resp. 6vs4)

OHČ – obsadzovanie hráča s loptou/bez lopty, obsadzovanie priestoru, odoberanie lopty, súčinnosť hráčov pri riešení HSi v početnej nevýhode na zmenšenom priestore (2vs4, resp. 4vs6)

Organizácia:

- červení hráči riešia HSi 4vs2 - vo vymedzenom priestore sa snažia udržať loptu pod svojou kontrolou čo najdlhšie,
- modrí hráči riešia HSi 2vs4 – snažia sa loptu zachytiť,
- po zachytení lopty sa modrí hráči snažia o konštruktívnu rozohrávku na jedného zo svojich spoluhráčov stojacich v priestore (veľký kosoštvorec),
- následne dochádza k riešeniu HSi 6vs4, resp. 4vs6,

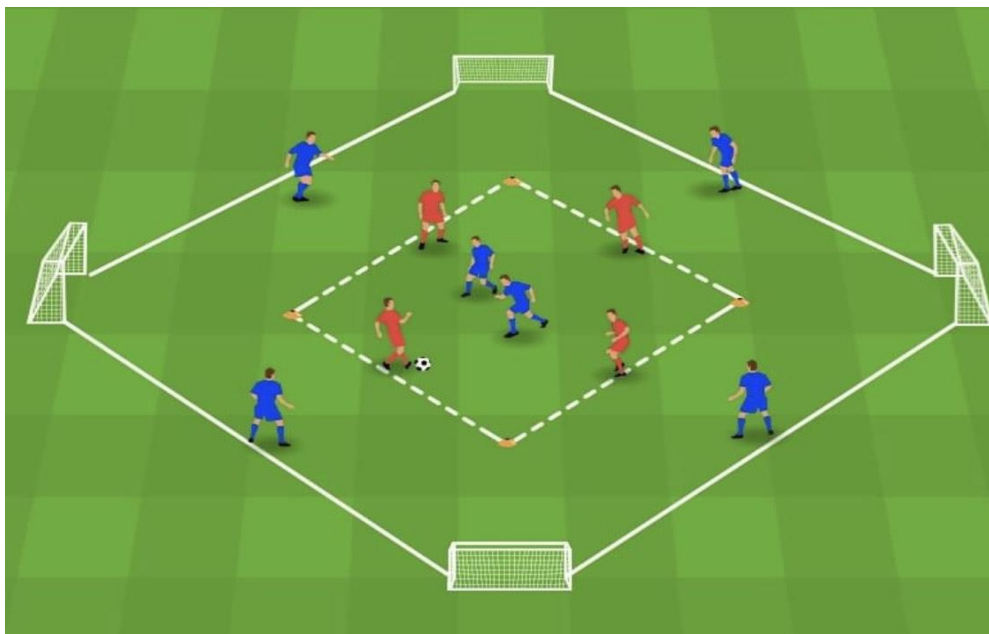
- modri hráči (6) sa snažia udržať loptu pod svojou kontrolou čo najdlhšie,
- červení hráči (4) sa snažia loptu čo najskôr získať a následne ju zakončiť do jednej zo 4 brán stojacích na obvodě ihriska (Obr. 2),.

Varianty:

1. hráči si loptu prihrávajú až po prebratí (povinnými dvoma dotykmi),
2. ak si červení, alebo modrí hráči medzi sebou prihrávajú 8 – 10 x získavajú bod navyše (zvýšenie intenzity napádajúcich hráčov).

Poznámka:

- dôraz kladieme na správnu technickú a taktickú realizáciu jednotlivých herných činností (konštruktívne riešenie HSi), prechodové fázy u oboch tímov (z obrany do útoku a naopak) a tiež intenzitu samotnej hry,
- vhodné pre vekovú kategóriu U14 – U15.



Obr. 2 PH 4vs2, resp. 6vs4
(Zdroj: vlastné spracovanie)

CVIČENIE 3 PH 7vs3, resp. 3vs7

Metodicko-organizačná forma: prípravná hra

Pomôcky: lopty, kužele, malé brány, rozlišovacie tričky

Interval zaťaženia: 2'

Interval odpočinku: 45''

Počet opakovaní: 5 x

Herný priestor: 18 x 15 m

Cieľ: zdokonaľovanie HČJ, súčinnosť hráčov na zmenšenom priestore, prechodové fázy (z obrany do útoku)

ÚHČ – prihrávka (rôzne spôsoby), stávanie sa/výber miesta, vedenie lopty, súčinnosť hráčov pri riešení HSi v početnej prevahe na zmenšenom priestore (7vs3)

OHČ – obsadzovanie hráča s loptou/bez lopty, obsadzovanie priestoru, odoberanie lopty, súčinnosť hráčov pri riešení HSi v početnej nevýhode na zmenšenom priestore (3vs7)

Organizácia:

- červení resp. modrí hráči na druhom ihrisku riešia HSi 7vs3 - vo vymedzenom priestore sa snažia udržať loptu pod svojou kontrolou čo najdlhšie,
- hráči, ktorí hrajú v početnej nevýhode sa snažia loptu čo najskôr získať,
- po jej zisku, sa snažia zakončiť do jednej z troch brán,
- hráči v početnej nevýhode sa vždy po ukončení časového intervalu menia (Obr. 3).

Varianty:

1. hráči si loptu prihrávajú až po prebratí (povinnými dvoma dotykmi),
2. ak si červení, alebo modrí hráči medzi sebou prihrávajú 8 – 10 x získavajú bod navyše (zvýšenie intenzity napádajúcich hráčov).

Poznámka:

- dôraz kladieme na správnu technickú a taktickú realizáciu jednotlivých herných činností (konštruktívne riešenie HSi), prechodové fázy u oboch tímov (z obrany do útoku a naopak) a tiež intenzitu samotnej hry,
- vhodné pre vekovú kategóriu U14 – U15.



Obr. 3 PH 7vs3, resp. 3vs7

(Zdroj: vlastné spracovanie)

CVIČENIE 4 PH 4vs2 + 1 NH

Metodicko-organizačná forma: prípravná hra

Pomôcky: lopty, kužele, rozlišovacie tričká

Interval zaťaženia: 2'

Interval odpočinku: 30''

Počet opakovaní: 5 x

Herný priestor: 20 x 16 m (10 x 8 každá zóna)

Cieľ: zdokonaľovanie HČJ, súčinnosť hráčov na zmenšenom priestore, prechodové fázy (z obrany do útoku)

ÚHČ – prihrávka (rôzne spôsoby), stávanie sa/výber miesta, vedenie lopty, súčinnosť hráčov pri riešení HSi v početnej prevahe na zmenšenom priestore (4vs2)

OHČ – obsadzovanie hráča s loptou/bez lopty, obsadzovanie priestoru, odoberanie lopty, súčinnosť hráčov pri riešení HSi v početnej nevýhode na zmenšenom priestore (2vs4)

Organizácia:

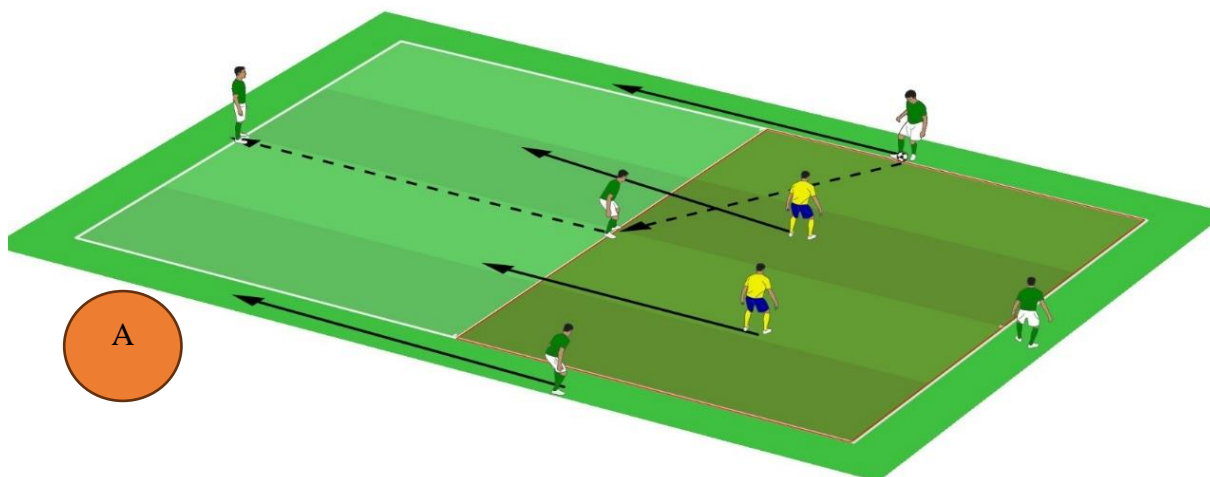
- zelení hráči riešia HSi 4vs2 - vo vymedzenom priestore sa snažia udržať loptu pod svojou kontrolou 5 – 8 prihrávok s následnou zmenou ťažiska hry na voľného hráča stojaceho na konci druhej vyznačenej zóny,
- po dlhej prihrávke sa všetci hráči presunú do voľnej zóny, do ktorej smerovala prihrávka,
- hráči, ktorí hrajú v početnej nevýhode sa snažia loptu čo najskôr získať,
- po jej zisku, sa snažia loptu vedením alebo pomocou prihrávky dostať von z vyznačeného územia,
- hráči v početnej nevýhode sa vždy po ukončení časového intervalu menia (Obr. 4A).

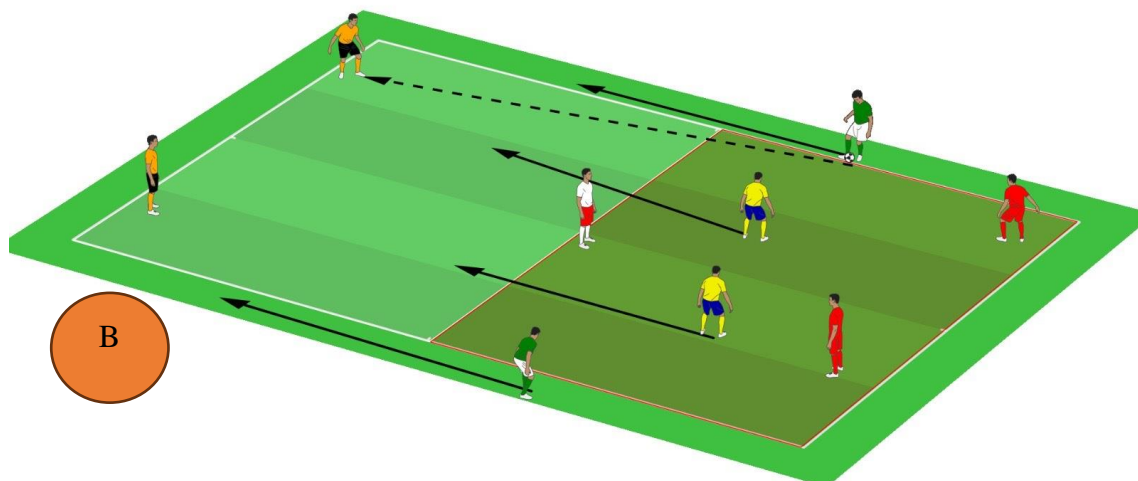
Varianty:

1. 6vs2 + 1NH (Obr.4B) – hráči riešia situáciu 6vs2 s jedným neutrálnym hráčom, hráči (rozlíšení podľa farby) po strate lopty prechádzajú do funkcie brániacich hráčov,
2. hráči si loptu prihrávajú až po prebratí (povinnými dvoma dotykmi),
3. ak si zelení hráči medzi sebou prihrávajú 10 x získavajú bod navyše (zvýšenie intenzity napádajúcich hráčov).

Poznámka:

- dôraz kladieme na správnu technickú a taktickú realizáciu jednotlivých herných činností (konštruktívne riešenie HSi), prechodové fázy u oboch tímov (z obrany do útoku a naopak) a tiež intenzitu samotnej hry,
- vhodné pre vekovú kategóriu U12 – U14 (A), U15 (A/B).





Obr. 4 PH 4vs2 + 1NH, resp. 6vs2 + 1NH

(Zdroj: vlastné spracovanie)

CVIČENIE 5 PH 4vs4 + 2 NH

Metodicko-organizačná forma: prípravná hra

Pomôcky: lopty, kužele, rozlišovacie tričká, malé brány

Interval zaťaženia: 2'

Interval odpočinku: 30''

Počet opakovaní: 5 x

Herný priestor: 20 x 16 m (10 x 8 každá zóna)

Cieľ: zdokonaľovanie HČJ, súčinnosť hráčov na zmenšenom priestore, prechodové fázy (z obrany do útoku)

ÚHČ – prihrávka (rôzne spôsoby), stávanie sa/výber miesta, vedenie lopty, súčinnosť hráčov pri riešení HSi v početnej prevahe na zmenšenom priestore (4vs2)

OHČ – obsadzovanie hráča s loptou/bez lopty, obsadzovanie priestoru, odoberanie lopty, súčinnosť hráčov pri riešení HSi v početnej nevýhode na zmenšenom priestore (2vs4)

Organizácia:

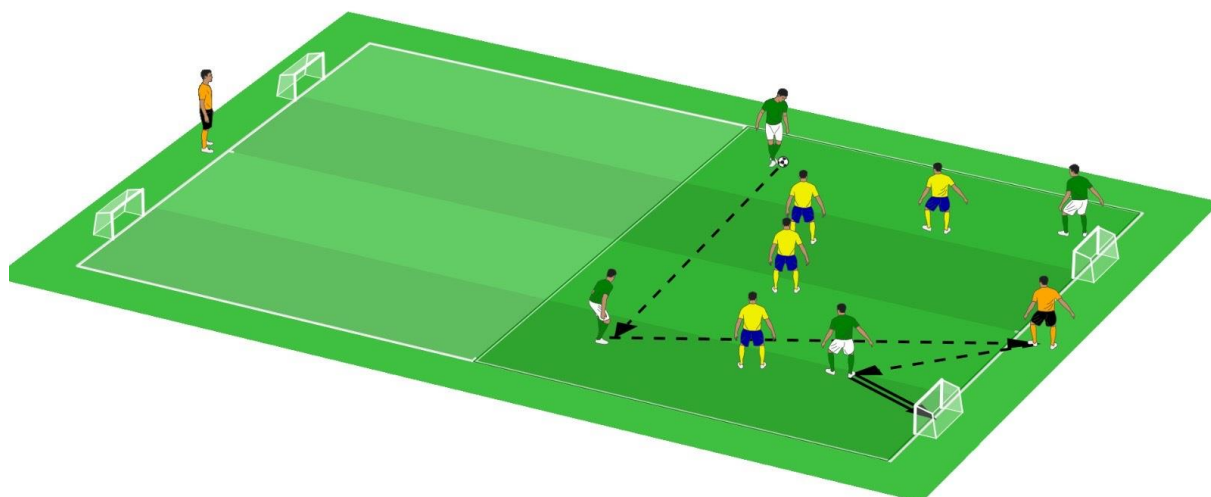
- zelení hráči (hráči s loptou) riešia HSi 5vs4 - vo vymedzenom priestore sa snažia udržať loptu pod svojou kontrolou 5 – 8 prihrávkami (podľa zadanej úlohy) s následnou zmenou ťažiska hry na voľného hráča stojaceho na konci druhej vyznačenej zóny,
- po prihrávke na voľného hráča stojaceho medzi dvoma malými bránkami sa všetci hráči presúvajú do voľnej zóny a môžu zakončiť z prvého dotyku do jednej z malých brán,
- hráči, ktorí hrajú v početnej nevýhode sa snažia loptu čo najskôr získať,
- po zisku lopty si tímy úlohy vymenia (Obr. 5).

Varianty:

1. ak útočiaci tím dokáže streliť gól 3x po sebe získava bod navyše (zvýšenie intenzity napádajúcich hráčov).

Poznámka:

- dôraz kladieme na správnu technickú a taktickú realizáciu jednotlivých herných činností predovšetkým prihrávku (konštruktívne riešenie HSi), prechodové fázy u oboch tímov (z obrany do útoku a naopak) a tiež intenzitu samotnej hry,
- vhodné pre vekovú kategóriu U14 - U15.



Obr. 5 PH 4vs4 + 2NH

(Zdroj: vlastné spracovanie)

KOGNITÍVNE POHYBOVÉ HRY

Pavol HORIČKA – Mária MINÁRIKOVÁ
(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)
phoricka@ukf.sk

Pohybová aktivita je dôležitým činiteľom pre formovanie motoriky a podieľa sa na psychickom a fyzickom vývoji dieťaťa. Zdokonaľovanie pohybových zručností prebieha postupne a plynulo po jednotlivých krokoch, ktoré neskôr tvoria výsledný celok. Individuálne rozdiely, kvalita nervových a svalových štruktúr, motivácia, zdravotný stav a mnohé ďalšie faktory ovplyvňujú rozvoj pohybových aktivít, nielen u detí, ale aj u staršej populácie. Výskumy zamerané na inklúziu a monitorovanie detí poukazujú na fakt, že motoricky dominantné deti sú rovesníkmi lepšie prijímané a vzájomne akceptované ako deti s nižšou motorickou kultúrou. Zatiaľ, čo športovo nadané deti dychtivo hrajú a zapájajú sa do fyzických aktivít, nemotorné deti sedia a sledujú tých dominantnejších. Je veľmi dôležité, aby sme deti v mladšom školskom veku podporovali a viedli ich k pohybu, ktorý priaznivo pôsobí na výchovu, vzdelávanie, ale aj na všestranný vývoj a formovanie vlastnej identity, resp. osobnosti (Bukvič et al., 2021).

V súčasnom systéme školskej telesnej a športovej výchovy majú pohybové hry svoje pevné a dôležité postavenie. Podľa Rovného a Zdenka (1982) je pohybová hra od začiatku existencie človeka neoddeliteľnou zložkou jeho kultúry, zladenou s jeho tvorivou prácou, fantáziou, túžbami a ideálmi, prípravou na život, ale aj občerstvením, vášňou života. Napokon práve hra sa považuje za jednu zo základných ľudských činností, o ktorej môžeme povedať, že má rovnocenné postavenie s inými bežnými ľudskými aktivitami, ako je práca, alebo učenie. Mazal (2000) tvrdí, že pri vykonávaní pohybovej aktivity prežívame bežné ľudské pocity, ako je radosť, optimizmus, pocit spokojnosti, sociálnu pohodu, snahu byť aktívnym vo všetkých smeroch a v neposlednom rade pozitívne prispieva aj na telesnú a duševnú rovnováhu. Hra má isté pravidlá a limity, ktoré musí hráč splňať. Pozornosť sa kladie hlavne na súťaživosť, pohybovú aktivitu hráčov a s tým vyplývajúce sa maximálne zapojenie do hry. Hra musí byť zábavná a má za úlohu doslova vtiahnuť hráčov do deja hry (Argaj, 2001).

Proces vývoja dieťaťa prebieha podľa vzoru stanoveného genetickým potenciálom a tiež vplyvom environmentálnych faktorov. Motorické vzorce sú už v mladšom školskom veku dobre rozvinuté a čiastočne zautomatizované. Základným pohybom v tomto veku je beh, skoky sa hádzanie, chytanie.










Rovnako ako sa telo dieťaťa rýchlo vyvíja v prvých rokoch života, naše mentálne schopnosti sa rovnako dynamicky menia v kvalitatívne odlišných fázach. U dieťaťa sa však dynamicky rozvíjajú aj špecifické neurologické funkcie. Prostredníctvom neustáleho opakovania cielených cvičení sa jednotlivci vie dopracovať k rapídne vylepšeniu svojich kognitívnych schopností (Walton et al., 2018). Podľa Hartla a Hartlovej (2000) kognícia, iným slovom poznávanie, je pojem spätý s procesmi ako je vnímanie, pozornosť, predstavivosť, pamäť a troch vyšších funkcií, ako je reč, myslenie a exekutívne funkcie. Pozitívny vplyv pohybových činností na tieto kognitívne schopnosti bol mnohokrát preukázaný (Buszard et al. 2017; Carlson et al., 2013; Králiček, 2011; Lezak et al., 2004; Vast et al., 2010).

Už Piaget a Inhelder (2014) tvrdili, že základom detského myslenia sú logické schémy, ktoré sú iné, ako používajú dospelí. Na jednej strane hovoria o biologických faktoroch a na druhej strane o procesoch učenia, ktoré sa vyjadrujú pri interakcii medzi jednotlivcami a prostredím. Rozvíjajú sa poznávacie procesy : zmyslové vnímanie, ktoré sa neskôr mení na pozorovanie. Vnímanie a ustáľuje okolo 8.roku. Dieťa vníma detaily. Pozornosť sa zlepšuje, je stálejšia aj koncentrácia pozornosti. Vzrastá rozsah pozornosti, dieťa

ju dokáže prenášať a rozdeľovať (Höschl, Libiger a Švestka 2004). Úmyselná pozornosť začína prevládať nad spontánnou, predstavy sú názorné, silne citovo zafarbené. Prostredníctvom adekvátnych podnetov sa zlepšuje aj kreativita. Memmert (2019) prirovnáva kreativitu s inými prejavmi osobností, a teda naznačuje, že kreativitu, ako aj iné ľudské vlastnosti, či schopnosti možno rozvíjať rôznymi metódami, zmenou prostredia a pod.

V tomto období výrazne rastie kapacita pamäte u detí. Rozdiel v zapamätávaní si informácii rôzneho charakteru medzi 7 a 11 ročnými deťmi nie je veľký, ale predsa len sú tam mierne odchýlky. Kým sedem ročné deti si dokážu zapamätať 5 čísel, jedenásť ročné deti si zapamätajú 6 niekedy 7 čísel. Tak ako s číslami, je to rovnaké aj pri slovách v texte a pod. (Vágnerová, 2005).

V nasledujúcej časti uvádzame pohybové hry zamerané na rozvoj kognitívnych schopností. Hry sú zvolené tak, aby boli vhodné predovšetkým pre vekovú kategóriu mladší školský vek. Pokiaľ pohybové hry budú málo dostačujúce z hľadiska záťaže, sú k nim zvolené varianty z ťažšou variáciou alebo naopak, pokiaľ budú príliš náročné, je uvedené aj uľahčenie. Nižšie uvedené hry boli navrhnuté primárne kvôli vytváraniu si pozitívneho vzťahu medzi dieťaťom a pohybom. V neposlednom rade rozvíjajú aj pohybové schopnosti, a zručnosti, ktoré sa zlučujú aj s konaním dieťaťa v bežnom, osobnom živote.

	Hráč (je označený číslom, farby sa môžu líšiť)
	Obranca (je označený číslom, farby sa môžu líšiť)
	Kužeľ
	Hráč v pohybe
	Štartovacia čiara
	Obruč
	Kartičky s papiera (s číslami, so znakmi,...)
	Méta
	Loptička

Obr. 1 Vysvetlenie skratiek a symbolov použitých v schémach pohybových hier



Hra 1: Kúzelné kužele

Počet hráčov: 4

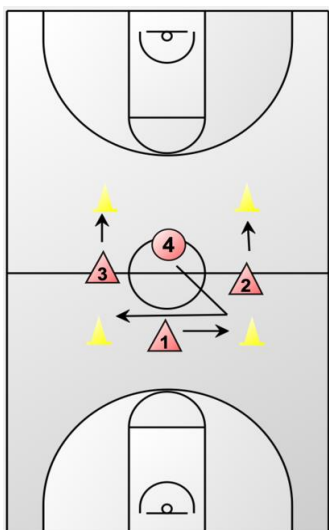
Pomôcky: kužele

Zameranie: pozornosť, percepcia, exekutívne funkcie, kreativita

Popis hry: hru hrajú štyria hráči. Učiteľ rozmiestni štyri kužele do štvorca s rozstupom približne 5-6 metrov. Traja hráči sa nachádzajú medzi kuželmi a snažia sa ich chrániť pred dotykom posledného štvrtého hráča, ktorý sa nachádza uprostred nich. Pokiaľ sa štvrtému hráčovi podarí dotknúť sa jedného z týchto kuželov, vymieňa sa s hráčom ktorý si kužeľ neobránil (obr.2,3).

Metodická poznámka: -

Alternatíva: hru môžeme sťažiť napr. o počet hráčov alebo počet kuželi.



Obr. 2 schéma Hry „Kúzelné kužele“

Obr. 3 Hra „Kúzelné kužele“



Hra 2: Na zlodejov

Počet hráčov: 14

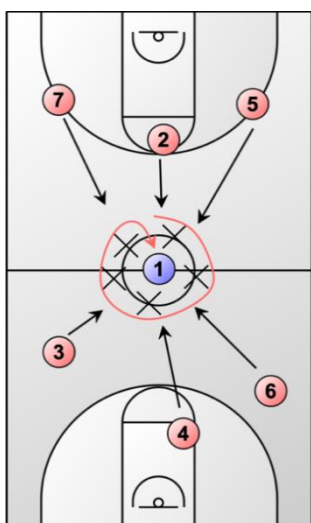
Pomôcky: méty (badmintonové košíky), švihadlo (lano)

Zameranie: pozornosť, percepcia, exekutívne funkcie

Popis hry: v strede ihriska sa nachádza učiteľ, ktorého môže nahradiť aj žiak. Okolo učiteľa sú položené méty. Počet mét volí učiteľ. Učiteľ má v ruke švihadlo, ktoré si krúti okolo svojej vlastnej osi tak, aby sa žiaci k métam ťažko dostali. Žiaci sa snažia dostať k métam bez toho, aby sa dotkli švihadla. Každý žiak hra individuálne. Pokiaľ sa žiak dotkne švihadla vymieňa učiteľa. Vyhráva ten žiak ktorý nazbiera najviac mét (obr. 4,5).

Metodická poznámka: učiteľ sa snaží krúžiť švihadlom alebo lanom nízko a čo možno s najmenšou možnou rýchlosťou

Alternatíva: hru môžeme sťažiť rôznymi úkonmi, a to napr. preskočením švihadla a pod.



Obr. 4 schéma Hry „Hra na zlodejov“

Obr. 5 „Hra na zlodejov“



Hra 3: Tlieskaná

Počet hráčov: 14

Pomôcky: -

Zameranie: pamäť, pozornosť

Popis hry: táto hra je veľmi jednoduchá. Žiaci stoja v kruhu okolo učiteľa ktorý tleska. Pokiaľ učiteľ tleskne jedenkrát, žiaci tleskať nemôžu, pokiaľ tleskne dvakrát žiaci tlesknúť musia. Ako som spomínala hra jednoduchá na pochopenie, avšak náročnejšia na rozmýšľanie a udržanie pozornosti, kedy žiaci musia dávať dostatočný pozor na počet tlesknutí. Žiaci pri tejto hre vynakladajú veľkú časť svojej pozornosti, čo je veľmi prínosné pre jej rozvoj. Vyhráva ten žiak ktorý ostane ako posledný v kruhu (obr. 6).

Alternatíva: sťaženie tejto hry dosiahneme pridaním rôznych podmienok, ako napr. pridaním tlesknutí, tlesknutie iba na parný počet tlesknutí, a pod.



Obr. 6 Hra „Tlieskaná“



Hra 4: Paličky

Počet hráčov: 14

Pomôcky: 2 paličky ľubovoľnej veľkosti

Zameranie: pamäť, pozornosť, percepcia

Popis hry: žiaci sú usporiadaný v jednom rade vedľa seba za štartovacou čiarou. Učiteľ stojí čelom k nim vo vzdialenosti 20 až 25 m. Hlavnú úlohu celej hry zohrávajú dve paličky, ktoré budú symbolizovať pohyb žiakov. Úlohou žiaka je napodobniť pohyb znázornený paličkami. Učiteľ vymyslí minimálne dva až tri pohyby, ktorými sa deťmi k nemu musia dostať. Napríklad keď bude učiteľ paličky búchať o zem, pre žiakov to bude znamenať rýchly beh. Pokiaľ učiteľ bude kmitať iba jednou paličkou a druhú bude mať v pokoji, znamená to, že deti musia skákať na jednej nohe. Ďalším pohybom môže byť pomalé zdvíhanie obidvoch paličiek smerom hore a nadol, čo môže predstavovať skákanie. Takýmto štýlom si učiteľ vymyslí rôzne pohyby, ktoré následne musí vedieť ukázať žiakom pomocou paličiek. Cieľ sa nachádza za učiteľom. V tejto hre nikto neprehráva, ale ani nikto nevyhráva. Cieľom je aby sa žiaci odreagovali a aby každý z nich dobehol do cieľa (obr. 7).

Alternatíva: hru môžeme sťažiť s pridaním viacerých pohybov alebo vytvorením dvojice ktoré budú tieto pohyby znázorňovať spolu s držaním sa za ruky



Obr. 7 Hra „Paličky“



Hra 5 Rozstrel

Počet hráčov: 2

Pomôcky: loptička, obruč

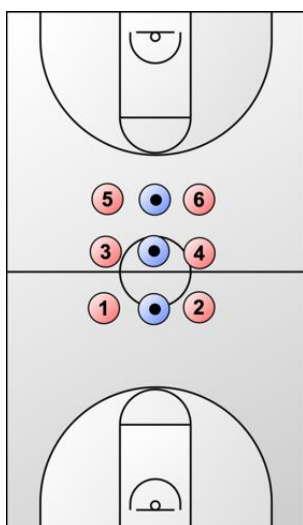
Zameranie: pamäť, pozornosť, percepcia

Popis hry: Žiaci sú otočení čelom k sebe a medzi nimi sa nachádza obruč v ktorej je položená jedna loptička. Úlohou žiaka je na povel učiteľa uchmatnúť loptičku ako prvý. Učiteľ si môže povel vymyslieť podľa seba, môže to byť napr. štart, farba, číslo a pod.. Počas tejto hry však žiaci nemusia iba stáť čelom k sebe. Učiteľ im môže počas hry ľubovoľne zadávať rôzne postoje ako napr. výpon spojný, podrep spojný, drep spojný, kľak, sed pokrčmo, ľah skrčmo a pod.(obr. 8,9).

Metodická poznámka: učiteľ sa snaží napodobňovať aj iné zvuky alebo slová ako je povel, aby deti zmiatol

Alternatíva: hru sťažujeme prostredníctvom postojov, ktoré deťom zadávame

Alternatíva 2: deťom kričme rôzne časti tela, ktorých sa musia dotknúť



Obr. 8 schéma Hry „Rozstrel“

Obr. 9 Hra „Rozstrel,,



Hra 6: Čarovné predmety

Počet hráčov: 6

Pomôcky: švihadlá, loptičky, lopta, paličky

Zameranie: percepčia, exekutívne funkcie

Popis hry: Deti majú k dispozícii rôzne pomôcky, pomocou ktorých musia vytvoriť rôzne tvary, podľa zadania učiteľa (obr.10).



Obr. 10 Hra „Čarovné predmety“



Hra 7: Červení proti bielym

Počet hráčov: 2

Pomôcky: -

Zameranie: pozornosť, pamäť,

Popis hry: Deti utvoria dvojice, ktoré sa postavia chrbtom k sebe. Učiteľ si vyberie ktorý z dvojice hráčov bude červený a ktorý biely. Pokiaľ učiteľ zakričí farbu napr. biely, tak v tom prípade biely naháňa červeného a taká istá situácia nastane aj pri opačnom pokriku, kedy učiteľ zakričí „červená,“. Žiak, ktorý naháňa a chytí protihráča skôr ako prejde zónu, kde je v bezpečí (napr. za bielou čiarou), sa stáva víťazom naháňačky (obr.11).

Metodická poznámka: Učiteľ musí jasne a zreteľne kričať farby tak, aby mu deti rozumeli.

Alternatíva: Učiteľ môže meniť žiakom pozície, aby hru sťažil



Obr. 11 Hra „Červení proti bielym“



Hra 8: Dúhový svet

Počet hráčov: 14

Pomôcky: obruče, kužele, farebné méty, farebné loptičky, žinenka, stolička

Zameranie: pozornosť, pamäť, percepcia

Popis hry: Žiaci sú rozdelení do dvoch družstiev, v ktorých je rovnaký počet žiakov. Pred žiakmi sa nachádzajú prekážky, ktoré musia prejsť a na konci sa nachádzajú farebné méty, na ktoré musia položiť loptičky. Na začiatku pred prekážkami sa nachádzajú farebne odlišné guľôčky, pričom jednu z nich si musí žiak vybrať. Prvou z prekážok sú obruče (kruhy), ktoré musia preskakať. Kruhy sú rozstavané striedavo napr. najprv položíme jeden kruh a za ním dva a pokračujeme zas s jedným, až kým tých preskokov nebude minimálne päť. Takáto pozícia kruhov znamená skákanie detí, a teda či bude skok realizovaný roznožmo alebo znožmo. Ďalšou prekážkou sú kužele, ktoré musia prejsť slalomom. Poslednou časťou sú méty, ktoré sú inkognito, pretože sú skryté za žinenkou. Učiteľ však môže zvoliť aj inú variantu ako méty skryť. Pointou je aby deti na farby mét nevideli, a aby si pamätali, ktoré farby loptičiek už položili a ktoré nie. Pokiaľ žiak donesie správnu farbu loptičky, položí ju na métu a vráti sa späť po vonkajšej strane prekážok a následne odovzdá štafetu nasledujúcemu žiakovi vzájomným tlápnutím rukami. Pokiaľ však správnu loptičku nedonesie, musí sa vrátiť na začiatok a zobrať správnu farbu, pričom musí nanovo prejsť všetky prekážky. Vyhráva ten tím, ktorý ako prvý bude mať všetky méty obsadené loptičkami (obr.12).

Alternatíva: Sťaženie hry je možné zrealizovať prostredníctvom pridaním ďalších odlišných farieb



Obr. 12 Hra „Dúhový svet,,

Literatúra

- Argaj, G. a kol. (2001). *Pohybové hry*. 2 vydanie. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Argaj, G. (2016). *Pohybové hry teória a didaktika*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Bukvič, Z. et al. 2021. Značaj fizičke aktivnosti na razvaj motoričkih veština dece mladjeg školskog uzrasta. *Medicinski podmladak*. 73(3), 34-39. doi.org/10.5937/mp72-31878. Retrieved from: <https://aseestant.ceon.rs/index.php/medpod/issue/view/1263>
- Buszard, T., Masters, R. & Farrow, D. (2017). The generalizability of working-memory capacity in the sport domain. *Current Option in Psychology*. 3(16), 54-57. doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.018. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X16302202>
- Carlson, S. M., Carlson, S. M., Zelazo, P. D., & Faja, S. (2013). *Executive function*. Oxford handbook of developmental psychology. New York, NY: Oxford University Press.
- Hartl, P., A Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Höschl C., Libiger J., Švestka J. (2004). *Psychiatrie (II. doplněné a opravené vydání)*. Praha: Tigris.
- Králiček, P. (2011). *Úvod do speciální neurofysiologie*. Praha: Galén.
- Lezak, M., Howieson, D. And Loring, D. (2004). *Neuropsychological assessment*. New York: Oxford University Press.
- Memmert, D. (2019). Dnes musí byť kreatívny každý hráč! *Coach*. 4(6), 4-11.
- Piaget, J., Inhelder, B. (2014). *Psychologie dítěte*. Praha: Portál.
- Rovný, M., Zdeněk, D. (1982). *Pohybové hry*. Bratislava: SPN.
- Vast, M. L. et al. (2010). Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian Psychologist*. 45(2), 132-140. doi.org/10.1080/00050060903261538. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00050060903261538>.
- Vágnerová, M. (2004). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha : Portál.
- Walton, C. C. et al. (2018). The potential Role for Cognitive Training in Sport. *Frontiers in psychology*. 12(9), 1121. doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01121. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01121/full>.

NÁVRH PRÍPRAV VYUČOVACÍCH HODÍN AKO SÚČASŤ IMPLEMENTÁCIE DETSKEJ ATLETIKY A ATLETICKÝCH HIER DO ČASOVO - TEMATICKÝCH PLÁNOV PREDMETU TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA V PRIMÁRNOM VZDELÁVANÍ.

Ján JAKUBÍK

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

jan.jakubik@ukf.sk

Projekt Detská atletika: „IAAF Kids' Athletics" garantovaný Medzinárodnou asociáciou atletických federácií (IAAF) vznikol za účelom rozvoja, sprístupnenia a spopularizovania atletiky u detí a rodičov na celom svete. Atletika, ako ju poznáme z juniorských či seniorských kategórií predstavuje pre deti predškolského a mladšieho školského veku nie príliš pestrú a zábavnú pohybovú aktivitu. Inými slovami, atletika v najmladších vekových kategóriách predstavovala akúsi zmenšeninu atletiky dospelých a nebola deťom dostatočne prispôbená. Práve preto sa iniciatíva pracovnej skupiny „IAAF Kids' Athletics" o vytvorenie zábavnej, kolektívnej a pestrej formy atletiky pre deti zahájená v roku 2001 stala veľmi úspešná a vítaná mnohými národnými atletickými zväzmi po celom svete. Ako uvádza Čillík, Blanárová, Nemeč a Kozolková (2018), nová koncepcia by mala slúžiť zamedzeniu predčasnej špecializácii a naopak podporiť harmonický všestranný rozvoj detí s prihliadnutím na ich vývojové potreby (Čillík, Blanárová, Nemeč a Kozolková, 2018).

Disciplíny detskej atletiky spoločne s pohybovými hrami zameranými na atletiku môžeme chápať jednak ako priblíženie, resp. prispôbenie tzv. „veľkej atletiky“ možnostiam a potrebám detí mladšieho školského veku a zároveň ako vhodný prostriedok všestrannej pohybovej prípravy. Z toho dôvodu sa v posledných rokoch začínajú objavovať vedecké práce venujúce sa možnostiam využitia prvkov detskej atletiky v školskej telesnej výchove. Práce autorov Abhaydev a Bhukara (2021), Jakubík (2020), Blatsis, Saraslanidis, Barkoukis, Manou, Tzavidas, Palla & Hatzivassileiou (2016) alebo Čillík et al. (2015) svojimi zisteniami poukazujú na viaceré pozitívne aspekty detskej atletiky nielen v rozvoji pohybových schopností ale aj v nonkongnitívnej oblasti, predovšetkým v oblasti motivácie žiakov.

Atletika má v školskej telesnej a športovej výchove primárneho vzdelávania podstatné zastúpenie. U žiakov prvého až štvrtého ročníka ZŠ býva na školách zastúpená v povinnej forme vychádzajúc z obsahových a výkonových štandardov štátneho vzdelávacieho programu a sporadicky organizovaná v nep povinnej forme v rámci dobrovoľnej krúžkovej činnosti. Základy atletiky nachádzame v štátnom vzdelávacom programe vo vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“, v predmete „Telesná a športová výchova“, vo vzdelávacom štandarde rozdelenom na tri základné časti: „Zdravie a zdravý životný štýl“, „Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť“ a „Športové činnosti pohybového režimu“. V poslednej z menovaných častí sú obsiahnuté jednotlivé atletické činnosti, ktorých prvky nájdeme vo viacerých z celkovo piatich tematických celkov: „Základné pohybové zručnosti“, „Manipulačné, prípravné a športové hry“, „Hudobno-pohybové a tanečné činnosti“, „Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry“ a „Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti“ (ISCED 1, 2015).

V našom príspevku navrhujeme príklad vyučovacích hodín s implementovanými prvkami Detskej atletiky vychádzajúc v značnej miere z praktickej príručky tímových disciplín Detskej atletiky od autorov Gozzoli, Simohamed & El-Hebil (2006) a atletických hier využiteľných na I. stupni ZŠ. Ako už bolo naznačené, nasledujúce prípravy možno chápať ako kombináciu dvoch zložiek: disciplín detskej atletiky a atletických pohybových hier. Atletické hry predstavujú pohybové hry zamerané na atletiku a slúžia ako doplnenie a spestrenie obsahovej náplne vybraných vyučovacích hodín. Nižšie uvedené prípravy môžu

služít pre učiteľov TŠV v primárnom vzdelávaní ako pomôcka pri vyučovaní hodín zameraných na atletiku ale aj ako inšpirácia pri plánovaní vyučovacích hodín všeobecného zamerania. Pri ich tvorbe sme sa snažili prihliadať na hlavné benefity Detskej atletiky a atletických hier akými sú okrem zdokonaľovania základných lokomócií aj súťažný a zábavný charakter, práca v kolektíve a možnosť zapojenia väčšieho počtu žiakov súčasne.

Vybrané prípravy vyučovacích hodín s implementovanými prvkami Detskej atletiky a atletických hier

Vyučovacia hodina č. 1 - koordinačné súťaže a hry

Zameranie: Rozvoj kinesteticko-diferenciačnej a priestorovo orientačnej schopností.

Úvodná časť (5 min):

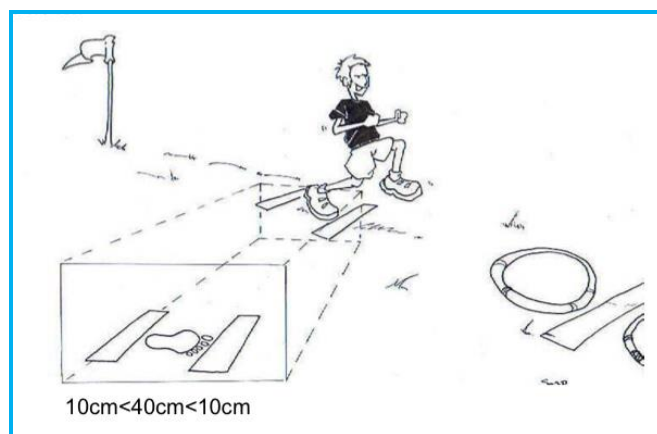
- oboznámenie s obsahom vyučovacej hodiny,
- poklus s tenisovou loptičkou a vykonávaním ľubovoľných „trikov“ vyhadzovaním loptičky v pohybe (na signál vyhodit' - vyskočiť a chytiť, vyhodit' - sadnúť a chytiť, chytiť po otočke a pod.).

Prípravná časť (10 min):

- bežecká abeceda (nízky, stredný, vysoký poklus, predkopávanie, zakopávanie),
- skokanská abeceda (poskoky znožmo, skoky znožmo vpred s dopadom na jednu DK, beh poskočný, striedavé poskoky 3x LDK- 3x PDK).

Hlavná časť (22 min):

- Skok do diaľky na presnosť z miesta a z krátkeho rozbehu



Obr. 1 Skok do diaľky na presnosť (Gozzoli et al., 2006)

Pomôcky: Páska alebo krieda na vyznačenie miesta odrazu, páska, krieda alebo pletené švihadlo na vyznačenie miesta dopadu, žinenka alebo doskočisko, meracie pásmo.

Popis: Cieľom súťažiacich v skoku do diaľky je čo najpresnejší odraz a dopad po maximálne 10 m rozbehu. Každá z týchto dvoch fáz je obodovaná na základe dosiahnutej presnosti vykonania úkonu. Pri odraze môže pretekár získať 2 body za odraz v zóne odrazu, 1 bod za odraz vo vymedzenej (tolerančnej) zóne alebo 0 bodov za odraz mimo zóny. Za dopad do jednotlivých zón je možné podľa ich vzdialenosti získať body nasledovne: zóna dopadu 1 = 1 bod, zóna 2 = 2 body a pod. Jeden bonusový bod navyše je možné získať za dopad na obe dolné končatiny súčasne. Každý člen tímu má 3 pokusy, zaznamenávame najlepší z nich a podobne ako pri predošlej disciplíne sa výkony členov tímu sčítavajú (Gozzoli et al., 2006).

Poznámka: Na začiatku je vhodné vykonávať túto činnosť z miesta. Využiť môžeme napríklad skok z miesta so snahou dopadnúť čo najbližšie špičkami pred čiarou (alebo náročnejší variant, päťami dopadom čo najbližšie pred čiarou). V praktickom vykonaní tejto disciplíny je možné využiť vonkajšie doskočisko pre skok do diaľky. V prípade nepriaznivého počasia je v prípade variantu s rozbehom vhodnou alternatívou dopad na žinenky v telocvični. Rozmery pre miesto odrazu môžeme vidieť na hore uvedenom obrázku, vzdialenosti pre miesto dopadu určujeme na základe pohybovej úrovne žiakov.

- Čertovská naháňačka

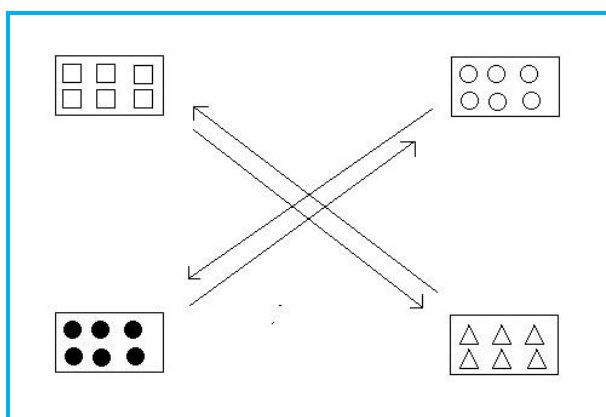
Pomôcky: Švihadlá alebo šatky (rozlišovacie vesty).

Dominantné pohybové schopnosti: Reakčná rýchlosť, priestorová orientácia, rýchlosť so zmenou smeru.

Popis: Hru vykonávame vo vymedzenom priestore, ktorý môžeme ohraničiť métami alebo využijeme čiary volejbalového ihriska. Jeden z hráčov (čert) dostane švihadlo (alebo dlhú šatku) a zastrčí si ho za trenírky tak, aby mu druhý koniec švihadla ostal vyčnievať až po zem. Čert sa na signál učiteľa snaží chytať ostatných hráčov. Koho sa dotkne, toho zamrazí a musí ostať stáť. Ak sa ale niekomu podarí prišliapnúť mu tento „chvost“, všetci zamrznutí pretekári sa opäť môžu pohybovať. Čert víťazí vtedy, keď sa mu podarí pochytať všetkých bez toho, aby prišiel o svoj chvost. (Adamčák, Nemeč, 2014).

Obmena: Hru môžeme spestriť zmenou pravidiel tak, že na začiatku hry dáme chvostík každému hráčovi. V tomto prípade bude cieľom každého žiaka vydržať s chvostíkom čo najdlhšie. Každý, komu je chvost prišliapnutý je na 5 s zamrznutý a následne môže pokračovať v hre bez chvosta. Úlohou takéhoto hráča je ďalej súťažiť proti zostávajúcim čertom. Stále však musia dávať pozor na to, aby ich čert nechtyl. V opačnom prípade z hry vypadávajú úplne. Vyhráva žiak, ktorému chvost vydržal najdlhšie. V tejto obmene môžeme vidieť, že v hre existuje viacero úloh a tie sa spoločne s vývojom hry menia. Pri využití hry na prvom stupni ZŠ je obzvlášť dôležité dôkladné vysvetlenie pravidiel. Odporúčame však vykonávať hru najprv so zjednodušenými pravidlami a postupne pridávať a modifikovať úlohy zúčastnených.

- Z ostrova na ostrov



Obr. 2 Z ostrova na ostrov (Jakubík, 2020)

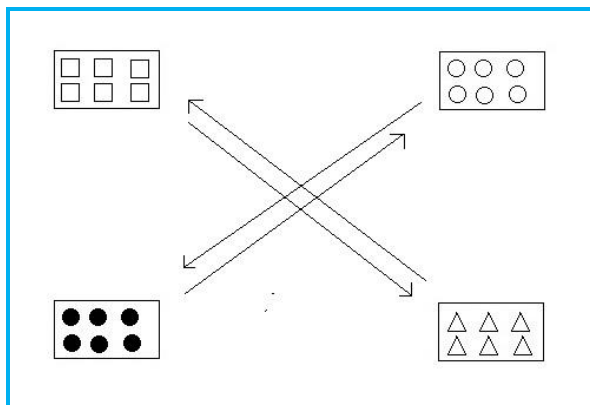
Pomôcky: Žinenky.

Dominantné pohybové schopnosti: Priestorová orientácia, rýchlosť so zmenou smeru, reakčná rýchlosť.

Popis: Do rohov telocvične rozostavíme 4 žinenky do pomyselného štvorca tak, ako znázorňuje obrázok. Do týchto štyroch častí hracej plochy rozdelíme hráčov v rovnakom počte. Na začiatku hry stoja žiaci na žinenke (každý tím na vlastnej). Na signál učiteľa všetci žiaci vybiehajú a snažia sa čo najrýchlejšie dostať na uhlopriečne protiahlú žinenku (môžeme

začať prebehnutiami po obvode, na žinenku po pravej ruke a pod.). Družstvo, ktoré to zvládne ako prvé, vyhráva. Dôležité je dbať na bezpečnosť a bezkontaktný prechod stredom hracej plochy. V prípade, že sa žiak dotkne jedného z ostatných žiakov, musí bežať späť a pokúsiť sa opätovne o prechod. Na začiatku môžeme tak isto stanoviť konkrétnu východiskovú polohu pred štartom (vzpor ležmo, sed a pod.), ako aj polohu potrebnú zaujať po dobehnutí na cieľovú žinenku (Adamčák, Nemeč, 2014).

- Prihrávky družstiev



Obr. 3 Prihrávky družstiev (Jakubík, 2020)

Pomôcky: Žinenky (popr. méty, kužele), kriketové alebo tenisové loptičky.

Dominantné pohybové schopnosti: kinesteticko-diferenciačná schopnosť HK.

Popis: Rozostavenie žiakov je rovnaké ako v predošlej hre. Žiaci si však namiesto prebehnutia prihrávajú diagonálne. To znamená že v tomto prípade súťažia 2 tými, pričom každý tím stojí oproti sebe (štvorčeky a trojuholníky = 1. tím, čierne guľôčky a biele guľôčky = 2. tím). Cieľom tímov je vymeniť si prihrávky čo najrýchlejšie medzi členmi svojho tímu.

Záverečná časť (8 min):

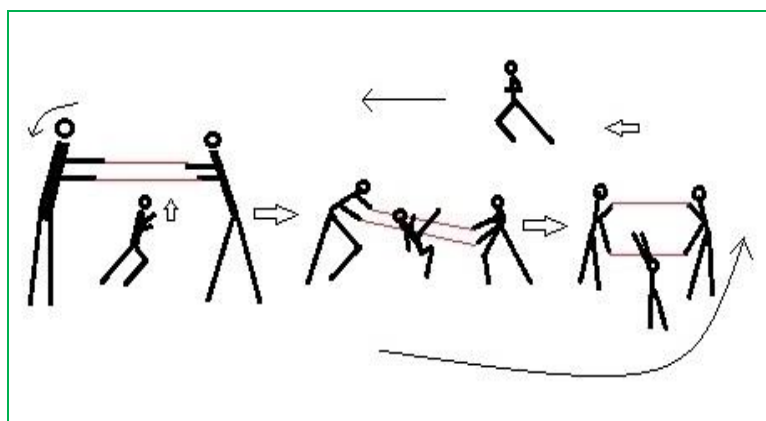
- hod raketkou (vortexom) z miesta na presnosť (využiť napr. gymnastické obruče),
- zhodnotenie vyučovacej hodiny a aktivity žiakov.

Vyučovacia hodina č. 2 - cvičenia s náčiním, hody

Zameranie: Rozvoj vybraných pohybových schopností so zameraním na horné končatiny.

Úvodná časť (5min):

- oboznámenie s obsahom vyučovacej hodiny,
- Preskoč - podlez - prebhni - obehni



Obr. 4 Podlez - preskoč - prebhni - obehni

Pomôcky: švihadlá.

Dominantné pohybové schopnosti: všeobecná koordinácia, realizačná rýchlosť.

Ďalšie rozvíjané oblasti: komunikácia, spolupráca.

Popis: Táto švihadlová pohybová hra je vhodná predovšetkým na rozohriatie a navodenie pozitívnej atmosféry v úvodnej časti vyučovacej hodiny. Na začiatku je potrebné vytvoriť trojice. Každá trojica má k dispozícii 2 švihadlá, ktoré dvaja z členov tímu držia v rukách rovnomerne napnuté oproti sebe a následne ho podľa potreby dvíhajú, znížia a rozšíria tak, aby tretí z dvojice mohol vykonať všetky potrebné pohybové úkony: 1. podlezenie švihadiel, 2. preskočenie švihadiel, 3. prelezenie cez švihadlá a 4. obehnutie okolo spolu súťažiacej dvojice. Po vykonaní týchto úkonov dochádza k výmene a v hre pokračuje rovnakým spôsobom ďalší člen trojice. Po vystriedaní všetkých členov si celý tím sadne na zem a zdvihne ruky. Vyhráva trojica, ktorá vykoná celý pohybový cyklus ako prvá. Spočiatku je potrebné vykonať 1-2 cvičné pokusy a následne súťažné pokusy.

Prípravná časť (12 min):

- všeobecné rozcvičenie jednotlivých segmentov tela so zameraním na horný končatiny,
- Prihrávaná

Popis: Na začiatku je potrebné rozmiestniť klobúčiky ľubovoľne po telocvični, do dvojice jedna lopta napr. minihádzanárska, minibasketbalová alebo volejbalová, nasleduje prihrávanie dvojíc, pričom nad každým klobúčikom je potrebné prihrať si medzi sebou a následne bežať k ďalšiemu klobúčiku, prihrať atď., je potrebné dbať na dodržiavanie správnej techniky prihrávok a podľa možnosti rýchli presun medzi jednotlivými klobúčikmi.

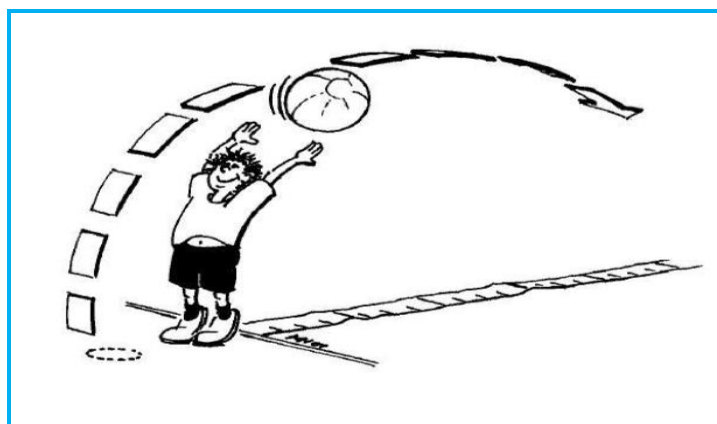
Hlavná časť (22 min):

- Prenášaná

Pomôcky: Žinenky, basketbalové, volejbalové lopty, popr. medicinbaly.

Popis: Žiakov rozdelíme do skupín (cca 4-5 členných). Každý tím pracuje s jednou žinenkou. Žiaci žinenku uchopia a zodvihnú tak, aby bola vodorovne a aby bola uchopená všetkými žiakmi rovnomerne. Následne si umiestnia na žinenku loptu (popr. dve) a snažia sa prechádzať tak, aby im nespada z žinenky. Loptu je dovolené udržiavať iba pomocou nakláňania žinenky. Hru môžeme vykonávať nesúťažne alebo súťažne (prenesenie lopty, resp. lôpt na určitú vzdialenosť).

- Hod vzad cez hlavu súťažne



Obr. 5 Hod vzad cez hlavu súťažne (Gozzoli et al., 2006)

Dominantné pohybové schopnosti: Výbušná a dynamická sila DK.

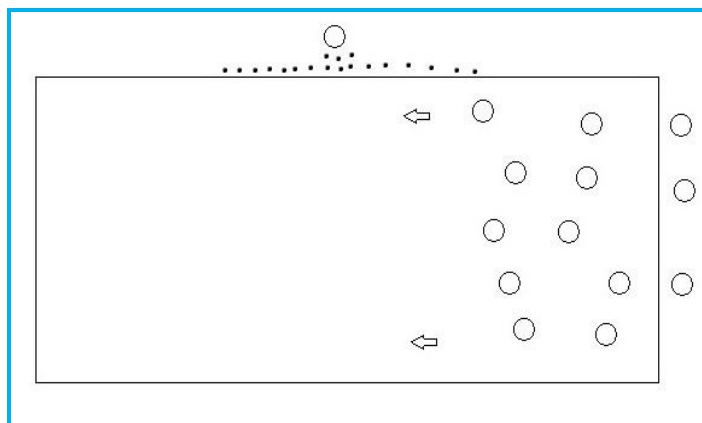
Pomôcky: Lopty (volejbalové, basketbalové, medicinbaly...).

Popis: Hod vzad za seba cez hlavu je vykonávaný súpažne s rovnobežným postavením chodidiel na šírku ramien. Chrbát je v smere hodu a paže sú vystreté. Nohy pokrčíme v kolennom kĺbe a vykonávame drep, z ktorého následne vystieraním nôh dochádza k odhodu medicinbalu vystretými pažami smerom nahor a za seba

Súťažná forma 1: Žiakov rozdelíme na dva tímy a po celej telocvični rozmiestnime viacero (minimálne 10-15) lôpt. Každý tím sa môže pohybovať po jednej polovici telocvične. Zo svojho územia sa snaží hodom vzad čo najrýchlejšie a dostatočne ďaleko odhadzovať lopty na súperovu polovicu tak, aby po vypršaní stanoveného limitu (napr. 1 minúta) ostalo viac lôpt na súperovej polovici. Vyhráva družstvo, ktoré bude mať po limite menej lôpt. Vhodné je vyznačiť (napr. útočné volejbalové čiary) neutrálne územie. Z tohto územia sa hádzať nesmie, avšak je dovolené ísť do tohto územia po voľné lopty. Toto územie využívame vtedy, keď chceme, aby deti hádzali kvalitnejšie a zároveň aby sme eliminovali riziko zasiahnutia súpera loptou.

Súťažná forma 2: Jedným zo spôsobov využitia odhodov pri hre je súťaž dvojíc s výmenou. Jeden z dvojice má za úlohu vykonať odhod vzad cez hlavu, druhý chytá a smeruje na miesto svojho spoluhráča, ten ale po odhode musí odbehnúť vymedzený okruh a následne sa postaviť na miesto chytajúceho. Takýto sled môžeme opakovať a vyhlásiť najrýchlejšiu dvojicu.

- Polovník a srnky



Obr. 6 Polovník a srnky (Jakubík, 2020)

Pomôcky: Penové loptičky, označovacie méty.

Dominantné pohybové schopnosti: Kinesteticko-diferenciačná schopnosť, priestorová orientácia, rýchlosť so zmenou smeru, dynamická sila horných končatín.

Popis: Na začiatku vyznačíme hrací priestor. Môžeme použiť aj čiary volejbalového ihriska. Za koncovou čiarou volejbalového ihriska stoja žiaci (srnky) ktorí budú prebiehať na opačnú stranu ihriska a popri tom sa snažiť vyhýbať strelám polovníka. Polovník je žiak, ktorý stojí za postrannou čiarou s pripravenými „nábojmi“ (penové loptičky) podobne ako je znázornené na obrázku. Úlohou polovníka je triafať srnky penovými loptičkami, avšak strely nesmú byť mierené do oblasti hlavy. V prípade zasiahnutia hlavy alebo chytenia loptičky utekajúcim žiakom sa pokus polovníka nepočíta za úspešný a zasiahnutý žiak môže ďalej pokračovať v hre. Žiak, ktorý hádže spoza postrannej čiary, každým úspešným pokusom vyraduje zasiahnutého žiaka. Tento žiak sa potom stáva jeho pomocníkom a spolu s ním poľuje na ostatné srnky. Takto hra pokračuje viacerými prebehnutiami až dovtedy, pokiaľ neostane v poli jediný súťažiaci. Kto ostane v poli najdlhšie, vyhráva (Čillík et al. 2018).

Obmena 1: Hru môžeme organizovať aj rozdelením žiakov do dvoch rovnako početných skupín, pričom jedna tvorí polovníkov, druhá srnky. Následne, po sčítaní bodov (počet zasiahnutých srniek) sa úlohy vymenia a na záver porovnáme počet získaných bodov oboch tímov.

Obmena 2: Hru môžeme spestriť a predĺžiť tým, že prebehujúci žiak ktorý dokáže chytiť loptičku, ktorá na ňu letí bez toho, aby jej spadla na zem, sa stáva poľovníkom a naopak poľovník, ktorý hádzal, sa stáva srnkou. V tomto prípade odporúčame na začiatku hry určiť aspoň dvoch poľovníkov. Víťazom takejto hry sa stáva žiak, ktorému sa podarilo trafiť najviac srniek.

Záverečná časť (6 min):

- poklus, základné strečingové cvičenia zamerané na HK a trup,
- zhodnotenie vyučovacej hodiny a aktivity žiakov.

Vyučovacia hodina č. 3 - štafetové cvičenia a štafetové hry

Zameranie: Rozvoj koordinačných schopností a spolupráce v tímoch

Úvodná časť (5 min):

- poklus v tímoch (po rozdelení do cca 4-5 družstiev sa žiaci snažia poklusom bežať pri sebe rovnakým tempom a to aj po signáli učiteľa na zmenu smeru behu),
- oboznámenie s obsahom vyučovacej hodiny.

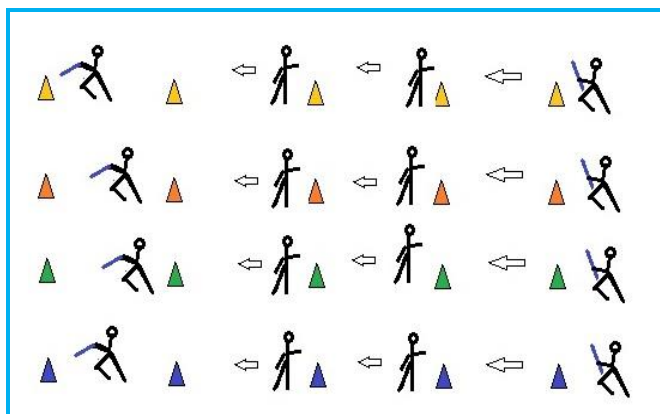
Prípravná časť (10 min):

- bežecská abeceda,
- Hlava - nohy

Popis: Žiakov rozdelíme do družstiev (4-8 členov), na povel sa družstvá snažia čo najrýchlejšie premiestniť za určenú hranicu (základná volejbalová čiara). Žiaci sa môžu presúvať spôsobom „hlava - nohy“, to znamená, že prvý z družstva si ľahne na brucho, ďalší zo zadnej časti zástupu beží dopredu a ľahne si hlavou k svojmu spolu súťažiacemu, ďalší sa pripája nohami k nohám, následne ďalší z družstva opäť hlavou k hlave a pod. Podmienkou je, že ďalší člen družstva môže štartovať až vtedy, keď je jeho spoluhráč vo finálnej polohe - ľah na brucho.

Hlavná časť (25 min):

- Štafetové kyvadlo



Obr. 7 Štafetové kyvadlo (vlastné spracovanie)

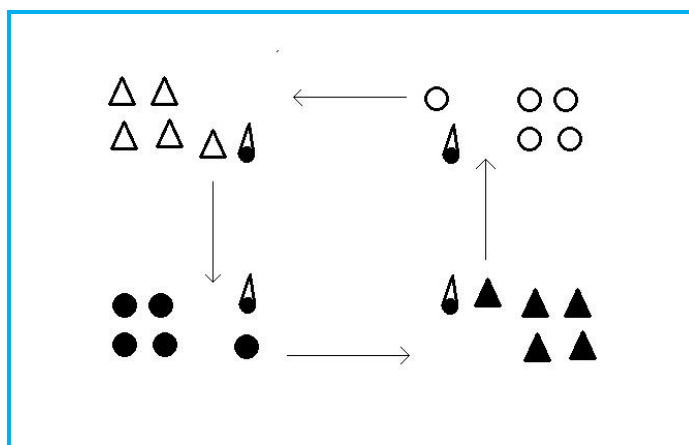
Pomôcky: Označovacie méty/kužele, štafetové kolíky.

Popis: Žiakov rozdelíme do družstiev, pričom každé družstvo sa rozostúpi ku méтам jednej farby uložených v rade. Prvý z tímu drží v ruke štafetový kolík a na signál štartuje k ďalšiemu členovi družstva a odovzdáva kolík. Samotná odovzdávka kolíka prebieha relatívne jednoducho, v stoji. Dôležitá je rýchlosť podania kolíka a presun k ďalšiemu prijímateľovi kolíka. Ako náhle posledný člen tímu prevezme kolík, dotýka sa poslednej méty, vracia sa

späť a odovzdáva ho tomu, od koho kolík prijal. Ten ho následne posunie o ďalšiu métu späť. Takýmto spôsobom to pokračuje, až kým sa kolík dostane prvému členovi tímu. Ten po prevzatí kolíka beží k prvej méte a dotýka sa jej. Vyhráva družstvo, ktoré ako prvé vykoná kompletnú odovzdávku medzi všetkými členmi tímu.

Odmena: Štafetu môžeme spestriť a zintenzívniť pridaním doplnkovej pohybovej úlohy. Napr. obehnutie okruhu okolo méty pri ktorej bude prebiehať odovzdávka, ďalej obehnutie vlastnej méty a následne vykonanie samotnej odovzdávky.

- Štafeta vo štvorici



Obr. 8 Štafeta vo štvorici (Jakubík, 2020)

Pomôcky: Kužele, štafetový kolík.

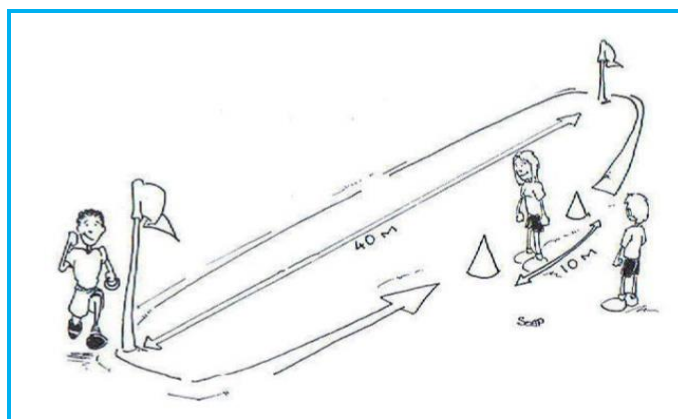
Dominantné pohybové schopnosti: Akceleračná rýchlosť.

Popis: Na začiatku vytvoríme pomocou štyroch kužeľov pomyselný štvorec a za každý kužeľ sústredíme jedno družstvo. V každom z týchto rovnako početných družstiev drží jeden člen štafetový kolík. Na signál vybiehajú pretekári s kolíkmi, obiehajú okolo kužeľov po obode štvorca a odovzdávajú štafetu ďalšiemu pretekárovi svojho družstva. Družstvo, ktoré dokončí štafetu ako prvé, vyhráva (Adamčák, Nemeč, 2014).

Odmena 1: Štafeta na „švédsky spôsob“. Beh rozličného počtu okruhov u jednotlivých členov. To znamená, že členovia družstva si stanovujú, koľko úsekov budú bežať. Prvý člen tímu beží jeden okruh, ďalší dva a pod.

Obmena 2: Zmena spôsobu behu v jednotlivých úsekoch. Napr. beh vzad, beh s rukami spojenými za chrbtom a pod. Aj tu je možné využiť pravidlo rozličnosti úloh u jednotlivých členov.

- Štafetový beh po ovály



Obr. 9 Štafetový beh po ovály (Gozzoli et al., 2006)

Pomôcky: Kužele, stojany, ringo krúžok, stopky.

Popis: Úlohou družstva je v čo najkratšom čase prebehnúť štafetovým spôsobom okruh vymedzený dvoma stojanmi. Štafetová odovzdávka sa vykonáva vo vyznačenom 10 metrovom území. Koniec odovzdávkového územia je zároveň miestom štartu. Ostatní pretekári čakajú pri odovzdávkovom území a ako náhle prvý pretekár vyštartuje, ďalší sa nachystá na začiatok tohto územia aby mohol prebrať štafetu. Ako náhle vykonajú všetci pretekári svoj okruh, disciplína je splnená. Hodnotíme celkový čas celého družstva (Gozzoli et al., 2006).

Záverečná časť (5 min):

- záverečný poklus,
- zhodnotenie vyučovacej hodiny.

Vyučovacia hodina č. 4 - prekážková dráha

Zameranie: Všestranný rozvoj kondičných a koordinačných schopností.

Úvodná časť (5 min):

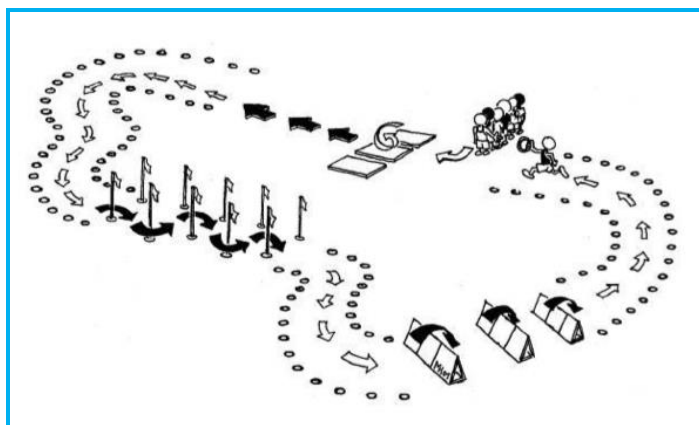
- oboznámenie s obsahom vyučovacej hodiny,
- úvodný poklus po obvode telocvične, na signál nasledujú dva bočné preskoky cez najbližšiu čiaru a pokračovanie v behu.

Prípravná časť (10 min):

- dynamické rozcvičenie jednotlivých segmentov tela,
- kombinácia bežeckej a skokanskej abecedy,
- prebehy cez vybrané prekážky z pripravenej dráhy so zameraním na techniku.

Hlavná časť (25 min):

- Prekážková dráha Formula



Obr. 10 Prekážková dráha Formula (Gozzoli et al., 2006)

Pomôcky: Stojany alebo slalomové tyče, molitanové podložky alebo žinenka, molitanové prekážky, označovacie méty, ringo krúžok, stopky.

Popis: Úlohou družstva je postupne prebehnúť dráhou v čo najkratšom čase. Súťažiaci štartujú jednotlivo, po dobehnutí prvého pretekára nasleduje odovzdanie štafetového predmetu ďalšiemu pretekárovi. Takto sa priebeh opakuje, pokiaľ sa nevystriedajú všetci účastníci. Zaznamenáva sa výsledný čas celého družstva. Štafetové odovzdanie ringo krúžku sa vykonáva pred štartovou čiarou (dve méty) podaním ďalšiemu členovi tímu (Gozzoli et al.,

2006). Vyznačenie štartu je zároveň aj cieľovou zónou, kde po dobehnutí posledného pretekára končí pretek. Aby sme mohli zapojiť súčasne čo najviac žiakov, môžeme naraz odštartovať aj viacero tímov.

Poznámka: Na začiatku je vhodné žiakov na dráhe nechať „vybehať“, to zn. púšťať ich do dráhy frontálne (jedného po druhom) v krátkych intervaloch. Zároveň je vhodné meniť spôsoby behu a prekonania prekážok v jednotlivých častiach dráhy. Po dôkladnom osvojení dráhy aj s využitím modifikácii nasleduje súťažná forma.

Odmena: Pre dosiahnutie efektívnejšieho a emotívnejšieho súťaženia je možné pripraviť dve rovnaké prekážkové okruhy a odštartovať dva tímy súčasne.

Záverečná časť (5 min):

- záverečný poklus,
- zhodnotenie hodiny (zapojenie žiakov do upratovania pomôcok).

LITERATÚRA

Adamčák, Š., Nemeč, M. (2014). *Pohybové hry 1: Hry v telocvični*. 1. vyd. Žilina : EDIS - vydavateľské centrum ŽU.

Čillik, I., Blanárová, S., Nemeč, M., Kozolková, D. (2018). *Detská atletika 1*. Bratislava : Slovenský atletický zväz.

Gozzoli, CH., Locatelli, E., Massin, D., Wangemann, B. (2002). *Kid's Athletic. A Team Event for Children- A Practical Guide for Kid's Athletics Animators*. IAAF.

Gozzoli, C., Simmonhamed, J., Elhebil, A. M. (2006). *IAAF Kid's Athletics: A Educational Cards*. IAAF.

Jakubík, J. (2020). *Vplyv detskej atletiky a atletických hier na všeobecnú pohybovú výkonnosť u žiakov v primárnom vzdelávaní*. Rigorózna práca. Nitra: PF UKF.

Katzenbogner, H., Killing W., Fröhlich N., Ulrich D., Müller F. (2018). *Kinderleichtathletik. Alterklassen U8 - U12. Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik. Verbandes*. Philippka-Sportverlag.

Nemeč, M. (2017). *Detská atletika. Tímové disciplíny pre deti*. In Prednáška na seminári Detská atletika: Bratislava.

Štátny vzdelávací program ISCED 1 [online]. [cit. 2023-22-09]. Dostupné na:

<https://www.statpedu.sk/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-1.stupen-zs/zdravie-pohyb/>

ZDOKONAĽOVACIE CVIČENIA PODANIA A SPRACOVANIA LOPTY V TEQBALLE

Timotea JAROŠOVÁ¹ - Jaroslav SUČKA² - Tomáš ELIÁŠ²

(¹Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove, ²Katedra edukológie športov, Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove)

timoteajarsova@gmail.com; jaroslav.sucka@smail.unipo.sk; tomas.elias@unipo.sk

Teqball môžeme charakterizovať ako nový, moderný a inovatívny šport, ktorého základy sú tvorené zo športov ako je futbal a nohejbal. Ide o skvelý doplnok pre amatérskych ale aj profesionálnych futbalistov. Herné zručnosti v teqballe sú veľmi podobné tým futbalovým. Teqball prináša veľa benefitov aj pre športovcov vykonávajúcich iné športy a môže slúžiť ako spestrenie tréningového procesu. Pre futbalistov je teqball, najmä čo sa týka techniky, citu a prvého dotyku s loptou, skvelou možnosťou sa naďalej zdokonaľovať. Medzi hráčmi navyše nedochádza k fyzickému kontaktu, čo výrazne znižuje možnosť zranenia. Hra pomocou tohto stolu zlepšuje futbalové zručnosti a pomáha rozvíjať technickú stránku. Individuálne, vo dvojiciach alebo aj viacerí hráči môžu trénovať pri jednom stole súčasne (Jewell 2019).

Naším cieľom je ponúknuť vybrané zdokonaľovacie cvičenia za účelom zvýšenia efektívnosti podania a spracovania lopty v teqballe. Za cieľovú skupinu sme si vybrali hráčov vo veku od 15 rokov, keďže u týchto hráčov sú základné herné zručnosti už na dostatočnej úrovni.

Cvičenie 1 Podanie stehnom

Popis cvičenia: Hráč stojí pred vyznačenou podávacou čiarou. Loptu drží v oboch rukách a po vlastnom nadhode prednoží pokrčmo a odrazí loptu stehnom tak, aby dopadla na súperovu stranu stola.



Obr. 8 Podanie stehnom
(Zdroj: *vlastné spracovanie*)

Variácie:

- ak hráč zvláda najkratšiu vzdialenosť, môže posúvať vzdialenosť dozadu od podávacej čiary,
- podanie stehnom s rotáciou – vychádzame zo základného cvičenia, kde len vykonáme rotáciu lopty stehnom.

Odporúčaný počet opakovaní: 6x preferovaná noha po 3 série

Pomôcky: lopta, teqballový stôl

Chyby pri realizácii cvičenia: kopnutie kolenom, príliš veľká sila, vysoko dvihnuté stehno.

Cvičenie 2: Podanie vnútornou stranou nohy

Popis cvičenia: Hráč stojí pred podávacou čiarou v miernom stojí rozkročnom spoločne s podrepom, loptu drží v ruke. Cvičenie začína momentom nadhodu lopty. Preferovanú nohu prednoží najvyššie ako vie a v správnom načasovaní zahrá loptu vnútornou stranou nohy. Snaží sa loptu trafiť na vzdialenejšiu časť súperovej strany stola.



Obr. 9 Podanie vnútornou stranou nohy
(Zdroj: *vlastné spracovanie*)

Odporúčaný počet opakovaní: 6x preferovaná noha po 3 série

Variácie:

- hráč podáva z väčšej vzdialenosti od stola,
- hráč podáva do vyznačeného priestoru na stole.



Obr. 10 Podanie vnútornou stranou nohy do vyznačeného priestoru

(Zdroj: *vlastné spracovanie*)

Pomôcky: lopta, teqballový stôl, páska na vyznačenie

Chyby v technike cvičenia: uvoľnený členok, slabé kopnutie, nesprávne načasovanie, zlá koordinácia tela, slabé švihnutie nohy

Cvičenie 3: Podanie hlavou

Popis cvičenia: Hráč stojí pred podávacou čiarou a po vlastnom nadhode odhlavičkuje loptu na vzdialenejšiu časť stola.



Obr. 11 Podanie hlavou

(Zdroj: *vlastné spracovanie*)

Variácie:

- hráč stojí za podávacou čiarou a hlavičkuje do vyznačeného priestoru na teq stole.



Obr. 12 Podanie hlavou do vyznačeného priestoru na stole
(Zdroj: *vlastné spracovanie*)

Odporúčaný počet opakovaní: 6x po 3 série

Pomôcky: lopta, teqballový stôl

Chyby pri realizácii cvičenia: hlavičkovanie inou časťou čela, slabý úder hlavou, vzpriamený postoj

Cvičenie 4: Vyberanie krátkej lopty

Popis cvičenia: Hráč A (biely dres) stojí vedľa stola a po útočnom údere od hráča B (modrý dres) snaží sa urobiť príjem lopty. Hráč A v závislosti od typu útočného úderu prijme loptu. Ak je útočný úder krátky a lopta dopadne tesne za sieť, hráč A musí vypichnúť loptu špičkou do výšky a pokračovať vo výmene.



Obr. 6 Vyberanie krátkej lopty
(Zdroj: *vlastné spracovanie*)

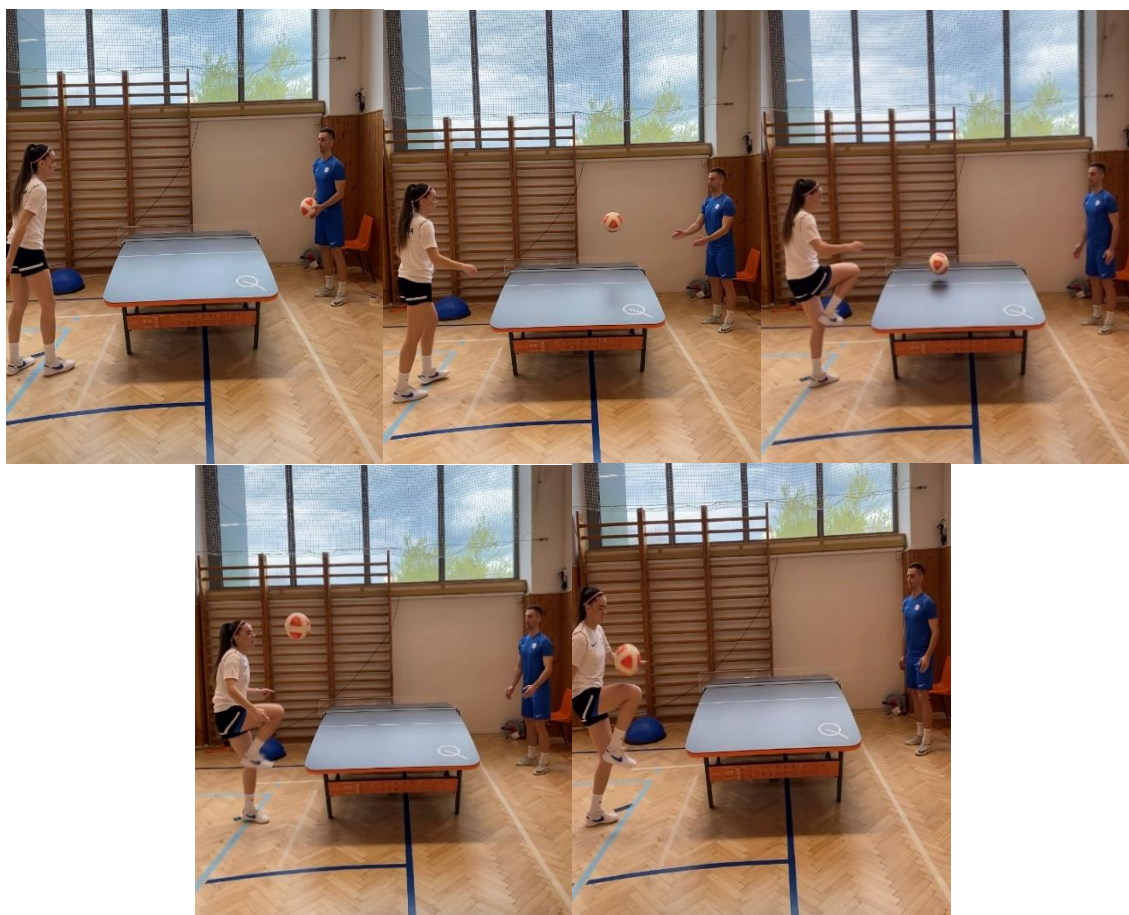
Odporúčaný počet opakovaní: 6x po 3 série

Pomôcky: lopta, teqballový stôl

Chyby pri realizácii cvičenia: nedostatočná rýchlosť, obratnosť, zlá časopriestorová orientácia, neskorá reakcia na útočný úder.

Cvičenie 5: Spracovanie stehnom po nadhode hráča

Popis cvičenia: Hráč B (modrý dres) postavený na druhej strane stola hádže loptu o vzdialenejšiu časť stola a hráč A (biely dres) spracuje loptu stehnom



Obr. 7 Spracovanie stehnom po nadhode hráča

(Zdroj: *vlastné spracovanie*)

Variácie spracovania lopty:

- hrud'ou,
- vnútornou stranou nohy,
- hlavou.

Odporúčaný počet opakovaní: 6x po 3 série

Pomôcky: lopta, teqballový stôl

Chyby pri realizácii cvičenia: nedostatočná koordinovanosť pohybu, zlá časopriestorová orientácia, nerozhodnosť výberu spôsobu spracovania.

Literatúra

Jewell, C. (2019). *With teqball the world is curved*. Retrieved from https://www.wipo.int/wipo_magazine/en/2019/04/article_0005.html.

VOJENSKO-PRAKTICKÉ LEZENIE – UZLY A UZLOVÁ TECHNIKA

Roman MARKOVIČ - Peter ŽIŠKA

(Katedra telesnej výchovy a športu, AOS Liptovský Mikuláš)

roman.markovic@aos.sk

V tomto odbornom článku sa budeme venovať problematike špeciálnej telesnej prípravy profesionálnych vojakov a kadetov v oblasti vojensko-praktického lezenia. Konkrétne zameranie bude na metodické postupy základných uzlových techník, ktoré sú potrebné na získanie teoretických a praktických zručností a špecifických návykov potrebných pri prekonávaní prírodných a umelých prekážok profesionálnymi vojakmi.

Počas každého roka 5 ročného štúdia sú povinní všetci kadeti Akadémie ozbrojených síl generála M. R. Štefánika v Liptovskom Mikuláši (ďalej AOS) každý semester s výnimkou posledného absolvovať predmet Telesná výchova I-IX. Súčasťou záverečného hodnotenia predmetu Telesná výchova VIII je aj úspešne praktické vykonanie požadovaných techník vojensko-praktického lezenia (obr.1). Kadet musí nazbierať minimálne 15 bodov z maximálne možného počtu 25 bodov, na základe zadania / témy, ktorú si vyžrebuje a následné prevedenie ohodnotí vyučujúci.

BODY	HODNOTENIE PREDMETU TELESNÁ VÝCHOVA	
	VOJENSKO-PRAKTICKÉ LEZENIE	
1	1. lezecký materiál – textil + kov	NÁUKA O MATERIÁLE + USTROJENIE LEZCA
2	2. balenie lana	
3	3. ustrojenie lezca	
4	lodný uzol do karabíny	UZLOVÉ TECHNIKY 1
5	polovičný lodný uzol	
6	rybársky dvojitý uzol	
7	lodný uzol - uzavretý obvod	UZLOVÉ TECHNIKY 2
8	vodcovský pichaný uzol	
9	osmičkový pichaný uzol	
10	1. zlanenie dvojitým prekřížením lana cez hrudník	IMPROVIZOVANÉ SPÔSOBY LEZENIA
11	1. zlanenie cez Dulferov sed	
12	1. zlanenie – spust na ovinutých rukách	
13	2. traverz po lane v podvese	
14	2. traverz po lane cez hrud'	
15	2. improvizovaný sedací úväz	LEZENIE + VÝSTUP PO LANE
16	1. naviazanie sa	
17	2. výstup po lane prúsikovaním	
18	3. výstup po lane prúsikovaním - 10 m	
19	4. istenie spolulezca pri lezení	ZLANENIE
20	1. naviazanie sa	
21	2. zlaňovanie cez polovičný lodný uzol	
22	3. istenie prúsikom	
23	1. naviazanie sa	
24	2. zlanenie cez zlaňovaciú osmu	
25	3. istenie spolulezcom zo zeme	

Obr. 1 Záverečné hodnotenie špeciálnej telesnej prípravy kadetov v oblasti vojensko-praktického lezenia

V nasledujúcom texte sa zameriame na oblasť uzlových techník, ktoré sú potrebné k úspešnému zvládnutiu predmetu Telesná výchova VIII na AOS v Liptovskom Mikuláši.

UZLOVÉ TECHNIKY

Uzol je spojovací prvok na lane, ktorý vznikne prevlečením voľného konca závitom a utiahnutím, alebo vzájomným prepojením jednotlivých prameňov či zviazaním rôznych lán (Račko, Krajčír a Sekelský, 2006).

Pri použití uzla by sme mali dodržiavať určitú postupnosť. Zčať by sme mali zvolením najvhodnejšej voľby uzla, ktorý správne uviažeme, uzol by mal byť upravený s paralelne vedenými prameňmi lana. Nasleduje priebežné dotiahnutie všetkých prameňov lana. Poslednou fázou je kontrola a správne dotiahnutie (Račko, Krajčír a Sekelský, 2006).

KOTVIACE UZLY

Osmičkový uzol

Tento uzol je jeden z najužitočnejších a patrí medzi najviac využívaný uzol v horolezectve. Dá sa veľmi ľahko uviazať a poznáme ho podľa toho že správne uviazaný má tvar osmičky. Je radený medzi veľmi bezpečné uzly a aj po dotiahnutí pri páde sa relatívne dobre rozväzuje. Tento uzol najmenej oslabuje pevnosť a dynamickosť lana (Šajnoha, a kol., 2021).



Obr. 2 Osmičkový uzol do karabíny (zdroj: vlastné spracovanie)

Osmičkový uzol - pichaný do úväzu

Tento uzol sa najčastejšie používa pri naväzovaní na lano. Jeho základom pre vytvorenie je jednoduchý osmičkový uzol, kde lano ďalej pokračuje cez úväz a späťne vchádza do uzla tak, že ho kopíruje po vytvorenej osmičke. Pred utiahnutím uzla sa upraví pramene tak, aby išli oba súbežne vedľa seba a neprekrižovali sa. Prekřížené pramene by znamenali oslabenie lana v uzle. Na ostávajúcom konci lana vychádzajúceho z uzla sa urobí poistný uzol (dvojitý rybársky) (Šajnoha, a kol., 2021).



Obr. 3 Osmičkový uzol pichaný do úväzu (zdroj: vlastné spracovanie)

Spojenie sedacieho a hrudného úväzu osmičkovým pichaným uzlom

Na lane sa urobí osmičkový uzol. Koniec lana sa prevlečie sedacím úväzom paralelne s jeho centrálnym okom a spätne sa okopíruje osmičkový uzol tak, aby voľný koniec lana bol dostatočne dlhý na opätovné kopírovanie uzla. Ostávajúci koniec lana sa prevlečie cez obe oká hrudného úväzu a následne sa protismerne opäť kopíruje dvojitý osmičkový uzol. Pramene lana je potrebné dôkladne usporiadať. Uzol sa utiahne (Šajnoha, a kol., 2021).



Obr. 4 Spojenie sedacieho a hrudného úväzu osmičkovým uzlom (zdroj: vlastné spracovanie)

Vodcovský uzol

Vodcovský uzol je najjednoduchší uzol pre vytvorenie slučky a má široké možnosti využitia a variant. Medzi jeho nevýhody patrí, že sa po väčšom zaťažení silno utiahne a je veľmi ťažko rozviazať.



Obr. 5 Vodcovský uzol (zdroj: vlastné spracovanie)

SPOJOVACIE UZLY

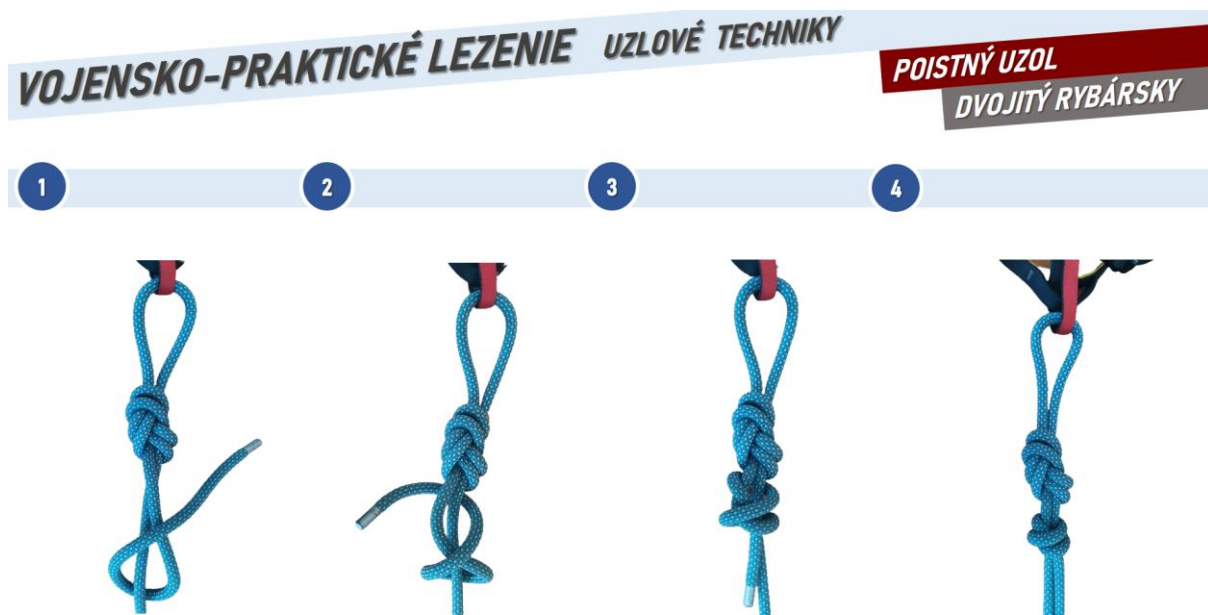
Používajú sa na spájanie lán.

Dvojitý rybársky uzol

Je optimálnym známym variantom spojenia dvoch lán (rôznych priemerov a typov) uzlom. Dva konce lana sú protismerne oproti sebe. Závity natáčame smerom do stredu uzla. Po vytvorení prvého závitú pokračuje ďalší závit krížom cez prvý prameň (nesmie ísť súbežne). Krátky koniec potom podvlečieme pod závitmi tak, že smeruje z uzla von (Račko, Krajčír a Sekelský, 2006). To isté zopakujeme aj na druhej strane, s tým že závity opäť smerujú do stredu uzla. Vždy pred použitím vykonáme kontrolu uzla. Tento uzol sa tiež používa aj ako poistný uzol.



Obr. 6 Dvojité rybársky uzol (zdroj: vlastné spracovanie)



Obr. 7 Poistný uzol - dvojité rybársky uzol (zdroj: vlastné spracovanie)

Vodcovský uzol – pichaný, uzol UIAA na spájanie lán

Tento uzol sa používa na zviazanie lán. Tento uzol viažeme protismerným obtáčaním. Uloženie uzla musí byť tak, aby laná ležali pekne vedľa seba a neboli skrížené. Pri zviazaní lán týmto uzlom nesmieme zabudnúť nechať prečnievať koniec lán z uzla asi 7-10 cm, pre bezpečnosť pri doťahovaní uzla, aby sa nerozviazal. Potrebné sú poistné uzly na oboch koncoch (Šajnoha a kol., 2021).



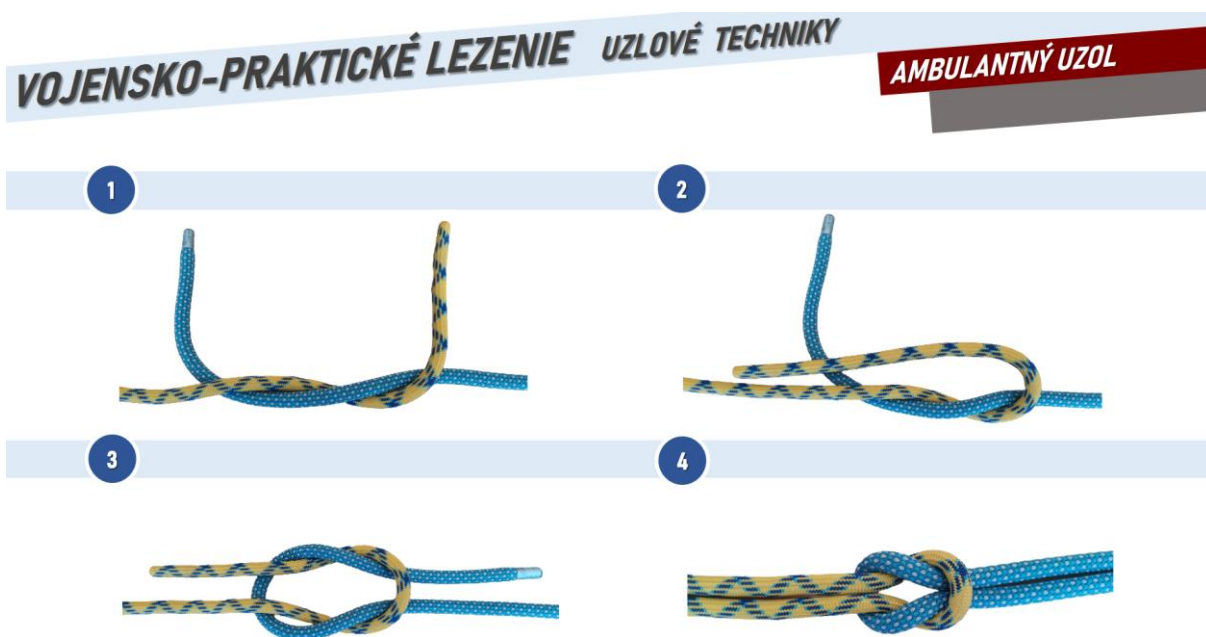
Obr. 8 Vodcovský uzol – pichaný (zdroj: vlastné spracovanie)



Obr. 9 Vodcovský uzol – pichaný, uzol UIAA na spájanie plochých slučiek (zdroj: vlastné spracovanie)

Ambulantný uzol

Používa sa k spojeniu dvoch kruhových slučiek. Uzol spôsobuje len minimálne pevnostné straty. Môžu sa tak spájať slučky guľatého prierezu, ako aj popruhy (Kleveta, 2008). Spoľahlivý je len pod stálym zaťažením. Taktiež ho využívame aj pri vytvorení improvizovaného sedacieho úväzu, ale spolu s poistným uzlom na oboch koncoch.



Obr. 8 Ambulantný uzol (zdroj: vlastné spracovanie)

ZADRHOVACIE UZLY

Zadrhovacie uzly slúžia na vytvorenie pevného bodu na pevnom lane alebo na pevnom predmete, prípadne umožnia pohyb po ňom (Račko, Krajčír a Sekelský, 2006).

Lodný uzol

Uzol, ktorý sa pri zaťažení sťahuje. Používa sa ku kotveniu lana. Jeho výhodou je že sa dá uviazať aj jednou rukou a ľahko sa povoľuje po zaťažení. Uzol sa uťahuje a drží aj pri zaťažení len jedného prameňa lana vychádzajúceho z uzlu. Neviažeme ho na konci lana, mohlo by dôjsť k prevlečeniu lana cez uzol (Kleveta, 2008; Račko, Krajčír a Sekelský, 2006).



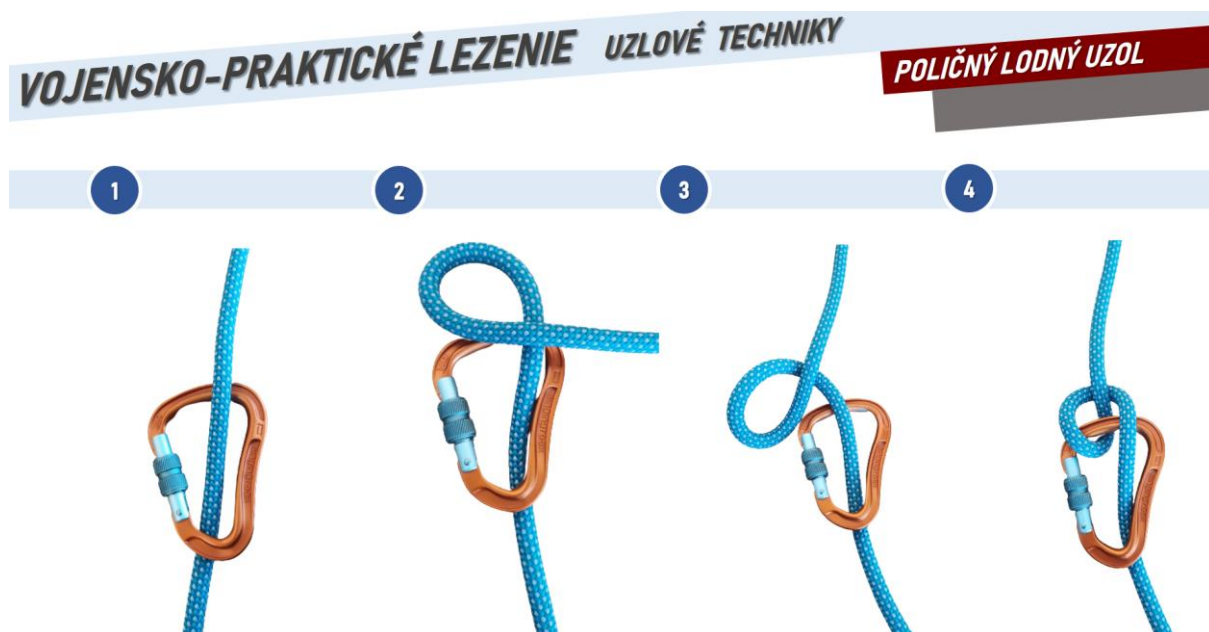
Obr. 9 Lodný uzol do karabíny – jednou a oboma rukami (zdroj: vlastné spracovanie)



Obr. 10 Lodný uzol - uzavretý obvod (zdroj: vlastné spracovanie)

Polovičný lodný uzol do karabíny

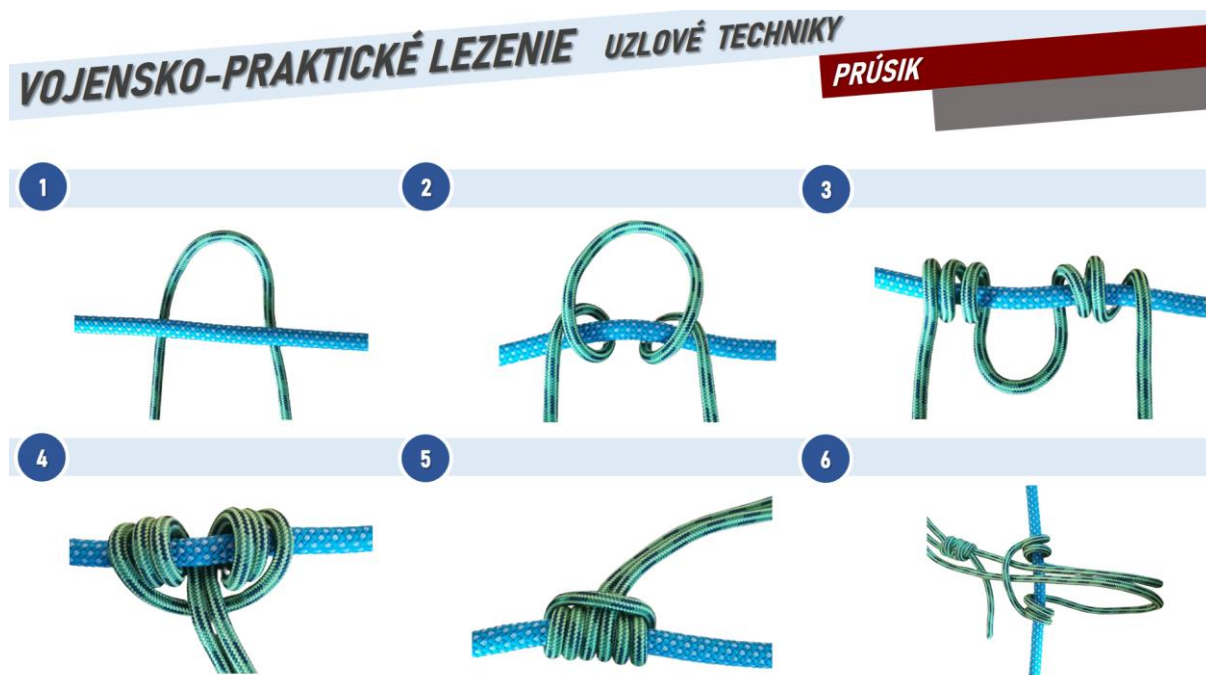
Tento manipulačný uzol sa používa k dynamickému isteniu spolulezca, ale vo vojensko-praktickom lezení v núdzi sa dá použiť na zlaňovanie. Najväčšiu brzdnú silu zabezpečíme, keď istiace lano držíme súbežne so zaťaženým lanom. Polovičný lodný uzol sa pri istení vkladá do karabíny HMS. Tu musíme dávať pozor, aby lano nešlo cez poistku zámku karabíny, aby ju trením neodšrúbovalo a neotvorilo zámok karabíny (Šajnoha, a kol., 2021).



Obr. 11 Polovičný lodný uzol do karabíny (zdroj: vlastné spracovanie)

Prúsikový uzol

Symetrický prúsik je uzol, ktorý drží v oboch smeroch. Je možné ho viazať jednou rukou. Podľa počtu otočiek slučky okolo lana rozoznávame jednoduchý prúsik, dvojité prúsik, trojitý prúsik, atď. Prúsikové uzly sa viažu s tenšou slučkou (rep šnúra) ako je lano, na ktoré sa viaže, najlepšie drží pri hrúbke 5-6 mm. Všetky druhy prúsikových uzlov sa používajú na šplhanie po lane, pri záchranách, vyťahovaní lezca na lane, samoistení pri zlaňovaní (Šajnoha, a kol., 2021; Kleveta, 2008).



Obr. 12 Prúsikový uzol (zdroj: vlastné spracovanie)

Záver

Techniky uzlov popísané v odbornom článku poskytujú základný prehľad uzlov, ktorých využitie je predovšetkým vo vojenskej praxi, pre kadetov vysokých vojenských škôl, ale môžu slúžiť aj ako učebná pomôcka na kurzoch ochrany človeka a prírody „Kočap“ na stredných aj základných školách.

Všetky techniky uzlovania sú aj súčasťou inštrukčno-metodického videa, ktoré vzniklo s podporou Ministerstva obrany Slovenskej republiky. Video je dostupné na tomto internetovom odkaze: https://www.youtube.com/watch?v=S_K8qVTIIRM&t=36s

Literatúra

Račko, I., Krajčír, I. a Sekelský, M. (2006). *Uzly a uzlová technika*. Sylaby horských záchranarov – III. časť Postupy, HZS, 2006, 2507-12/01/2006.

Šajnoha, M. a kol. (2021). *Metodický materiál pre inštruktorov - základný horolezecký kurz letná časť*. Horolezecká škola slovenského horolezeckého spolku JAMES, Bratislava, 2021.

https://shsjames.org/wp-content/uploads/2022/08/MCI_mmlto2.pdf

Kleveta, T. (2008). *Vojensko-praktické lezení*. Bakalárska práca. Masarikova Univerzita, Fakulta sportovních studií. Katedra sportovních aktivit. Vedoucí práce: Tařana Straková

POHYBOVÉ HRY VO VODNOM PROSTREDÍ PRE ZÁKLADNÉ PLÁVANIE (IV. časť)

Ivan MATÚŠ

(Katedra edukológie športov FS PU Prešov)

ivan.matus@unipo.sk

Pohybové hry sú vždy ohraničené pravidlami, kde sa nachádzajú súper, ktorí medzi sebou súťažia. Pohybových hier na suchu poznáme mnoho, preto bolo našim cieľom vytvoriť pohybové hry vo vodnom prostredí, ktoré by mohli využiť nielen učitelia telesnej a športovej výchovy ale i tréneri vodných športov. Každá pohybová hra by mala mať aj zábavný a motivačný charakter. Pohybová hra sa môže upraviť pravidlami tak, aby sme vyhovelí podmienkam a prostrediu v ktorom sa bude hra vykonávať. Vždy treba prihliadať na vek detí, prípadne na ich úroveň pohybových schopností a zručností. Uvedené pohybové hry vo vodnom prostredí slúžia na nácvik a zdokonaľovanie jednotlivých plaveckých zručností, plaveckých prvkov a súhry od prípravnej etapy až po zdokonaľováciu s využitím rôznych plaveckých pomôcok.

MOJE PLUTVIČKY

Pomôcky: dráha, lano alebo plávajúce bójky, plutvy

Popis hry: Žiaci sú rozdelení do dvoch skupín. Jedna skupina žiakov bude červená a druhá biela. Pre lepšie rozlíšenie dvoch skupín žiakov môžeme použiť červené a biele kúpacie čiapky. Učiteľ vymedzí priestor (napríklad dráhou, lanom, plávajúcimi bójkami atď.), v ktorom budú obidve skupiny v bezpečí, najmä pre prípad hlbokkej vody v bazéne. Predtým, ako sa začne hra, každý zo žiakov si vyskúša svoje plutvy a zapamätá si ich veľkosť. Učiteľ plutvy zoberie a rozhádza ich do vody na opačnej strane bazéna, ako stoja žiaci. Dve skupiny žiakov stoja na druhej strane bazéna, pričom sú otočení chrbtom k učiteľovi a držia sa rukami okraja bazéna tak, aby nevideli, kde učiteľ plutvy rozhadzuje. Potom sa učiteľ postaví nad pomyselný stred bazéna odkiaľ zadáva povely pre skupiny žiakov. Úlohou žiakov je na povel učiteľa ľubovoľným spôsobom dostať sa k plutvám, nájsť si správnu veľkosť a preplávať s plutvami na druhú stranu bazéna, kde musia vyjsť z vody von. Skupina v ktorej bude z vody von posledný žiak, prehráva. Rovnako tak prehráva aj skupina žiakov, ktorí budú mať na chodidlách iné veľkosti ako majú mať (obr. 1).



Obr. 1 Hra moje plutvičky

Modifikácie hry

Východisková poloha žiakov: žiaci môžu byť v podrepe (voda po ramená); ruky môžu mať na členkoch, na kolenách, v bok alebo na ramenách, môžu začínať skokom vzad alebo vpred.

Z hľadiska pravidiel: štart môže byť hromadný, t.j. dvoch skupín naraz alebo štafetový (po jednom z každej skupiny); žiaci môžu súťažiť vo dvojici, pričom sa musia držať za ruky; žiaci môžu súťažiť vo dvojici, pričom sa musia držať za ruky a obúvať si plutvy môžu iba voľnou rukou.

V prípravnej etape: žiaci sa môžu pohybovať iba behom vpred alebo vzad, poskokmi, poskokmi na jednej dolnej končatine. Z hľadiska podmienok v tejto etape využívame najmä šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (voda po členky, kolená alebo pás).

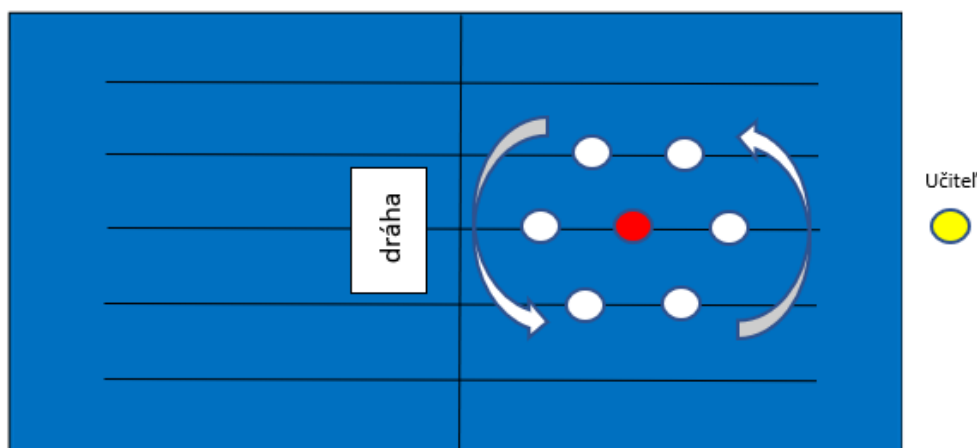
V základnej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi kopmi s alebo bez dosky; kraulovou, znakovou alebo prsiarskou súhrou. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (začiatok plaveckého nácviku), neskôr môže byť hra orientovaná na dĺžku plaveckého bazéna alebo hlbokú vodu.

V zdokonaľovacej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi (po obutí plutiev môžu späť vlniť) kopmi s alebo bez dosky; kraulovou, znakovou alebo prsiarskou súhrou. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku alebo dĺžku plaveckého bazéna a plytkú alebo hlbokú vodu.

NA LÍŠKU A ZAJAČIKOV

Pomôcky: dráha, lano alebo plávajúce bójky

Popis hry: Úlohou žiakov, ktorí budú zajačikovia, je vytvoriť pomyslený kruh, uprostred ktorého sa bude nachádzať jeden žiak – líška. Líšku môžeme vybrať strihaním „kameň, papier nožnice“, medzi žiakmi vzájomne. Kto prehrá stáva sa líškou. Žiaci kráčajú po obvode kruhu a spievajú si riekanku: „My sme malí zajkovia, túlame sa po lese, keď nás zbadá hladná líška, jedného z nás unesie. My sa chytiť nedáme a líške sa schováme. Chyt' nás, líška, chyt'!“ Po odspievaní poslednej vety začne líška naháňať zajačikov vo vyhradenej časti bazéna. Každého chyteného zajačika si líška vezme do svojej nory t.j. uprostred kruhu. Hra končí až pokým líška nechytí všetky zajačiky. Úlohou učiteľa je dozeranie nad pravidlami hry a nad bezpečnosťou vo vodnom prostredí (obr. 2).



Obr. 2 Hra na líšku a zajačika

Modifikácie hry

Východisková poloha žiakov: žiaci môžu byť čelom alebo chrbtom k líške.

Z hľadiska pravidiel: líška môže chytiť iba jedného zajačika a hra začína znovu; líška môže chytiť viac zajačikov (môžeme určiť časový interval napríklad 15 sekúnd, môže byť aj viac); zajačikovia sa môžu pohybovať iba vo vymedzenom priestore; zajačikovia môžu vyskočiť z vody von a tak sa zachrániť.

V prípravnej etape: žiaci sa môžu pohybovať iba behom, poskokmi, poskokmi na jednej dolnej končatine. Z hľadiska podmienok v tejto etape využívame najmä šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (voda po členky, kolená alebo pás).

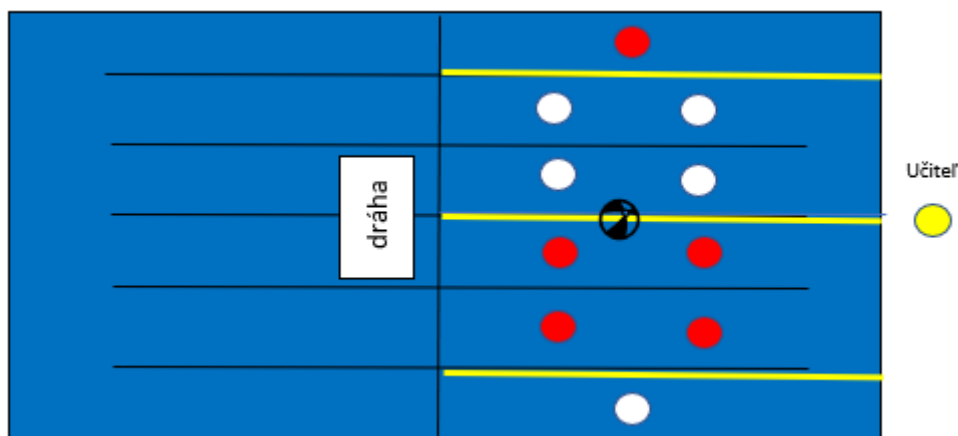
V základnej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi kopmi s alebo bez dosky; kraulovými, znakovými alebo prsiarskymi pažami s piškótou; kraulovou, znakovou alebo prsiarskou súhrou. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (začiatok plaveckého nácviku), neskôr môže byť hra orientovaná na dĺžku plaveckého bazéna alebo hlbokú vodu.

V zdokonaľovacej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi kopmi s alebo bez dosky, s plutvami; kraulovými, znakovými alebo prsiarskymi pažami s piškótou a s alebo bez paciek; kraulovou, znakovou alebo prsiarskou súhrou, súhrou len s packami, len s plutvami alebo s obidvomi pomôckami naraz. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku alebo dĺžku plaveckého bazéna a plytkú alebo hlbokú vodu.

VODNÁ VYBÍJANÁ

Pomôcky: dráhy, laná alebo plávajúce bójky, lopta do vody

Popis hry: ide o loptovú hru, v ktorej sú žiaci rozdelení do dvoch skupín, pričom žiaci jednej skupiny vyradujú súperov z hry vybíjaním. Učiteľ určí dvoch kapitánov. Kapitáni si strihnú „kameň, papier nožnice“ a kto z nich vyhrá, vyberá si prvého žiaka do skupiny. Kapitán skupiny, ktorý prehral, si vyberá ako prvý stranu. Učiteľ vysvetlí pravidlá hry a postaví sa na stred ihriska. Úlohou učiteľa je dozeranie nad pravidlami hry a nad bezpečnosťou vo vodnom prostredí. Každá skupina žiakov zaujme svoju polovicu hracej plochy. Kapitán sa postaví za súperovu skupinu žiakov. Žiaci stoja pri dráhe alebo lane, ktoré je pri súperovom kapitánovi. Učiteľ hodí loptu na stred čiary, ktorá je tvorená dráhou alebo lanom, pričom úlohou žiakov je čo najrýchlejšie loptu chytiť. Lopta by mala byť mäkká, aby sa predišlo zraneniam. Na to, aby žiaci mohli vybiť súperov, alebo hodiť loptu kapitánovi, musí byť lopta „nabitá“. To znamená, že žiaci si musia vymeniť loptu medzi sebou. Až potom môžu vybíjať súperov. Ak sa im to podarí, súper odchádza do tímu, ktorý ho vybil. Takto hráme dovtedy, pokiaľ nebude jedna skupina žiakov vybitá, prípadne na čas podľa pokynov učiteľa (obr. 3).



Obr. 3 Vodná vybíjaná

Modifikácie hry

Z hľadiska pravidiel: vymedzenie hracej plochy lanami alebo dráhami a po stranách, potom sa môže kapitán premiestňovať aj po stranách; vvybitý žiak môže hrať s kapitánom a vybíjať súperov; po vybití posledného žiaka môže nastúpiť kapitán; hra môže byť realizovaná bez nabitia; vvybití hráči už nemôžu hrať, to znamená, že sa znižuje počet hráčov.

V prípravnej etape: Z hľadiska podmienok v tejto etape využívame najmä šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (voda po členky, kolená alebo pás).

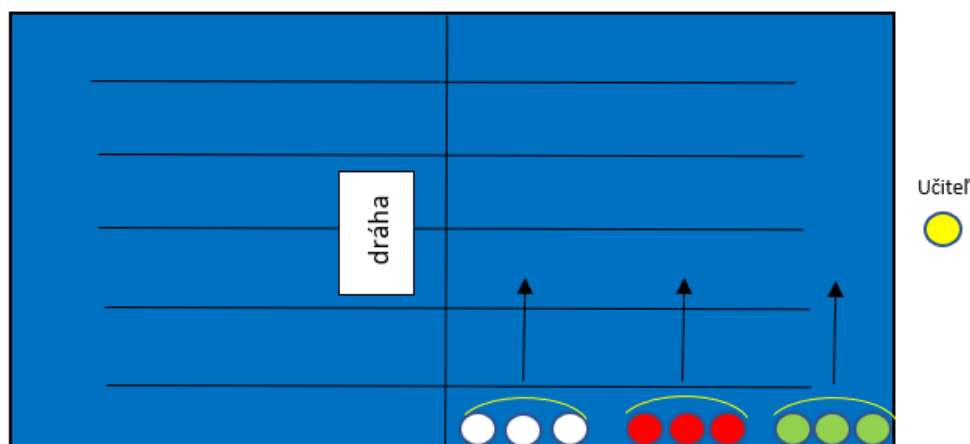
V základnej etape: Z hľadiska podmienok v tejto etape využívame najmä šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (voda po členky, kolená alebo pás).

V zdokonaľovacej etape: Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku alebo dĺžku plaveckého bazéna a plytkú alebo hlbokú vodu.

PRETEKY TROJÍC

Pomôcky: dráhy, laná alebo plávajúce bójky, plavecký slíž

Popis hry: Žiakov rozdelíme do trojíc. Trojice sa postavia k stene plaveckého bazéna. Žiaci v trojici stoja vedľa seba. Prvý a tretí žiak je otočený smerom vzad. Druhý smerom vpred. Všetci sa držia plaveckého slíža. Učiteľ vymedzí priestor (napríklad dráhou, lanom, plávajúcimi bójkami atď.), v ktorom budú obidve skupiny v bezpečí, najmä pre prípad hlbkej vody v bazéne. Potom sa učiteľ postaví nad pomyselný stred bazéna odkiaľ zadáva povely pre skupiny žiakov. Trojice sa musia dostať na druhú stranu bazéna, kde sa každý z nich musí dotknúť jeho okraja. Naspäť sa vymenia. Prvý a druhý žiak ide smerom vpred a druhý smerom vzad. Zvíťazí trojica, ktorá sa dotkne ako prvá okraja bazéna odkiaľ bol štart (obr. 4).



Obr. 4 Preteky trojíc

Modifikácie hry

Východisková poloha žiakov: pohybová hra môže začínať skokom z okraja bazéna; na druhej strane musia vyjsť z bazéna von a opätovne skočiť do vody; hra môže končiť, ak sú všetci traja žiaci z bazéna von.

Z hľadiska pravidiel: pri výmene na konci jednej strany bazéna musí každý zo žiakov vyloviť puky alebo krúžky

V prípravnej etape: žiaci sa môžu pohybovať iba behom vpred alebo vzad, poskokmi, poskokmi na jednej dolnej končatine. Z hľadiska podmienok v tejto etape využívame najmä šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (voda po členky, kolená alebo pás).

V základnej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi kopmi; kraulovou alebo znakovou súhrou (krajní žiaci plávajú kraulom a stredný žiak pláva

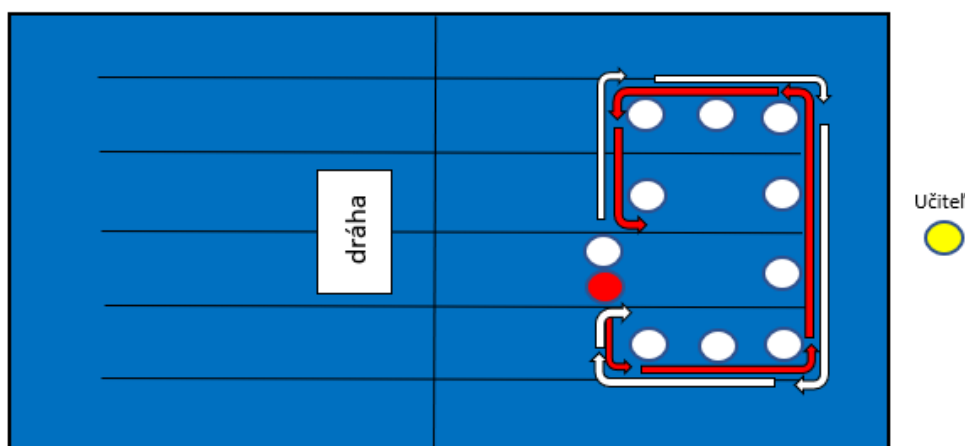
znakom. Späť si to vymenia), pričom žiaci musia stále držať jednou rukou plavecký slíž. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (začiatok plaveckého nácviku), neskôr môže byť hra orientovaná na dĺžku plaveckého bazéna alebo hlbokú vodu.

V zdokonaľovacej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi (po obutí plutiev môžu namiesto prsiarskych kopov vykonávať vlnenie) kopmi; kraulovou, znakovou alebo prsiarskou súhrou, pričom žiaci musia stále držať jednou rukou plavecký slíž. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku alebo dĺžku plaveckého bazéna a plytkú alebo hlbokú vodu.

OBEHNI OBDĹŽNIK AKO PRVÝ

Pomôcky: dráhy, laná alebo plávajúce bójky.

Popis hry: Žiaci vytvoria obdĺžnik. Obdĺžnik môže byť vytvorený aj z plávajúcich bójok. Stoja čelom dovnútra. Rozostupy medzi žiakmi sú na upaženie. Učiteľ vyberie jedného žiaka. Žiak ide po obvode obdĺžnika a hľadá si svojho súpera. Ak si súpera našiel, dotkne sa ho. Hra sa môže začať. Jeden zo žiakov ide v smere hodinových ručičiek, druhý proti smeru. Obidvaja idú po obvode obdĺžnika. Ten, kto z nich bude prvý späť, obsadí voľné miesto a víťazí. Porazený žiak vypadáva. Učiteľ určí ďalšieho žiaka a hra môže pokračovať. Vytýčenie tvaru plaveckými bójkami napomáha hre si udržať tvar. Ak plavecké bójky nemáme, použijeme vypadnutých žiakov. Stále je potrebné zachovať rovnaký tvar obdĺžnika (Obr. 5).



Obr. 5 Obchádzanie obdĺžnika ako prvý

Modifikácie hry

Východisková poloha žiakov: podľa počtu žiakov môže byť obdĺžnik menší alebo väčší.

Z hľadiska pravidiel: žiak môže medzi žiakmi vykonávať slalom; porazený nemusí opustiť hru, môže v nej pokračovať a vyberá si svojho súpera.

V prípravnej etape: žiaci sa môžu pohybovať iba behom vpred alebo vzad, poskokmi, poskokmi na jednej dolnej končatine. Z hľadiska podmienok v tejto etape využívame najmä šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (voda po členky, kolená alebo pás).

V základnej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi kopmi s alebo bez dosky; kraulovými, znakovými alebo prsiarskymi pažami s piškótou; kraulovou, znakovou alebo prsiarskou súhrou. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (začiatok plaveckého nácviku), neskôr môže byť hra orientovaná na dĺžku plaveckého bazéna alebo hlbokú vodu.

V zdokonaľovacej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi kopmi s alebo bez dosky, s plutvami; kraulovými, znakovými alebo prsiarskymi pažami s piškótou a s alebo bez paciek; kraulovou, znakovou alebo prsiarskou súhrou, súhrou len s packami, len s plutvami alebo s obidvoma pomôckami naraz. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku alebo dĺžku plaveckého bazéna a plytkú alebo hlbokú vodu.

DVE ALEBO VIAC HODÍN TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY V ŠKOLÁCH ?

(Príspevok do celoštátnej diskusie o aktuálnych problémoch školskej TŠV)

Jaromír ŠIMONEK – Eubomír PAŠKA

(Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF Nitra)

jsimonek@ukf.sk; lpaska@ukf.sk

Telesná výchova ako povinný vyučovací predmet bola prvýkrát zavedená už roku 1848 na Učiteľskom ústave v Spišskom Podhradí a o rok neskôr na reálke v Bratislave. Od r. 1857 na Gymnázium v Rožňave a od r. 1861 v Spišskej Novej Vsi. Rok 1861 je však pre školskú telesnú výchovu významný najmä tým, že sa telocvik zaviedol ako povinný predmet do všetkých stredných škôl. Do nižších stupňov škôl bol telocvik zavedený na základe tzv. Základného ríšskeho školského zákona z roku 14.5.1869. Telesná výchova bola povinná a realizovaná prevažne doobeda počas vyučovania. Bolo to obrovský krok vpred nielen pre samotných žiakov, ale aj učiteľov. Tí museli absolvovať prípravu v učiteľských ústavoch. Cieľom bolo zlepšenie brannosti chlapcov pre vojenské účely a preto sa od r. 1883 až do skončenia I. svetovej vojny v r. 1918 stal telocvik pre dievčatá nepovinný. Situácia na stredných školách bola veľmi podobná, tiež museli prejsť dlhodobým vývojom. Od roku 1869 sa v jednotlivých krajoch v Čechách a na Morave zavádzala povinná telesná výchova. Dotácia hodín TV v rozsahu dvoch hodín mohla byť rozšírená od r. 1890 o nepovinné hry. Jednalo sa o výnos ministra Paula Gautcha, ktorá mala za dôsledok nielen opätovný nárast záujmu o telesnú výchovu, ale aj budovanie potrebnej infraštruktúry. Jednalo sa o povinnú telesnú výchovu pre chlapcov a nepovinnú pre dievčatá. Od roku 1913 povinná pre všetkých na území Čiech (Kossl, Štumbauer & Waic, 2018). Následne po roku 1919 zavedenie 2 povinných hodín telesnej výchovy na národných a stredných školách. Podľa autorov (Perútka a kol., 1988) zaznamenávame taktiež výrazný vplyv Sokolského hnutia a potreby mimoškolskej telesnej výchovy. Podporoval myšlienku povinnej telesnej výchovy 2h v týždni a 1h vojenskej prípravy pre mužov od 17 – 24rokov. Od roku 1938 sa telesná výchovy stala povinnou aj študentov vysokoškolského štúdia. V období tzv. Slovenského štátu sa na odborných školách znížil počet hodín telesnej výchovy, avšak už v roku 1939 osnovy telesnej výchovy na stredných školách predpisovali 3 hodiny telesnej výchovy za týždeň. Cieľom bolo rozvíjanie osobnosti v náboženskom duchu so zdôrazňovaním zdravotnej a vodcovskej výchovy s prísnu disciplínou. V Čechách a na Morave bola telesná kultúra orientovaná viac na Nemecko. Po skončení II. svetovej vojny od školského roku 1945/46 sa vyučovali 2 hodiny povinnej Tv plus na druhom stupni škôl sa mohlo vyučovanie rozšíriť o 2 hodiny telocvičných hier. Po r. 1949 sa rozšírili rôzne formy záujmových krúžkov, lyžiarskych zájazdov, škôl v prírode a pod. Na základe nových Učebných osnov (tzv. Jednotné osnovy telesnej výchovy) z r. 1960 vznikajú rôzne formy mimoškolskej telesnej výchovy a zaviedol sa aj nepovinný predmet Športové hry na stredných školách a na II. Stupni ZŠ. Na I. stupni ZŠ bol zavedený predmet Pohybové hry (od r. 1973) (Šemetka, 1993).

Pohybová aktivita zohráva v živote človeka čoraz významnejšiu úlohu. Slovenské školstvo v starostlivosti o pohyb školopovinných detí značne zaostáva. Zmeny v spôsobe života našej mládeže sa podieľajú na zvýšenej chorobnosti a permanentne sa znižujúcej úrovni telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Neustále stúpa percento detí, ktoré vyvíjajú nejakú pohybovú aktivitu iba na hodinách povinnej telesnej výchovy, preto dôležitosť vyučovania tohto predmetu na základných a stredných školách stúpa.

Podobne ako v iných európskych krajinách aj na Slovensku prešla školská telesná výchova za posledných 25 rokov intenzívnym vývojom a mnohými zmenami. Žiaľ súčasný stav telesnej výchovy na základných a stredných školách je verným obrazom nezáujmu médií, verejnosti a politikov nielen o túto oblasť ale i o školstvo ako také.

Zmeny v spôsobe a kvalite života detí a mládeže spôsobili prehlbujúci sa sedavý životný štýl, zhoršujúci sa zdravotný stav, zvýšený výskyt obezity a nadváhy u detí a mládeže. Výskumy ukazujú, že 70% školopovinných detí a mládeže trávi denne viac ako 4 hodiny voľného času prácou na počítačoch, internete, sledovaním televízie, počítačovými hrami a zábavou s mobilmi. Pravidelnej organizovanej pohybovej aktivite sa venuje iba každý tretí žiak. U detí a mládeže dominuje sedavý spôsob života, ktorý prináša so sebou nárast obezity a nadváhy, chybného držania tela a ďalších porúch zdravia. Mnohé zdravotné problémy, ktoré boli v minulosti typické pre ľudí stredného a staršieho veku sa začínajú objavovať už u detí a mládeže (Lauš, 2015).

Aj Slovenska sa už dotýka epidémia obezity detí a mládeže. Výskumy (ZDRAVOTNÍCKA ROČENKA SR 2007) ukazujú, že približne 18% detí trpí nadváhou a približne 7% je obéznych a situácia sa stále zhoršuje. Väčšina odborníkov odporúča ako najlepšiu prevenciu proti poruchám zdravia dostatok pohybovej aktivity (hodinu stredne intenzívnej pohybovej aktivity aspoň 5 x do týždňa), správne stravovanie a úpravu denného režimu. Telesná výchova je jediný školský predmet, ktorý rozvíja motoriku detí a mládeže a ktorý toto v školskom prostredí pomáha zabezpečovať.

Vo väčšine európskych krajín sa pod vplyvom rozmáhajúceho sa sedavého životného štýlu, zvýšeného výskytu prípadov obezity a rôznych ochorení u detí a mládeže ustupuje od výkonovo orientovanej školskej telesnej výchovy smerom k zážitkovej telesnej výchove a k užšiemu prepojeniu telesnej výchovy a zdravia a formovaniu hodnôt a postojov.

V Správe o úlohe športu vo vzdelávaní Výboru pre kultúru a vzdelávanie Európskeho parlamentu z roku 2007 bola jednoznačne vyjadrená požiadavka upraviť počet hodín povinnej telesnej výchovy v krajinách Európskej únie minimálne na 3 hodiny týždenne. Tam, kde majú školy výborné podmienky, sa odporúča až jedna hodina telesnej výchovy denne (Antala & Labudová, 2006). Pozitívne v tomto smere reagujú aj niektoré východoeurópske krajiny, kde takisto nastal nárast povinnej telesnej výchovy (Poľsko, Ukrajina, Slovinsko a pod.). Ak teda chceme, aby naše deti mali v škole aspoň dve hodiny pohybu, tak vzhľadom na stratový čas pri prezliekaní a presunu do telocvične sú tri hodiny telesnej výchovy nevyhnutnosťou. Napr. Slovinsko zvýšilo týždenný počet hodín z 2 na 3, Poľsko z 2 na 4, Francúzsko má 5 a pod. V roku 2012 boli zaznamenané výrazné zmeny aj Maďarsku, kde vyučovanie telesnej výchovy na 1.stupni ZŠ bolo rozšírené na 5 hodín týždenne a v Rakúsku, kde sa v súvislosti s neúspechom rakúskych športovcov na OH v Londýne 2012 uskutočnili taktiež úpravy počtu hodín telesnej výchovy. Počet hodín/minút telesnej výchovy v niektorých štátoch EÚ za týždeň (zdroj: internet): Slovinsko 3 hodiny, Poľsko 4 hodiny, Francúzsko 5 hodín, Nemecko 4 hodiny, Rakúsko 150 minút, Fínsko 135 minút, Bulharsko 120 minút, Belgicko 100 minút, Grécko 240 minút, Luxembursko 150 minút, Španielsko 180 minút. Z uvedeného prehľadu vidíme, že slovenský školský vzdelávací systém v porovnaní týždennej hodinovej dotácie telesnej výchovy značne zaostáva a to nielen za krajinami vyspelej Európy.

Na Slovensku bol v roku 1990 vyhláškou Ministerstva školstva SR upravený počet vyučovacích hodín na všetkých stupňoch škôl a vo všetkých ročníkoch na 3 hodiny povinnej telesnej výchovy. Nepochopiteľne však, so zdôvodnením vysokou zaťaženosťou žiakov druhého stupňa základných škôl, počet hodín telesnej výchovy v piatom až deviatom ročníku riaditelia škôl znížili na 2 hodiny týždenne a v prípade stredných odborných učilíšť dokonca na 1 hodinu týždenne. Zatiaľ žiadna porevolučná vláda nenašla odvahu nariadiť školám

povinne zvýšiť týždennú hodinovú dotáciu telesnej výchovy žiakov základných a stredných škôl.

Ani tento stav však netrval dlho, pretože už pri tvorbe nových učebných plánov telesnej výchovy v roku 1997 bol na 2. stupni základnej školy upravený iba na 2 hodiny týždenne a na odborných učilištiach na 1 – 2 hodiny týždenne. Tento stav zotrval až do reformy celého systému výchovy a vzdelávania v roku 2008, kedy bol prijatý nový Zákon o výchove a vzdelávaní. Tento zákon zmodernizoval školské kurikulum tým, že ho rozdelil na štátny vzdelávací program, ktorý predstavuje cca 70% povinného obsahu vzdelávania a ktorého učebný plán určuje štát a na školské vzdelávacie programy, ktoré predstavovali cca 30% obsahu a ktoré si tvoria školy úplne sami. V rámci 70% štátom garantovaných hodín prišlo prirodzene k redukcii počtov hodín väčšiny predmetov (okrem jazykov, informatiky), telesnú výchovu nevynímajúc. Do štátneho vzdelávacieho programu sa telesná výchova dostala na všetkých typoch škôl a vo všetkých ročníkoch v rozsahu iba 2 hodiny týždenne. Možnosť navýšenia počtu týchto hodín cez školské vzdelávacie programy však využíva nízky počet škôl. Zo strany žiakov záujem o rozšírenie počtu hodín telesnej výchovy je, avšak školy uprednostňujú jazyky, informatiku a iné teoretické predmety. Preto školy túto možnosť využívajú iba minimálne – na stupni ISCED1 navýšilo počet hodín v školskom roku 2008/2009 a 2009/2010 iba 28% škôl, na stupni ISCED 2 iba 16% škôl a v 1. ročníku na klasických gymnáziách stupňa ISCED 3 iba 7% škôl (Antala, 2009).

Celkovo môžeme konštatovať, že za posledných 25 rokov prišlo k poklesu počtu hodín povinnej telesnej výchovy približne o 25 – 30%, čo predstavuje na mnohých školách pokles o 1 hodinu povinnej telesnej výchovy týždenne. Výsledky monitoringu na jar 2013 priniesli priemerne najlepšie výsledky žiakov deviateho ročníka vybranej školy (ZŠ Školská v Bánovciach nad Bebravou) v celom diagnostikovanom období rokov 2007 až 2013. Prieskum ukázal, že nielen navýšenie počtu hodín viedlo k zvýšeniu telesnej zdatnosti žiakov, ale hlavne skvalitnenie výučby na navýšených v rozvrhu hodinách a lepšia motivácia žiakov k zvyšovaniu výkonnosti ponukou netradičných pohybových aktivít (Lauš, 2015).

Učitelia upozorňujú na nedostatočné motorické skúsenosti žiakov, ktorí prichádzajú na stredoškolské štúdium. Zaostávajú najmä v sile a vytrvalosti, majú nedostatočné základy techniky pohybových činností. Optimálna časová dotácia hodín telesnej a športovej výchovy je pritom predpokladom na dosahovanie základného cieľa školskej telesnej a športovej výchovy, a to je zdravie školskej populácie. V r. 2006 bolo navrhnuté zvýšenie dotácie hodín TŠV na tri hodiny týždenne na každom stupni vzdelávania žiakov a študentov. V tomto období na väčšine základných a stredných škôl sa uplatňovala dvojhodinová dotácia vyučovania v týždni a na 23% stredných odborných škôl sa vyučuje menej ako 2 hodiny týždenne.

Na to, aby sa dosiahla primeraná kvalita telesnej a športovej výchovy je nevyhnutne potrebný jej dostatočný rozsah v kurikulumách na všetkých typoch a stupňoch škôl. Na školách je potrebné zvyšovať priestor pre pohybovú aktivitu. V celosvetovom meradle sa situácia v rozsahu povinného vyučovania TŠV zhoršila asi o 6%. Na základných školách sa vyučuje priemerne 94 minút týždenne (v r. 1999 to bolo 116 minút), na stredných školách je priemer 101 minút (v r. 1999 to bolo 143 minút). Kvalitu vyučovania TŠV limitujú aj materiálne a priestorové podmienky. Tieto sa hodnotili ako výborné iba v 8% krajín. (Antala & Labudová, 2006). Odborníci na pohyb už v tomto období tvrdili, že dvojhodinová znížená dotácia hodín TŠV nemôže zabezpečiť plnenie uvedených cieľov. Pripravovaný návrh alternatívnych učebných osnov pre stredné školy počítal so zahrnutím oblasti telesnej výchovy a športu do vzdelávacej oblasti „Človek a zdravie“. Tento predmet mal tvoriť spoločný spoločensko-vedný základ, ktorý by sa prelínal každodenným a celoročným režimom vyučovania na všetkých školách. Na stredných školách sa dokonca navrhovala dotácia 5 hodín týždenne (v 1. a 2. ročníku pri 33 pracovných týždňoch spolu 165 + 165 vyučovacích jednotiek a v 3. a 4. ročníku 66 + 66 jednotiek) s obsahom pohybových aktivít,

ktoré by sa realizovali v nasledovných formách: hodiny telesnej a športovej výchovy, 30 minútové bloky cvičení, cvičenie cez prestávky, telovýchovné chvíľky (cvičenie počas teoretickej hodiny), záujmové špecializované krúžky po vyučovaní, hodiny zdravotnej telesnej výchovy, kurzy v prírode, plavecký kurz, lyžiarsky kurz, kondičné cvičenie, koordinačné tréningy pre športovcov a iné (Šimonek, ml 2006, s. 8-11).

Učebné osnovy z roku 1970 priniesli snahu zvýšením počtu hodín TŠV zlepšiť úroveň telesnej zdatnosti žiakov. Podľa učebných osnov na stredných školách na základe nových UO v r. 1984 navštevovali žiaci tri hodiny TŠV, pričom sa učivo delilo na základné (učilo sa v rozsahu 75%) a výberové učivo (25 % dotácia).

Národný program výchovy a vzdelávania vznikol na základe verejnej diskusie k Návrhu koncepcie výchovy a vzdelávania projektu Milénium. Nadväzoval na *programové vyhlásenie vlády SR* z novembra 1998, materiály vzťahujúce sa k vývoju slovenského školstva za desaťročie od roku 1989 a zároveň využíval výsledky verejnej diskusie k Návrhu koncepcie rozvoja výchovy a vzdelávania v Slovenskej republike (projekt MILÉNIUM). Po určitom období overovania nových učebných osnov pre TŠV na základných a stredných školách Ministerstvo školstva a Štátny pedagogický ústav v Bratislave rozhodli o zavedení 3-hodinovej dotácie vyučovania v týždni od školského roka 1997/8. Pridaný bol ešte navyše nepovinný predmet „pohybová príprava“. Na stredných odborných školách a stredných odborných učilištiach sa vyučovali 2 hodiny TŠV týždenne. Pre zdravotne oslabených (dnes zdravotne znevýhodnených) žiakov sa vyučovanie Zdravotnej telesnej výchovy realizovalo rovnako v dotácii 3-krát týždenne. Do vyučovania bol zavedený aj nový prvok – vzdelávacie štandardy. VŠ ako nový školský dokument v školskej telesnej výchove majú garantovať celospoločenskú úroveň vzdelávania žiakov. Výchovno-vzdelávací proces sa takto od r. 1997/98 riadil tromi druhmi pedagogických dokumentov: učebnými osnovami, vzdelávacími štandardmi a časovo-tematickým plánom.

Po roku 2000 čoraz silnejšie zaznieva zo škôl hlas učiteľov a žiakov, ktorý žiada zmenu procesuálnej stránky vyučovania- Cieľom vzdelávania by nemalo byť len osvojenie si vedomostí, alebo príprava pre povolanie, činnosť a výkony, ale je to aj ovplyvňovanie emócií, motivácie, hodnotového systému osobnosti, jeho autoregulácie, tvorivosti, prežívania - to celé je predpokladom kvalitnej prípravy pre tvorivý život. Treba klásť dôraz na anticipatívny prístup vo vzdelávaní, ktorého zmyslom je predvídať dôsledky ľudskej činnosti, vytvoriť dvojúrovňové kurikulá - štátne a školské kurikulum - realizovať kurikulárnu transformáciu za účasti najlepších odborníkov, didaktikov, pedagógov, metodikov a psychológov Slovenskej republiky, prípadne aj za pomoci zahraničných expertov, odberateľov absolventov a komory,

Výsledky prieskumu, ktorý realizovalo metodicko-pedagogické centrum v Bratislave v r. 2006 (Majerský & Hellebrandtová, 2006) konštatujú, že Na 81,1% ZŠ sa vyučujú 2 hodiny TŠV, vyššiu dotáciu využíva iba 18,9% ZŠ. Na gymnáziách sa využíva hlavne trojhodinová dotácia (95,6%, prípadne v jednom ročníku dvojhodinová, 2-hodinová vo všetkých ročníkoch na 4,4% gymnázií. Menej ako dve hodiny týždenne majú na 23,3% stredných odborných škôl, dve hodiny majú na 70% SOŠ a trojhodinovú dotáciu zistili len na jednej SOŠ. Nepovinné vyučovanie TŠV sa realizuje na 40% ZŠ a SŠ.

AKTUÁLNA SITUÁCIA

Nedávno parlament posunul do druhého čítania návrh na zvýšenie počtu povinných hodín telesnej a športovej výchovy. Schválenie by znamenalo pomerne významný zásah do vzdelávacieho systému, keďže väčšina škôl by musela prerobiť svoj vzdelávací program a vytvoriť podmienky na posilnenie telesnej a športovej výchovy. Aj preto sa viaceré organizácie proti návrhu postavili a vznikla aj nesúhlasná petícia.

Predkladatelia a predkladateľky návrhu zase argumentujú, že telesná a športová výchova je jediný predmet, ktorý má priamy vplyv na fyzické a zároveň aj duševné zdravie detí a mladých ľudí. A zároveň upozorňujú na to, že pre významnú časť detí je telesná a športová výchova jedinou príležitosťou na fyzický pohyb.

Skúsme sa teda pozrieť, či je zvýšenie počtu povinných hodín telesnej výchovy dobrý nápad. Telesnej výchovy máme o čosi menej, než je priemer krajín Európskej únie. V súčasnosti sa na základných školách vyučujú minimálne dve hodiny telesnej a športovej výchovy týždenne. Na prvom stupni to predstavuje 8,3% celkového vyučovacieho času a na druhom stupni 6,8%. V porovnaní s krajinami OECD aj Európskej únie je to o čosi menej. V krajinách Európskej únie sa na telesnú výchovu na prvom stupni v priemere vyčleňuje 9,7% celkového vyučovacieho času a na druhom stupni 8,6%. Jednoznačným premiantom je Maďarsko, kde sa telesná výchova na prvom stupni vyučuje 19,8% času a na druhom stupni 16,9%. Maďarsko totiž zaviedlo jednu hodinu telesnej výchovy každý deň. Školy na Slovensku však môžu počet hodín telesnej výchovy zvýšiť.

Zavedenie tretej hodiny telesnej výchovy sa tak posunie k septembru 2025 iba pre tie školy, ktoré nemajú telocvičňu. Výnimku majú aj cirkevné školy, ktoré majú k dispozícii iba jednu disponibilnú hodinu, ktorú využívajú predovšetkým na predmet náboženstvo.

Školy pre ďalšiu hodinu telesnej a športovej hodiny bude čakať zmena školských vzdelávacích programov, prerozdelenie úväzkov učiteľov, výberové konania na ďalších učiteľov a predovšetkým investície do výstavby alebo na zväčšenie kapacít telocviční. Na túto zmenu im však nebudú stačiť tri mesiace. Potrebovali by minimálne jeden až tri roky.

Kde budú žiaci cvičiť a kto ich bude učiť?

Schválenie tretej hodiny telocviku vychádza z uznesenia Európskeho parlamentu a snahy rozvíjať pohybovú aktivitu detí. Napriek tomu prezidentka upozorňovala poslancov na to, že zmena počtu hodín v prospech telesnej a športovej výchovy má byť skôr odbornou otázkou než politickou. Schváleniu malo tak predchádzať zváženie personálneho, materiálno-technického a najmä priestorového zabezpečenia škôl. Práve tieto dôvody budú od septembra brániť tomu, aby mali žiaci reálne kde cvičiť a aby ich mal na hodinách kto učiť.

Výnimku by mali mať tie základné školy, ktoré majú menej ako päť tried, keďže sa predpokladá, že nemajú telocvičňu. *"Predmetná právna úprava umožňuje školám vyučovať telesnú a športovú výchovu nad minimálny rozsah napríklad prostredníctvom zvýšenia cez voliteľné (disponibilné) hodiny,"*

Zamerajme sa teraz na reflexiu škôl na možnosť zvýšenia počtu hodín TŠV. Na základe analýzy výsledkov februárového prieskumu Štátnej školskej inšpekcie (ŠŠI), do ktorého sa zapojilo 1595 z celkového počtu 2069 základných škôl, by viac ako polovica škôl (60%) neuvítala zníženie počtu disponibilných hodín a 67% by nechcelo znížiť počet povinných hodín z dôvodu navýšenia povinných hodín TŠV (TASR, 2023). Z prieskumu ďalej vyplýva, že disponibilné hodiny na posilnenie telesnej a športovej výchovy v súčasnosti využilo na prvom aj na druhom stupni niečo viac ako 22 percent základných škôl.

Poznatky z dotazníkov boli porovnané s dátami Centra vedecko-technických informácií SR zo školského roka 2020/2021. Z nich vyplýva, že 50 percent škôl vlastnú telocvičňu nemá, avšak školy používajú telocvične v správe iných škôl, pokiaľ je to možné. Podiel žiakov na školách, ktoré nemajú prístup k telocvični, bol 18 percent všetkých žiakov bežných základných škôl. Prieskum ŠŠI bol zameraný na existujúcu infraštruktúru z aspektu jej využitia, technického stavu, materiálno-technického vybavenia vrátane ich zdrojov i zabezpečenia odbornosti vyučovania telesnej výchovy. Zo zistení vyplynulo, že 40 percent

škôl nemá telocvične vo vlastnej správe a pätina telocviční je v nevyhovujúcom alebo málo vyhovujúcom stave. *"Telocvične vo vlastnej správe majú takmer dve tretiny škôl zapojených do prieskumu (977 škôl), pričom takmer štvrtina z nich má dve alebo viac telocviční (230 škôl). Z nich 12 percent telocvičnú zdieľa s inými školami a 86 percent ju prenajíma i mimo vyučovania,"* konštatuje ŠŠI. Technický stav takmer pätiny telocviční však riaditelia škôl považujú za menej vyhovujúci alebo nevyhovujúci. Z celkového počtu 618 škôl, ktoré nemali vlastnú telocvičnú, plánuje jej vybudovanie 19 percent. Ako najčastejšiu prekážku pri plánovaní rekonštrukcie alebo vybudovaní vlastnej telocvične uvádzali riaditelia nedostatok finančných prostriedkov. *"Zároveň platí, že technický stav telovýchovných zariadení môže byť dobrý, ale školy napriek tomu môžu mať kapacitné problémy. V prieskume 40 percent škôl, ktoré deklarovali nedostatočnú infraštruktúru, mali svoje telocvične v dobrom technickom stave"*.

Z prieskumu tiež vyplýva, že disponibilné hodiny na posilnenie telesnej a športovej výchovy v súčasnosti využilo na prvom aj na druhom stupni niečo viac ako 22 percent základných škôl. *"Zo škôl, ktoré signalizovali nedostatočnú infraštruktúru, disponibilné hodiny na rozšírené vyučovanie telesnej a športovej výchovy využilo len 13 percent. Riaditelia škôl najčastejšie uvádzali, že disponibilné hodiny využívali na výučbu predmetov, ktoré považujú za potrebné pre svojich žiakov,"* dodala ŠŠI.

Inšpekcia odporúča zabezpečiť v spolupráci so zriaďovateľmi základných škôl finančné prostriedky na dobudovanie a rekonštrukciu telocviční, telovýchovných zariadení. Zároveň nezvyšovať povinnú dotáciu hodín na vyučovanie telesnej a športovej výchovy a ponechať to na základných školách a ich aktuálnych podmienkach.

Rezort školstva pripravil usmernenia pre ZŠ a SŠ k tretej hodine telesnej výchovy od školského roku 2023/2024. Podľa § 15a ods. 4 zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon), základná škola splní najmenší počet vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy, ak v súčte za všetky triedy vyučuje 3 a viac vyučovacích hodín TaŠV týždenne. Čo sa týka stredných škôl (okrem tanečných, hudobných a dramatických konzervatórií), tie splnia najmenší počet vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy, ak v súčte za všetky triedy vyučuje 2 a viac vyučovacích hodín TaŠV týždenne. Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR pripravilo usmernenie na zabezpečenie jednotného postupu pri vyučovaní TaŠV.

Podľa schválených rámcových učebných plánov štátneho vzdelávacieho programu je ustanovená najnižšia hodinová dotácia telesnej a športovej výchovy pre žiakov základných škôl priemerne najmenej 2 vyučovacie hodiny v každom ročníku. Ak má škola vhodné podmienky, na telesnú výchovu môže nad rámec hodinovej dotácie využiť disponibilné (voliteľné) hodiny, napríklad formou výletov, exkurzií či športových výcvikov. Vhodným doplnkom sú aj mimo vyučovacie aktivity zastrešené projektom Aktívna škola.

Stredné školy postupujú podľa schválených rámcových učebných plánov štátnych vzdelávacích programov príslušných študijných odborov a učebných odborov. Počet vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy na žiaka aj nad rámec je možné navýšiť napríklad kurzom pohybových aktivít v prírode. Vhodným doplnkom je aj samostatné praktické vyučovanie v dielni, na pracovisku zamestnávateľa, alebo na pracovisku praktického vyučovania, alebo mimo vyučovacie aktivity zastrešené projektom Aktívna škola.

Bližšie informácie sú uvedené na webe (minedu.sk): [Usmernenie pre základné školy a stredné školy na zabezpečenie jednotného postupu pri vyučovaní telesnej a športovej výchovy od školského roka 2023/2024](#)

OBSAH Usmernenia:

Školy aj viacerí odborníci upozorňovali, že mnoho škôl nemá dostatočné priestorové ani personálne kapacity na viac hodín telesnej výchovy.

Z aktuálneho usmernenia ministerstva školstva však vyplýva, že predkladatelia zákona okolo poslanca Karola Kučeru (OĽaNO) neboli presní a viac hodín telesnej výchovy v praxi nemusí byť realitou. Školy tak nemusia upravovať rozvrhy a škrtať z iných predmetov.

V návrhu, ktorý parlament schválil, sa totiž píše: *„Telesná a športová výchova sa na základnej škole vyučuje v rozsahu najmenej troch vyučovacích hodín týždenne.“* Nikde sa však neuvádza, že ide o tri hodiny v každom ročníku a každej triede. Ide o tri hodiny v rámci celej základnej školy. Upozornil na to aj exminister školstva a poslanec Branislav Gröhling. *„Zákon sa dá vyložiť tak, že ak učíte aspoň jednu hodinu v prvom, druhom a treťom ročníku, tak ste zákon splnili,“* napísal na Facebooku. Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR dnes tento výklad zákona v usmernení potvrdilo: *„Z uvedeného ustanovenia vyplýva, že základná škola splní najmenší počet vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy už na základe toho, že už teraz vyučuje v súčte za všetky triedy tri a viac vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy týždenne. Preto nie je potrebná zmena rámcových učebných plánov v štátnom vzdelávacom programe, na základe ktorého majú školy vypracované svoje školské vzdelávacie programy,“* uviedol rezort.

Rovnakú chybu urobili poslanci aj v prípade stredných škôl, kde mali byť od septembra povinné minimálne dve hodiny telesnej výchovy za týždeň.

V súčasnosti sa na základných školách vyučujú minimálne dve hodiny telesnej a športovej výchovy týždenne. "Na prvom stupni to predstavuje 8,3% celkového vyučovacieho času a na druhom stupni 6,8%. V porovnaní s krajinami OECD aj Európskej únie je to o čosi menej. V krajinách Európskej únie sa na telesnú výchovu na prvom stupni v priemere vyčleňuje 9,7% celkového vyučovacieho času a na druhom stupni 8,6%," uviedli analytici z Centra vzdelávacích analýz (CVA, 2023). Podľa návrhu v parlamente by sa telesná a športová výchova na základných školách vyučovala najmenej tri vyučovacie hodiny týždenne. Jedným z dôvodov zvýšenia počtu hodín telesnej výchovy by malo byť naplnenie uznesenia Európskeho parlamentu z roku 2007. Parlament vyzval členské štáty na zavedenie povinnej telesnej výchovy na základných a stredných školách v rozsahu aspoň tri vyučovacie hodiny týždenne. Kvalitná telesná výchova je potrebná aj podľa usmernení organizácie UNESCO. "Zvýšenie počtu hodín telesnej a športovej výchovy by teda bolo v súlade s odporúčaniami medzinárodných inštitúcií. Pri troch hodinách týždenne by sme zároveň predbehli priemer krajín OECD aj Európskej únie," poznamenali z CVA. Vhodných výskumov o účinkoch zvýšenia počtu hodín telesnej výchovy je podľa CVA pomerne málo. *"Zaujímavé zistenia ponúka predovšetkým štúdia z Nemecka, ktorá analyzovala vplyv počtu hodín telesnej výchovy na deti v jednotlivých spolkových krajinách. Štúdia ukázala, že deti, ktoré mali viac hodín telesnej výchovy, dosahovali lepšie známky z nemčiny a matematiky. Platilo to najmä v prípade detí, ktoré pochádzali z rodín s nižším príjmom,“* doplnili analytici. Dievčatá mali aj lepšie pohybové zručnosti a vyššiu účasť na mimoškolských fyzických aktivitách. Na druhej strane, v prípade chlapcov sa ukázala vyššia miera problémov so správaním. Obdobnú štúdiu, ktorá by sledovala vplyv telesnej a športovej výchovy na zdravie či výsledky detí, na Slovensku nemáme. *"Výsledky nemeckej štúdie však naznačujú, že by sme nemali mať prehnané očakávania. Skrátka, rozhodnutie zvýšiť počet povinných hodín telesnej výchovy by si vyžadovalo hlbšiu analýzu,“* doplnili analytici. Ako dodali, ide o dôležitú tému, avšak v parlamente sa o nej rozhoduje bez dostatočnej širokej diskusie a dôkladných analýz.

ZÁVER

Optimálna dotácia na vyučovanie školskej TŠV je predpokladom na dosahovanie základného cieľa školskej TŠV, a to je zdravotná stránka školskej populácie. Dvojhodinová dotácia nedokáže efektívne zabezpečiť plnenie najzakladanejších jej cieľov. Ukazuje sa, že ani zvýšená dotácia hodín TŠV nemusí ovplyvniť pozitívne zdravie detí a mládeže, ak hodiny nie sú vedené odborne, žiaci sa vyhýbajú cvičeniu, prípadne sa vyučovací čas skracuje. Zmenu stavu vyučovania TŠV na školách môžeme doceliť iba zmenou myslenia všetkých zúčastnených na edukačnom procese: učiteľa, žiakov, ale aj ich rodičov. Ak sa zmení naše myslenie pozitívnym smerom, dokážeme prekonať aj ostatné prekážky vo vyučovacom procese, ktorými sú najmä nedostatočné financovanie škôl a materiálno - technické zabezpečenie objektov. Aby nastali tieto zmeny, musí sa urobiť poriadok v celej spoločnosti.

LITERATÚRA

Antala, B. (2009). *Telesná a športová výchova v základných a stredných školách v SR po prvom roku transformácie vzdelávania*. In.: Slovenský školský šport – podmienky, prognózy, rozvoj. Bratislava: Slovenská asociácia univerzitného športu a MŠ SR, 2009, s. 54 – 63.

Antala, B. (2011). *Telesná a športová výchova v krajinách EÚ a vo svete*. Interný materiál spracovaný pre potreby MŠVVaŠ SR v roku 2011.

Antala, B., & Labudová, J. (2006). Školská telesná výchova v evolúcií alebo v ohrození. In *Telesná výchova a šport*, roč. 16, 2006, č. 1. ISSN 1335-2245, s. 2-4.

CVA. (2023, 28.jún). Zvyšovanie počtu hodín telesnej výchovy nie je dostatočne podložené. Retrieved from <https://eduworld.sk/cd/tasr/10866/cva-zvysovanie-poctu-hodin-telesnej-vychovy-nie-je-dostatočne-podložene>

Denník Postoj. (2023, 28. jún). Školy od septembra nemusia navyšovať počet hodín. Retrieved from: <https://www.postoj.sk/133259/kucera-spravil-chybu-v-zakone-skoly-nemusia-od-septembra-navysovat-pocet-hodin>

Koncepcia rozvoja pohybových aktivít detí a mládeže. (2023, 27. Jún). Retrieved from <https://itretisektor.sk/clanky/koncepcia-rozvoja-pohybovych-aktivit-deti-a-mladeze/>

Kossl, J., Štumbauer, J., & Waic, M. (2018). *Kapitoly z dějin tělesné kultury*. 2018. Karolínium. Univerzita Karlova. Praha ISBN. 978-80-246-3420-3

Lauš, M. (2015). *Zvýšení pohybové výkonnosti žiakov ZŠ trojhodinovou týždennou dotáciou*. Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe Trenčín: 2015.

Majerský, O., & Hellebrandtová, D. (2006). *Školská telesná výchova ako súčasť školskej výchovy rozvíjania osobnosti žiakov a študentov*. Bratislava: MPC.ISBN 80-8052-257-X.

Národný program rozvoja a výchovy vzdelávania. (2023, 28. júna). Národný program rozvoja výchovy a vzdelávania. Retrieved from: <https://www.minedu.sk/narodny-program-rozvoja-vychovy-a-vzdelavania/>

Perútka, J. a kol.,(1988). *Dejiny telesnej kultúry*. Bratislava: SPN Bratislava.

Šemetka, M. a kol. (1993). *Didaktika telesnej výchovy*. Nitra: VŠPg.. ISBN 80-88738-14-8.

Šimonek, J., ml. (2006). Východiská pre tvorbu alternatívnych kurikúl telesnej výchovy pre stredné školy na Slovensku. *Telesná výchova a šport*, 16, 2006, 1: 8-11.

Šimonek, J. (2010). Materiálno-technické a personálne zabezpečenie vyučovania telesnej a športovej výchovy v slovenských základných školách. In: *Telesná výchova a šport*, 20, 2010, 4: 19-23.

TASR, (2023, 28. jún). Väčšina škôl by neuvítala zníženie počtu disponibilných hodín. Retrieved from: <https://www.teraz.sk/slovensko/prieskumvacina-skol-by-neuvitala/703582-clanok.html>

Zdravotnícka ročenka SR 2007. Bratislava: Národné centrum zdravotníckych informácií, 2008. 253 s. ISBN 978-80-89292-13.

TEST KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTI V OZBROJENÝCH SILÁCH - SKOKANSKO-AKROBATICKÉ CVIČENIE (SAC)

Peter ŽIŠKA - Roman MARKOVIČ

(Katedra telesnej výchovy a športu AOS Liptovský Mikuláš)

peter.ziska@aos.sk; roman.markovic@aos.sk

ABSTRAKT

Tento odborný článok sa venuje popisu testu skokansko-akrobatické cvičenie (ďalej SAC), ktorý sa používa na zisťovanie koordinačných schopností profesionálnych vojakov v ozbrojených silách Slovenskej republiky. V ozbrojených zložkách sa na zisťovanie koordinačných schopností využívajú rôzne druhy prekážkových dráh - SAC, prekážková dráha na špeciálne kontrolné cvičenie, súborne kontrolné cvičenie na prekážkovej dráhe (pre pozemné, vzdušné a špeciálne sily). Každá krajina a každý druh vojska má svoju špecifickú prekážkovú dráhu.

Kľúčové slová: skokansko-akrobatické cvičenie, profesionálny vojak, koordinačné pohybové schopnosti.

SKOKANSKO-AKROBATICKÉ CVIČENIE

Faktor: Koordináčne schopnosti

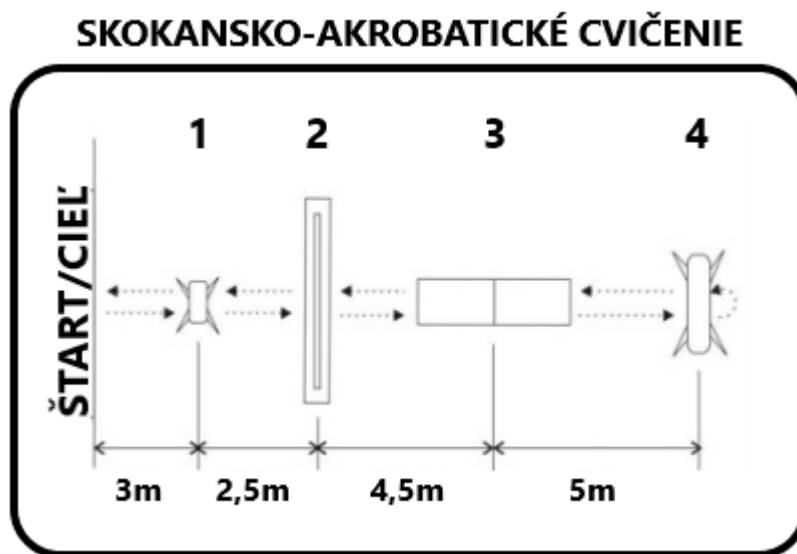
Podľa Periča (2012) je koordinácia z hľadiska štruktúry veľmi dôležitá pohybová činnosť. Neexistuje teda len jedna koordinačná schopnosť, ale skladá sa akoby z jednotlivých samostatných zložiek. Pri koordinácii nie je až tak dôležité energetické zásobovanie ako u silových a vytrvalostných schopnostiach, ale zásadné nároky sú kladené na riadenie pohybovej činnosti. Preto je koordinácia väčšinou spojená s činnosťou centrálnej nervovej sústavy (CNS). Krištofič (2006) považuje za senzitivné obdobie pre rozvoj koordinačných schopností obdobie do 12 roku dieťaťa.

Popis testu: Test sa vykonáva v telocvični. Trať s dĺžkou 15 m sa prekonáva v smere tam a späť (30 m). Prekážky sú umiestnené v smere dráhy v poradí: telocvičná koza položená na šírku (výška 120 cm) - švédka lavička (položená dolnou časťou hore, sedacia plocha na zemi) naprieč smeru dráhy - dve žinenky pozdĺžne v smere dráhy - telocvičný kôň položený na šírku bez madiel (výška 120 cm). Cieľom je čo najrýchlejšie prebehnutie vymedzenej dráhy za dodržania presných podmienok prekonania prekážok v čo najkratšom čase (Vojenský predpis Tel 1-1, 2001).

Zariadenie: Rovná, priama a pevná dráha, 2x stopky, meracie pásmo, lepiaca páska, telocvičná koza, švédka lavička, dve žinenky pozdĺžne, telocvičný kôň bez madiel

Pokyny pre testovanú osobu: Štartuje sa z polohy polovysokého štartu pred štartovou čiarou na povel „pripravte sa!“. Na povel „vpred!“ testovaná osoba beží k telocvičnej koze položenej na šírku (1→), preskakuje ju odrazom znožmo roznožkou, po doskoku podlezie popod kozu späť, obehne kozu do pôvodného smeru a beží k otočenej švédskej lavičke (2→), obráti sa o 180° (chrptom k lavičke) a odrazom znožmo ju preskočí, obracia sa do pôvodného smeru a beží k dvom žinenkám položeným za sebou pozdĺžne (3→), žinenky prekonáva dvoma kotúľmi vpred a beží ku koňovi uloženému na šírku (4→), ľubovoľným spôsobom preskočí koňa na šírku. Po doskoku sa vracia po dráhe späť, znovu ľubovoľne preskakuje

koňa (4←), žinenky prekonáva dvoma kotúľmi vpred (3←), obráti sa o 180° a odrazom znožmo preskakuje lavičku (2←), obráti sa o 180° a beží ku koze (1←), kozu po odraze znožmo preskakuje roznožkou, po doskoku sa obráti, podlieza kozu, obieha ju a beží do cieľa (Vojenský predpis Tel 1-1, 2001).



Obr. 1 Trasa SAC (Vojenský obor, 2011)

Metodický postup prekonávania prekážok SAC:

(1→) telocvičná koza

(2→) švédska lavička

(3→) dve žinenky pozdĺžne

(4→) telocvičný kôň bez madiel

Pokyny pre examinátora: Pred začiatkom testovania bude uchádzačom predvedená názorná ukážka správneho prevedenia cvičenia podľa vyššie popísanej štandardizácie. Test sa považuje za splnený, ak proband prekoná všetky prekážky predpísaným spôsobom v stanovenom poradí v oboch smeroch. V priebehu testu môže byť proband zastavený signálom „stop!“ z dôvodu nesprávneho prevedenia ktorejkoľvek časti testu. V takom prípade je probandovi povolený jeden opravný pokus. Najčastejšie chyby sú nedokončenie obratu o 180° pred švédskou lavičkou, neodrazenie znožmo vzad (odraz z jednej nohy).

Hodnotenie: Čas potrebný na prekonanie prekážok na dráhe (tam a späť) v dĺžke 30 m meraný s presnosťou na desatinu sekundy.

	S	A	C
Body	MUŽI [s]		ŽENY [s]
15	23		26
16	22,2		25,2
17	21,4		24,4
18	20,7		23,7
19	20		23
20	19,3		22,3
21	18,7		21,7
22	18,1		21,1
23	17,6		20,6
24	17,2		20,2
25	16,8		19,8

Tabuľka 1 Časové normy SAC u kadetov Akadémie ozbrojených síl v rámci predmetu Telesná výchova I-IX.

Štart

Štartuje sa z pozície vysokého štartu, ktorý vychádza zo stoja mierne pokrčeného, odrazová noha sa nachádza za štartovou čiarou, švihová noha za pätou prednej nohy (nohy približne v šírke ramien). Ruky sú pripravené v bežeckej pozícii. Váha spočíva na celom chodidle pokrčené predné nohy, trup je v náklone vpred. Po zaznení zvukového signálu nasleduje rozšvih paží so súčasným odrazom a švihom zadnej nohy smerom vpred.



Obr. 2 Vysoký štart

Preskok cez telocvičnú kozu na šírku

Prvá prekážka sa nachádza vo vzdialenosti 3 m od štartovej čiary, kde je umiestnená telocvičná koza, ktorá je v pozícii na šírku s nastavenou výškou 1,2 m. Proband priamym preskokom na šírku prekonáva prekážku, kedy počas preskoku rotuje svoje telo do bočného postoja a následného doskoku, pre efektívnejšie prekonanie druhej prekážky. Povolené je aj priame preskočenie telocvičnej kozy s následným zadným postavením a odskočením od

prekážky, ale proband by nabral časovú stratu. Energia letiaceho tela sa tlmí silou svalov všetkých kĺbových spojení dolných končatín a doskokom do podrepu s regulovaným znižovaním ťažiska do drepu.



Obr. 3 Preskok cez telocvičnú kozu na šírku

Podlezenie telocvičnej kozy na šírku

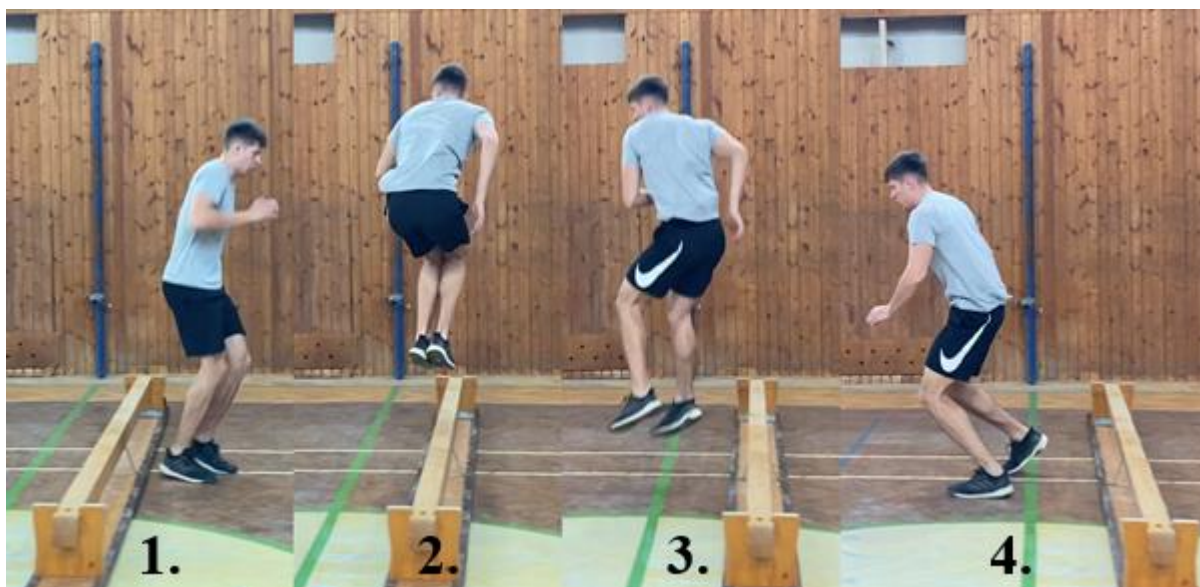
Východzia pozícia pri druhej prekážke po dopade je drep s pokračovaním do vzporu kľáčmo - kľak na kolenách, ruky opreté o podložku (zem) tak, aby bol trup s podložkou rovnobežný, nohy (stehná) kolmo k zemi, hlava v predĺžení trupu (neprelamovať vzad). Pomocou vzporu kľáčmo vykonať podlezenie kozy na šírku a následným vzpriamovaním tela s rotáciou trupu vpravo / vľavo podľa výberu probanda a presunom k ďalšej prekážke prekonaním vzdialenosti 2,5 m.



Obr. 4 Podlezenie telocvičnej kozy

Znožný preskok vzad cez švédsku lavičku

Po prekonaní 2,5 m vzdialenosti od telocvičnej kozy ku švédskej lavičke sa proband, kde zaujme pozíciu v stoji spojnom čelom vzad od švédskej lavičky, pokračuje znožným odrazom vzad s rotáciou o 180° vpred s priamym dopadom vpred v smere štartu. Proband sa nachádza medzi švédskou lavičkou a žinenkou, vzdialenosť medzi týmito náčiniami je 2,4 m.



Obr. 5 Znožný preskok vzad cez švédsku lavičku

Dva kotúle vpred vo väzbe

Proband po znožnom preskoku vzad švédskej lavičky môže vykonať kotúľ letmo po dopade, alebo pristúpi bližšie k žinenke a vykoná kotúľ vpred. Priebeh kotúľa vpred začína rotačným pohybom, pri ktorom sa telo postupne dotýka podložky, prevracia sa cez hlavu, pričom pohyb sa vykonáva okolo osi rovnobežných s osou pliec (Strešková, 2003). Po vykonaní prvého kotúľa vpred, proband pokračuje väzbou plynule do ďalšieho kotúľa vpred, z ktorého sa presúva na piatu prekážku, ktorá je vzdialenosti 3 m od konca druhej žinenky.



Obr. 6 Prvý kotúľ vpred

Strešková (2003) opisuje osvojovanie kotúľov ako pozitívne vplyv na rozvoj koordinačných schopností a taktiež aj na silu dolných a horných končatín, brušných svalov, ohybnosť a celkovú koordináciu, hlavne orientácia v čase, v priestore a veľkosti svalového úsilia. Ich opakovaním sa zvyšuje tréňovanosť vestibulárneho analyzátora a svojou podstatou patria medzi základné pohybové zručnosti človeka, ktoré majú svoje miesto nielen v športe, ale i v situáciách bežného života.



Obr. 7 Druhý kotúľ vpred vo väzbe

Preskok cez telocvičného koňa

Piata prekážka je telocvičný kôň, ktorého proband musí prekonať preskokom alebo prevaľom cez chrbát telocvičného koňa, ktorý je vo výške 1,2 m, proband musí mať po prekonaní prekážky kontakt aspoň s jednou dolnou končatinou s podložkou, aby mohol vykonať návrat späť.



Obr. 8 Preskok cez telocvičného koňa bez madiel

Po prekonaní telocvičného koňa proband zaháji návrat späť na miesto odkiaľ štartoval a prekážky prekonáva v obrátenom poradí ako po štarte. Preskakuje telocvičného koňa, vykonáva dva kotúle vpred vo väzbe, zahajuje znožný preskok vzad cez švédsku lavičku, preskakuje telocvičnú kozu na šírku roznožmo, ktorú následne vzporom kľáčmo podlieza a prekonáva štartovú / cieľovú čiaru. Examinátor zastaví meracie zariadenie a výsledný čas zaokrúhli na celé desatiny sekundy.



Obr. 9 Sekvenčný záznam (SAC) prekážok pri návrate späť

ZÁVER

Požiadavkou ozbrojených síl je podľa Markoviča (2019) efektívne, kvalitne v čo najkratšom čase pripraviť a vycvičiť profesionálneho vojaka na plnenie bojových úloh počas jeho nasadenia v reálnych bojových podmienkach. V oblasti telesnej prípravy a špeciálnej telesnej prípravy sú požiadavky kladené hlavne na zvyšovanie pohybovej výkonnosti a na správne vykonanie jednotlivých techník cvičení pod vplyvom rôznych stresorov. Pre splnenie podmienky správneho a úspešného vykonania bojovej úlohy je dôležité mať zautomatizované určité vybrané pohybové vzorce. Telesná pripravenosť a dobre rozvinuté koordinačné schopnosti pomáhajú zvládať náročné bojové činnosti. Každá armáda si preto musí strážiť aspoň základnú úroveň koordinačnej schopností a pripravenosti svojich vojakov. Na jej hodnotenie a overovanie sa využívajú stanovené normy pohybovej výkonnosti, ktoré musia vojaci splniť, aby mohli vykonávať svoju profesiu.

Praktické odporúčania:

- pred vykonaním samotného testu absolvovať kvalitné rozohriatie a rozcvičenie, zaradiť aj koordinačné cvičenia, cvičenia rozvíjajúce zmeny smeru a plyometrické cviky zamerané na dolné končatiny.
- zaradiť analytický prístup pri nácviku a zdokonaľovanie prekážok a gymnastických prvkov.
- vykonávať testovanie paralelným postavením dvoch prekážkových dráh SAC so súbežným testovaním dvoch probandov, zlepšená motivácia / rivalita a efektívnejšie využitie času a priestoru pokiaľ je telocvičňa dostatočne veľká.

LITERATÚRA

- Krištofič, J. (2006) *Pohybová príprava detí*. 1. vyd. Praha: Grada, 109 s. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.
- Markovič, R., (2019). *Imitačné cvičenia v telesnej príprave profesionálnych vojakov*. In: Sport Science in Motion - Proceedings from the scientific conference. Komárno: Univerzita J. Selyeho v Komárne, 2019, s. 92-100. ISBN 978-80-8122-304-4
- Perič, T. a kol. (2012) *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 176 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

Strešková, E., (2003). *Gymnastika - akrobacia a preskoky*. Bratislava: PEEM. 114 s. ISBN 80-89197

Vojenský predpis Tel-1-1 (2001) *Vojenský predpis o telesnej výchove a športe v rezorte ministerstva obrany*, Ministerstvo obrany Slovenskej republiky. Bratislava.

Vojenskyobor.cz (2011). Pokyny k průběhu přijímacího řízení. *Vojenský obor*, 2. Retrieved from http://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-567-version1-prijimacky_vojensky_obor.pdf

Pokyny na publikovanie v časopise Športový edukátor

ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR je recenzovaný nekarentovaný domáci časopis odborných prác KTVŠ PF UKF v Nitre (kategória **BDF**), zameraný na prezentáciu poznatkov a skúseností s vyučovaním telesnej a športovej výchovy a športového tréningu, diagnostiky, zdravia, rekreácie, regenerácie, manažmentu, atď.

Príspevky do časopisu musia byť:

- Metodického charakteru,
- Informačný príspevok,
- Odborný príspevok.

POKYNY PRE SPRACOVANIE PRÍSPEVKU:

Rozsah max. 10 strán, vrátane literatúry, tabuliek a obrázkov. Formát stránky A4, okraje: pravý okraj; 2,5 cm, ľavý okraj; 2,5 cm, horný okraj; 2,5 cm, dolný - 2,5cm, hlavička zhora - 1,25cm, päta zdola - 1,25cm **NÁZOV PRÍSPEVKU:** Veľkými písmenami (veľkosť 14) okraj; tučné (vystrediť). Meno malými písmenami a **PRIEZVISKO** veľkými písmenami okraj; tučné (vystrediť). Názov pracoviska, mesta: malými písmenami v zátvorke, okraj; (vystrediť). E-mail: pod názov pracoviska.

Príklad hlavičky:

VPLYV POHYBOVÝCH HIER NA MYSLENIE A UČENIE SA DETÍ

Jaromír ŠIMONEK

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

jsimonek@ukf.sk

Názvy kapitol – malými písmenami, okraj; tučné. Text príspevku: veľkosť písmen 12, Times New Roman CE, riadkovanie obyčajné (1), medzi odstavcami vynechať riadok, odsek odstavca (tab). Tabuľky, obrázky a grafy vo formáte *jpg a vystrediť. Obr. 1 Názov, Tab. 1 Názov. Literatúra vynechať 1 riadok, nečíslovať (podľa normy APA 7 - 2020) .

Príklady citovania dokumentov:

Najvýznamnejšou zásadou je použitie jedinej metódy citovania v celom texte dokumentu akej prislúchajúci spôsob tvorby bibliografických odkazov. Výber prvkov popisu a všeobecne platné zásady pre tvorbu bibliografického odkazu Predpísané údaje pre citovanie dokumentu, vyberáme z nasledovných zdrojov na dokumente: titulná strana, rub titulnej strany, tiráž, prvá strana príspevku (článku), obálka alebo etiketa, obal a sprievodná dokumentácia, akékoľvek povinné údaje získané z iného zdroja (doplňky k nim) sa uvádzajú v hranatých zátvorkách; pokiaľ sa niektoré predpísané povinné údaje nevyskytujú, vynechajú sa, s výnimkou poznámok a doplnkov či opráv píšeme údaje tak, ako sa nachádzali v dokumente – to znamená v jazyku citovaného dokumentu, jednotlivé skupiny údajov oddeľujeme bodkou a medzerou, celý bibliografický odkaz končí bodkou; v prípade, že posledným údajom je adresa webovej stránky, bodku nepoužívame, pri tvorbe bibliografických odkazov je dôležité zachovať predpísané poradie a formu údajov, interpunkciu aj medzery, v zozname bibliografických odkazov odkazy zarovnáваме doľava kvôli zachovaniu predpísaných

medzier, v prípade citovania príspevkov v monografii používame pred označením zdroja „In:“, ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR, Ročník XII., č. 2/2019 avšak v prípade príspevkov v seriáli toto označenie môžeme vynechať; názov zdrojového dokumentu uvádzame vždy kurzívou.

Citácie a odvolávky v texte uvádzajte vo forme skráteného odkazu v zátvorkách, autorov píšeť malými písmenami napr.: Gájer (2015) konštatuje, že.....alebo citáciou na konci vety: (Gájer, 2015). V prípade viacerých autorov: Mitchel a Gesell (2020) konštatujú, že....alebo v zátvorke (Mitchel & Gesel, 2020). V prípade 3 a viacerých autorov: Mitchel, Gesel, a Price (2020) uvádzajú, žealebo v zátvorke (Mitchel, Gesel, & Price, 2020). Ak je autorov viac ako 6, používa sa skratka et al (napr. Mitchel et al, 2020).

V zozname literatúry za článkom používajte nasledovné pravidlá APA 7 (2020):

1. Citácia knihy:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (Rok). *Názov kurzívou*. Miesto vydania : Názov vydavateľa.

Príklad: Gesel, P.D. (2020). *Agility in Sport*. Birmingham: Trinity.

2. Citácia editovanej knihy:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (názov editora). (rok). *Názov kurzívou*. Vydanie. Miesto vydania : Názov vydavateľa.

Príklad: Gesel, P.D. (Editor). (2020). *Agility in Sport*. (1st ed.). Birmingham: Trinity.

3. Citácia kapitoly v knihe:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (rok). Názov kapitol. In skratka mena (mien) editora(ov), priezvisko (Ed.) *Názov* (Vydanie, rozsah strán kapitoly). Miesto vydania : Názov vydavateľa.

Príklad: Troy, B.N. (2015). Technology in sport. In S.T. Williams (Ed.). *Modern technologies helping the people* (1st ed., pp. 50-95). New York, NY: Publishers.

4. Citácia článku v časopise:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (Rok). Názov článku. *Názov časopisu, ročník*, strany. Ak je článok online, treba uviesť aj Doi alebo URL.

Príklad: Mitchell, J.A. (2017). Why is it so important. *Mendeley Journal*, 67(2), 81-95.

Ak je príspevok online: Mitchell, J.A. (2017). Why is it so important. *Mendeley Journal*, 67(2), 81-95. Retrieved from <https://www.mendeley.com/reference-management/reference-manager>.

5. Citácia webovej stránky:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (Rok, deň v mesiaci). *Názov*. Retrieved from URL.

Príklad: Mitchell, J.A. (2017, 21. Máj). *How and when to reference*. Retrieved from <https://www.whenandhowtoreference.com>.

Citing References in Text

The following chart shows how to format in-text citations (6.11–6.15)

Type of citation	First citation in text	Subsequent citations in text	Parenthetical format, first citation in text	Parenthetical format, subsequent citations in text
One work by one author	Walker (2007)	Walker (2007)	(Walker, 2007)	(Walker, 2007)
One work by two authors	Walker and Allen (2004)	Walker and Allen (2004)	(Walker & Allen, 2004)	(Walker & Allen, 2004)
One work by three authors	Bradley, Ramirez, and Soo (1999)	Bradley et al. (1999)	(Bradley, Ramirez, & Soo, 1999)	(Bradley et al., 1999)
One work by four authors	Bradley, Ramirez, Soo, and Walsh (2006)	Bradley et al. (2006)	(Bradley, Ramirez, Soo, & Walsh, 2006)	(Bradley et al., 2006)
One work by five authors	Walker, Allen, Bradley, Ramirez, and Soo (2008)	Walker et al. (2008)	(Walker, Allen, Bradley, Ramirez, & Soo, 2008)	(Walker et al., 2008)
One work by six or more authors	Wasserstein et al. (2005)	Wasserstein et al. (2005)	(Wasserstein et al., 2005)	(Wasserstein et al., 2005)
Groups (readily identified through abbreviation) as authors	National Institute of Mental Health (NIMH, 2003)	NIMH (2003)	(National Institute of Mental Health [NIMH], 2003)	(NIMH, 2003)
Groups (no abbreviation) as authors	University of Pittsburgh (2005)	University of Pittsburgh (2005)	(University of Pittsburgh, 2005)	(University of Pittsburgh, 2005)

Vysvetlivky: First citation in text=Prvá citácia v texte; Subsequent citations in text=následné citácie v texte; Parenthetical format, first citation in text=Citácia v zátvorkách, prvá citácia
Parenthetical format, subsequent citations in text=Citácia v zátvorkách, následné citácie v texte.

Redakčná rada:

Šéfredaktor: Jaromír Šimonek

Editor: Janka Kanášová

Členovia: Nora Halmová, Mária Kalinková, Natália Czaková, Lenka Divinec, Pavol Horička, Ľubomír Paška, Jaroslav Krajčovič, Jiří Michal, Elena Bendíková, Alena Buková, Renáta Malatová, Matúš Krčmár, Bohumila Krčmárová

Adresa redakcie: Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Tr. A. Hlinku 1, 949 74 NITRA. Tel.: +421 0903 203 224, +421 903161 468 (mobil). E-mail: jsimonek@ukf.sk; jkanasova2@gmail.com

Grafická úprava: Mgr. Branislav Ziman

Časopis vychádza: 2x ročne

Registr. č.: EV 2608/08

Uzávierka čísel: 1. číslo: 1.4. 2. číslo: 1.10

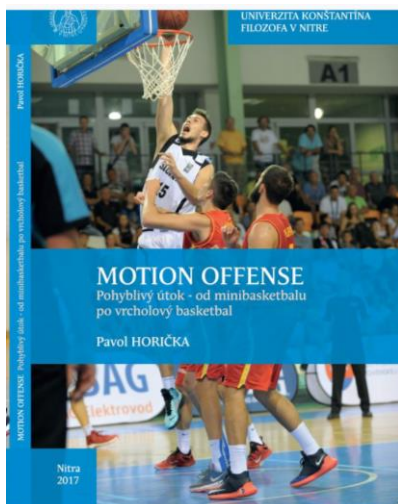
Elektronická verzia časopisu: <http://www.ktvs.pf.ukf.sk/index.php/domov>

alebo : <http://www.ktvs.pf.ukf.sk/index.php/2-uncategorised/35-sportovy-edukator>

PUBLIKÁCIE KTVŠ PF UKF



Hianik, J. 2018. *Hádzaná v telocvični*. 2. vydanie, Bratislava: Slovenský zväz hádzanej, 2018. 111 s., ISBN 978-80-972990-0-2.



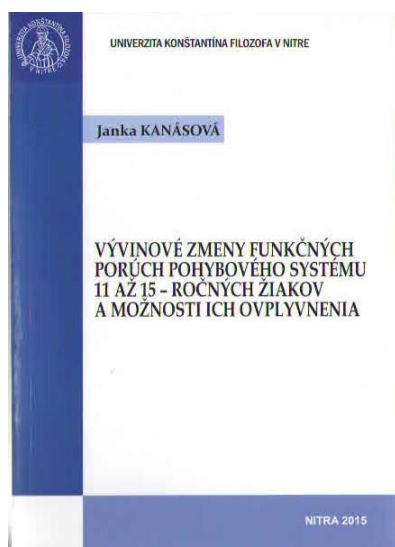
Horička, P. 2017. *Motion Offense: Pohyblivý útok - od minibasketbalu po vrcholový basketbal*. 1. vyd. Nitra: UKF. 118 s. ISBN 978-80-558-1145-1.

Publikácia prináša teoretické základy rôznych typov pohyblivého útoku, ktoré je možné aplikovať v rôznych úrovniach a vekových kategóriách.

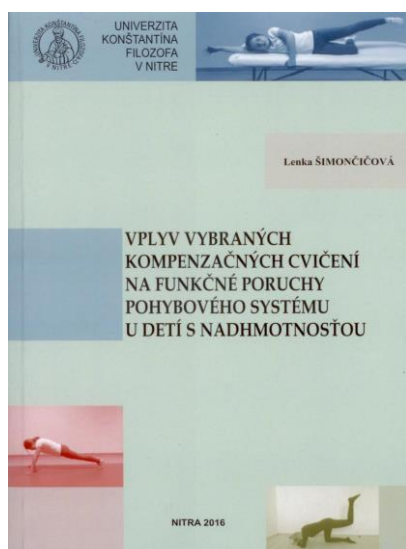


Horička, P. 2014. *Basketbal. Teória a didaktika*. 1. vyd. Nitra : UKF. 149 s. ISBN 978-80-558-0863-5.

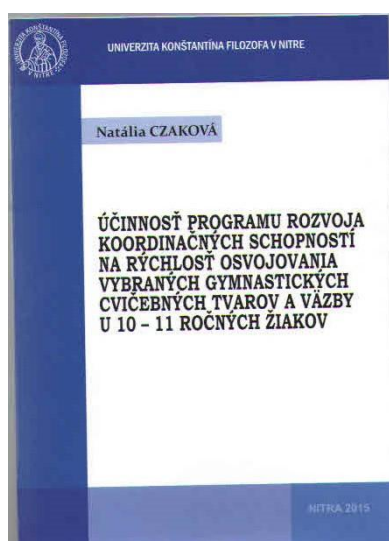
Publikácia je základným študijným materiálom predmetu Kolektívne športy – Basketbal. Prináša charakteristiku obsahu hry, diagnostiku herných činností, techniku a metodiku činností jednotlivca, kombinácií a herných systémov.



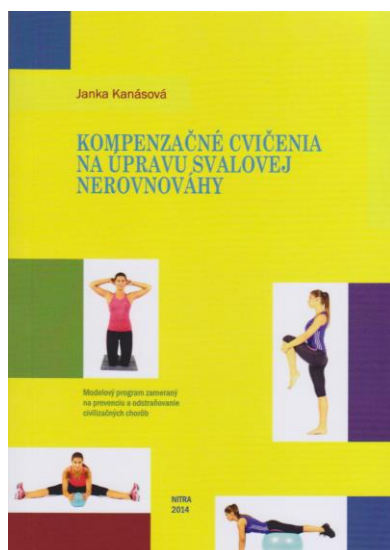
Kanásová, J. 2016. *Vývinové zmeny funkčných porúch pohybového systému 11 až 15 - ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia*; recenzent: Pavol Bartík, Emília Thurzová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2015. - 149 s. - ISBN 978-80-558-0863-5.



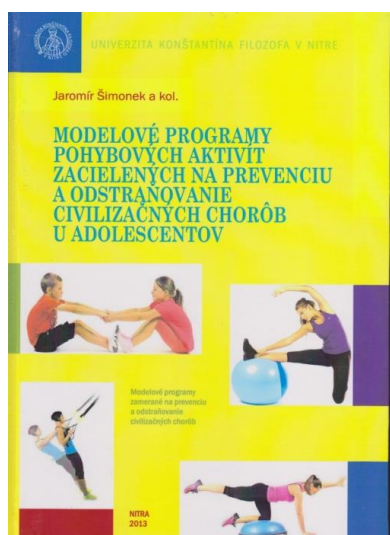
Šimončíčová, L. 2016. *Vplyv vybraných kompenzačných cvičení na funkčné poruchy pohybového systému u detí s nadhmotnosťou*; recenzent: Pavol Bartík, Janka Kanášová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2016. - 122 s. - ISBN 978-80-558-1025-6.



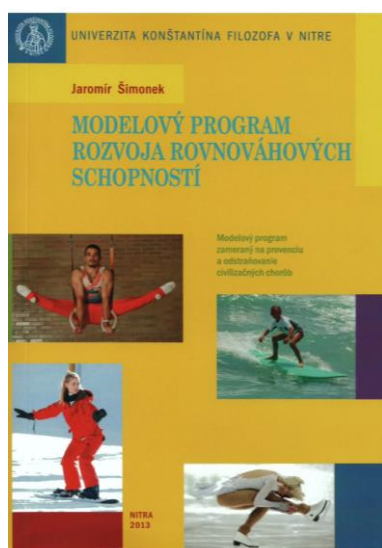
Czaková, N. 2015. *Účinnosť programu rozvoja koordináčnych schopností na rýchlosť osvojovania vybraných gymnastických cvičebných tvarov a väzby u 10 – 11 ročných žiakov*. Nitra : UKF, 2015. 141 s. ISBN 978-80-558-0862-8.



Kanášová, J. 2014. *Kompenzačné cvičenia na úpravu svalovej nerovnováhy*. - 1. vydanie - Bratislava : ŠEVT, 2014. - 105 s. - ISBN 978-80-8106-060-1.



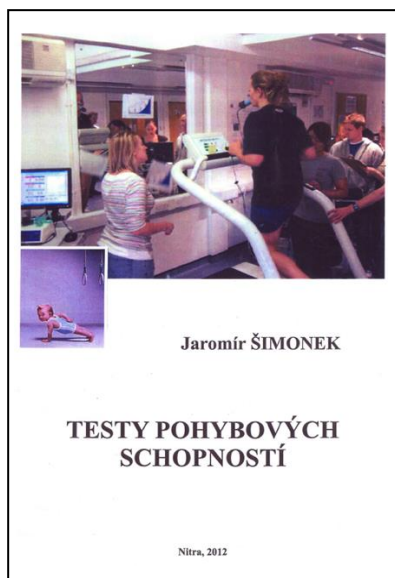
Šimonek, J. - Halmová, N. - Kanášová, J. - Broďáni, J. - Šutka, V. - Horička, P. - Krajčovič, J.- Kalinková, M.- Chebeň, D.- Czaková, N.- Paška, L. - Matejovičová, B.- Vondráková, M.- Tománková, K.- Schlarmannová, J.- Hranková, M. 2013. *Modelové programy pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov* ; recenzenti: Pavol Bartík, Erika Chovanová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2013. - 539 s. - ISBN 978-80-558-0424-8.



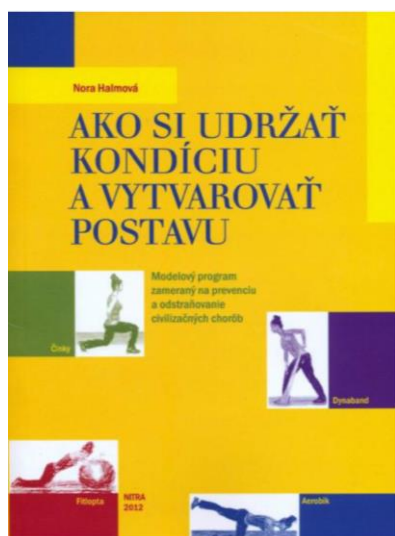
Šimonek, J. 2013. *Modelový program rozvoja rovnováhových schopností*. UKF Nitra, 86s, ISBN 978-80-558-0239-8. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



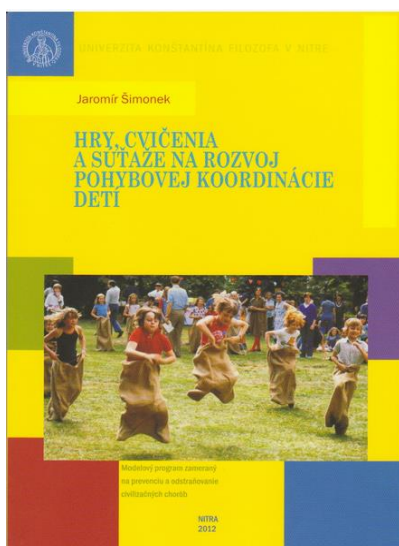
Šimonek, J. 2013. *Rozvoj kinesteticko - diferenciačných schopností v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. UKF Nitra, 96s, ISBN 978-80-558-0361-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



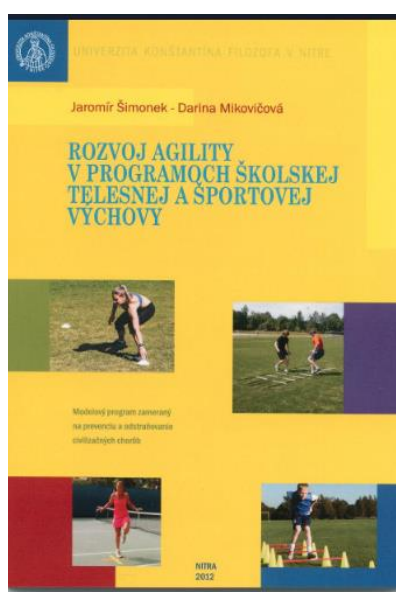
Šimonek, J. 2012. *Testy pohybových schopností*. Nitra: Dominant, 2012. 190 s, ISBN 978-80-970857-6-6. Knižka ponúka popis 180 motorických testov so spôsobom vyhodnocovania a tabuľkami s normami pohybových schopností. Pri každom teste je uvedený zdroj a v niektorých prípadoch aj odkaz na videozáznam.



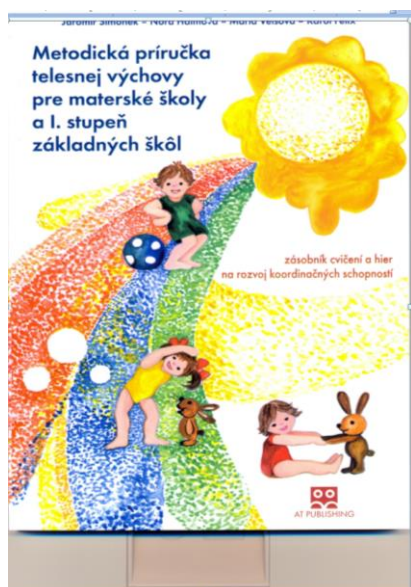
Halmová, N. 2012. *Ako si udržať kondíciu a vytvarovať postavu*. PF UKF Nitra, 156s, ISBN 978-80-8094-297-7. Publikácia obsahuje zásady, princípy a metódy cvičení s využitím náčinia (činky, dynaband, fitlopta). Poslúži ako modelový program zameraný na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb.



Šimonek, J. 2012. *Hry, cvičenia a súťaže na rozvoj pohybovej koordinácie*. UKF Nitra, 98s, ISBN 978-80-558-0069-1. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



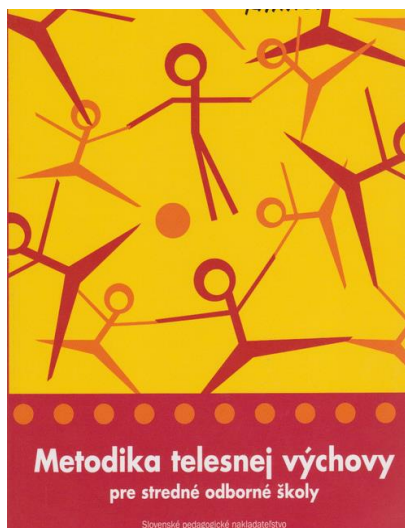
Šimonek, J., Mikovičová, D. 2012. *Rozvoj agility v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. UKF Nitra, 113s, ISBN 978-80-558-0163-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



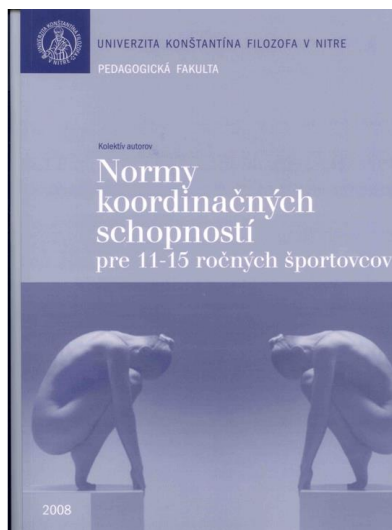
Šimonek, J., Halmová, N., Veisová, M., Felix, K. 2011. *Metodická príručka telesnej výchovy pre materské školy a I. st. ZŠ*. Bratislava: AT Publishing, 140 s. ISBN 978-80-88954-62-2-0.



Horička P. 2011. *Účinnosť vybraných tréningových prostriedkov vzhľadom na špeciálnu pohybovú výkonnosť v basketbale*. Nitra: PEEM - Peter Mačura, 130 s. ISBN 978-80-8113-038-0.



Šimonek, J., Baráth, L., Halmová, N., Kanásová, J., Veisová, M. a kol. 2009. *Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy*. - Bratislava : SPN – Mladé letá, s.r.o., 285 s. - ISBN 978-80-10-01620-4.



Šimonek, J., Košťial, J., Doležajová, L., Lednický, J., Broďáni, J., Halmová, N., Czaková, N., Paška, Ľ., Mal'covský, Rozim, R., Rošková, Ľ. a Kalinková, M. 2008. *Normy koordinačných schopností pre 11-15-ročných športovcov*. PF UKF Nitra, 107 s., ISBN 978-80-8094-297-7.

Ďalšie publikácie:

BRODĚÁNI, J. – ŠIMONEK, J. **Structure of Coordination Capacities and Prediction of Overall Coordination Performance in Selected Sports.** Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2010.

BRODĚÁNI, J. – ŠIMONEK, J. **Štruktúra koordinačných schopností a predikcia všestranného koordinačného výkonu vo vybraných športoch.** Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2010.

HORVÁTH, R. – BERNASOVSKÁ, J. – BORŽÍKOVÁ, I. – SOVIČOVÁ, A. **Diagnostika motorickej výkonnosti a genetických predpokladov pre šport.** Prešov: Vydavateľstvo Prešovskej univerzity, 2010.

KOL. AUTOROV: ZBORNÍK vedeckých prác **Pohyb a zdravie** (Health & Movement). Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2010.

HOLIENKA, M. **Koordinačné schopnosti vo futbale.** Bratislava: Slov. Spol. Pre TV a Š., 2010. 138 s.

PERÁČEK, P. – PAKUSZA, Z. **Futbal. Teória a didaktika.** Bratislava: FTVŠ UK, 2011. 217 s.

VAVÁK, M. **Volejbal. Kondiční příprava.** Praha: Grada, 2011. 219s.

BENČURIKOVÁ, Ľ. **Vybrané faktory ovplyvňujúce základné plavecké zručnosti detí predškolského veku.** Bratislava: FTVŠ UK, 2011. 95 s.

KOL. AUTOROV: ELEKTRONICKÝ ZBORNÍK vedeckých prác **Pohyb a zdravie** (Health & Movement). Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2011.

KOL. AUTOROV: ELEKTRONICKÝ ZBORNÍK vedeckých a odborných príspevkov **Pohyb a zdravie.** Eds.: Broďáni, J. – Halmová, N. 2011.

BOĐOVÁ, J.-ŠIMONEK, J. 2015. **Názory vysokoškolákov a cvičných učiteľ'ov na kvalitu pedagogickej praxe počas štúdia.** Nitra: UKF, 2015.

KANÁSOVÁ, J. 2015. **Vývinové zmeny funkčných porúch pohybového systému 11 až 15-ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia.** 1. vyd. Nitra : Pedagogická fakulta UKF v Nitre, 2015. 149 s. ISBN 978-80-558-0863-5.

Vyššie uvedené tituly je **možné objednať** na adrese: J. Šimonek, KTVŠ PF UKF Nitra, Tr. A. Hlinku 1, 949 01 Nitra. Prípadne na mailovej adrese: jsimonek@ukf.sk a nhalmova@ukf.sk.