



# Športový

# 2

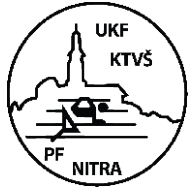
Ročník XII./2019

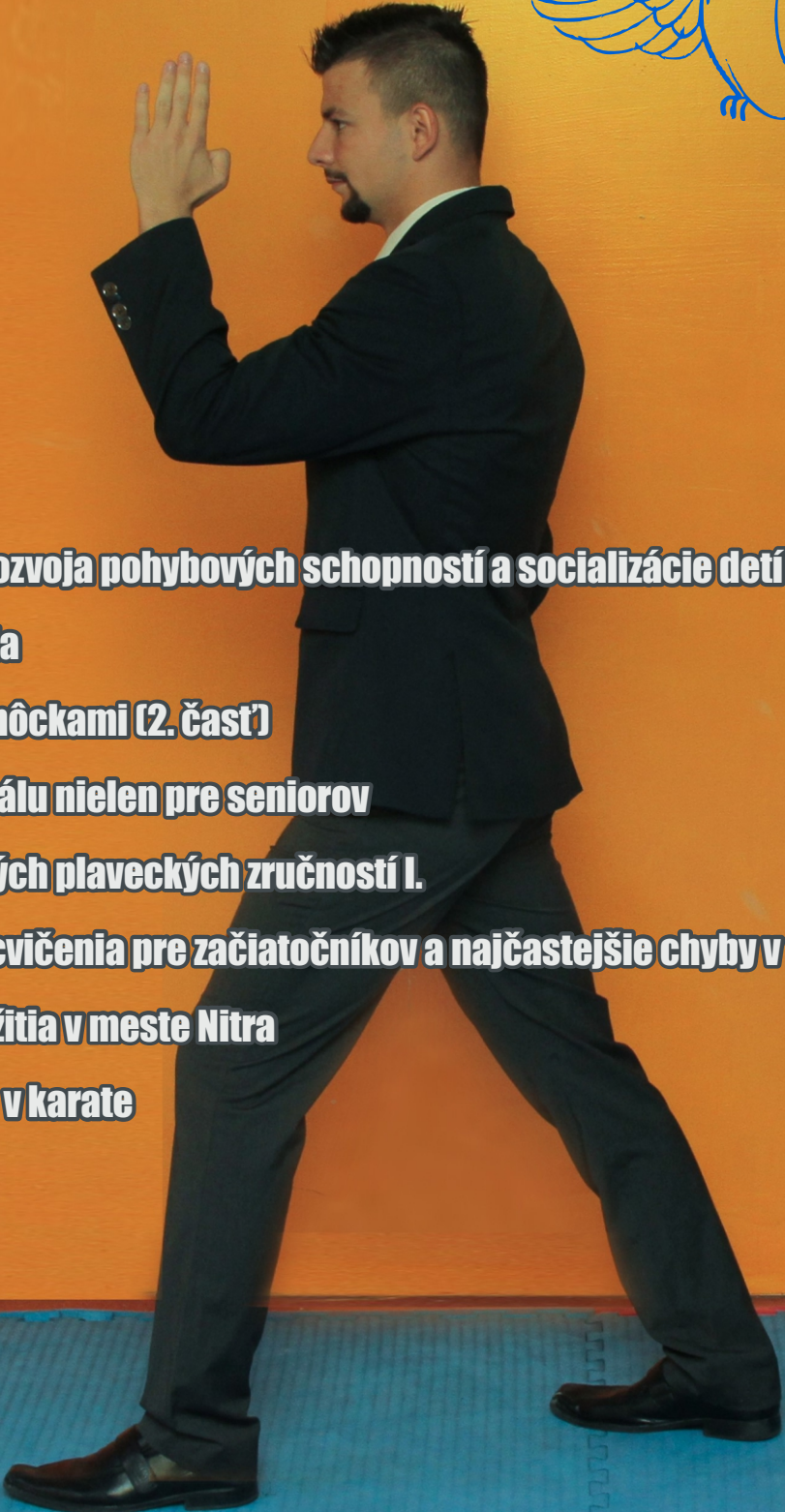
# edukátor

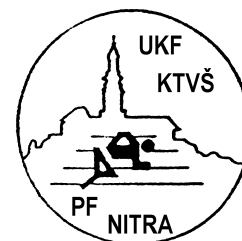
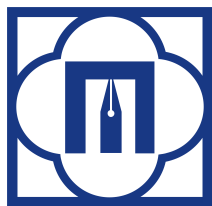
ISSN 1337-7809

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE

KTVŠ PF UKF



- 
- **Motivačné hry ako prostriedok rozvoja pohybových schopností a socializácie detí (5. časť)**
  - **Streetworkout 1 – ťahové cvičenia**
  - **Posilňovanie s netradičnými pomôckami (2. časť)**
  - **Cvičenia s využitím šatky alebo šálu nielen pre seniorov**
  - **Hry a cvičenia na nácvik základných plaveckých zručností I.**
  - **Plavecký spôsob znak: základné cvičenia pre začiatočníkov a najčastejšie chyby v technike**
  - **Cykloturistika a možnosti jej využitia v meste Nitra**
  - **Rozhodcovské gestá a ich výklad v karate**



---

# ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

---

## OBSAH

<b>Príhovor editorky</b> .....	2
<b>Motivačné hry ako prostriedok rozvoja pohybových schopností a socializácie detí: hry na rozvoj vytrvalosti (5. časť)</b> (Pavol Čech - Lenka Tlučáková – Beáta Ružbarská – Peter Kačúr).....	3
<b>Streetworkout 1 – ťahové cvičenia</b> (Jakub Karabin - Natália Czaková).....	11
<b>Posilňovanie s netradičnými pomôckami (2. časť)</b> (Nora Halmová).....	18
<b>Cvičenia s využitím šatky alebo šálu nielen pre seniorov</b> (Agata Horbacz - Zuzana Küchelová).....	25
<b>Hry a cvičenia na nácvik základných plaveckých zručností I.</b> (Lenka Divinec – Andrea Špániková).....	32
<b>Plavecký spôsob znak: základné cvičenia pre začiatočníkov a najčastejšie chyby v technike</b> (Natália Kováčová).....	39
<b>Cykloturistika a možnosti jej využitia v meste Nitra</b> (Jakub Mihál – Jaromír Šimonek).....	45
<b>Rozhodcovské gestá a ich výklad v karate</b> (Ján Borecký, Peter Baďura, Jaroslav Broďáni).....	83

Milí čitatelia!

Druhé číslo nášho časopisu začíname príspevkom P. Čecha a kolektívu. V 5. časti príspevku kolektív autorov uvádza zásobník motivačných hier ako prostriedok rozvoja pohybových schopností a socializácie detí: hry na rozvoj vytrvalosti. Pre rozvoj vytrvalosti odporúčajú využitie hier s prípadnými doplnkovými cvičeniami a neúplným intervalom odpočinku medzi cvičeniami, ktorý vyvoláva efekt vytrvalostného cvičenia. Príklady takýchto pohybových hier, zameraných predovšetkým na bežeckú, cyklickú vytrvalosť, uvádzajú v druhej časti príspevku.

J. Karabin a N. Czaková sa zamerali vo svojom príspevku na Streetworkout 1 – ťahové cvičenia. Streetworkout alebo kalistenika je pomerne nový, rýchlo sa rozširujúci sa svetový trend medzi pouličnými športmi. Jedná sa o cvičenie predovšetkým v prírode. Grécke slovo „kallos“ znamená krásu a „sthenos“ vyjadruje silu. Je to akési umenie využívať hmotnosť vlastného tela ako prostriedok rozvoja fyzických zdatností.

N. Halmová v príspevku predkladá netradičnú pomôcku (mop) a základné posilňovacie cvičenia, ktoré je možné s mopom vykonávať. Výhodou je jeho prístupnosť pre každého žiaka. Cvičenia je možné vykonávať v individuálnej forme výučby, ale aj hromadnej, či skupinovej.

A. Horbacz a Z. Küchelová uvádzajú cvičenia s využitím šatky alebo šálu, zamerané na posilňovanie horných končatín, dolných končatín, medzilopatkových svalov, aktiváciu bedrového kĺbu. Ďalej sa zameriavajú na strečing prsných a ramenných svalov, flexorov kolien a relaxáciu organizmu. Cvičenie so šatkami alebo šálmi ponúkajú nielen pre seniorov ale aj pre deti.

L. Divinec a A. Špániková v prvej časti príspevku uvádzajú hry a cvičenia na nácvik základných plaveckých zručností. Základné plavecké zručnosti by sa mali v detskom veku vyučovať pomocou hier, aby sa spojila detská motorika a intenzívne prežívanie pohybu vo vode.

V minulom čísle nášho časopisu sa N. Kováčová venovala pveckému spôsobu kraul. V tomto sa zamerala na doslova opačný plavecký spôsob – znak. Znak sa od ostatných základných plaveckých spôsobov (motýlik, znak, prsia) odlišuje hlavne tým, že sa vykonáva v polohe na chrbte.

J. Mihál a J. Šimonek ponúkajú čitateľom príspevok o cykloturistike a možnostiach jej využitia v meste Nitra. Bicykel sa v ostatných rokoch čoraz častejšie využíva nielen ako prostriedok prepravy na vidieku, ale aj v mestách. Okrem tejto funkcie má aj funkciu zdravotnú a to najmä v prípade, keď sa človek bicykluje v prírode na čerstvom vzduchu.

Napriek šíreniu pravidiel karate formou príručiek dochádza k nesprávnemu výkladu kreslených postojov, resp. ohlásení a gest rozhodcov. Aby sme sa vyhlí ich nesprávnemu výkladu a následne ich nesprávnej aplikácii počas rozhodovania, prinášajú J. Borecký, P. Baďura a J. Broďáni základné rozhodcovské gestá karate prostredníctvom fotografického spracovania. Svojím obsahom by mal príspevok slúžiť ako doplnková metodická príručka pre aktuálnych i budúcich rozhodcov a zároveň pre pretekárov, trénerov a všetkých priaznivcov tohto športu.

Milí učitelia, veríme, že Vás obsah nášho čísla obohatí a že nám napíšete svoje skúsenosti a odborné rady na našu mailovú adresu: [jsimonek@ukf.sk](mailto:jsimonek@ukf.sk) alebo [jkanasova2@gmail.com](mailto:jkanasova2@gmail.com)

Jaromír Šimonek  
šéfredaktor

Janka Kanášová  
editorka

## MOTIVAČNÉ HRY AKO PROSTRIEDOK ROZVOJA POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A SOCIALIZÁCIE DETÍ: Hry na rozvoj vytrvalosti (5. časť)

**Pavol ČECH - Lenka TLUČÁKOVÁ - Beáta RUŽBARSKÁ - Peter KAČÚR**  
(Fakulta športu, Prešovská univerzita v Prešove)  
peter.kacur@unipo.sk

Prezentovaná 5. časť z cyklu príspevkov je zameraná na využitie pohybových hier v rozvoji pohybových schopností detí nielen v školskej telesnej a športovej výchove, ale aj v športovej praxi.

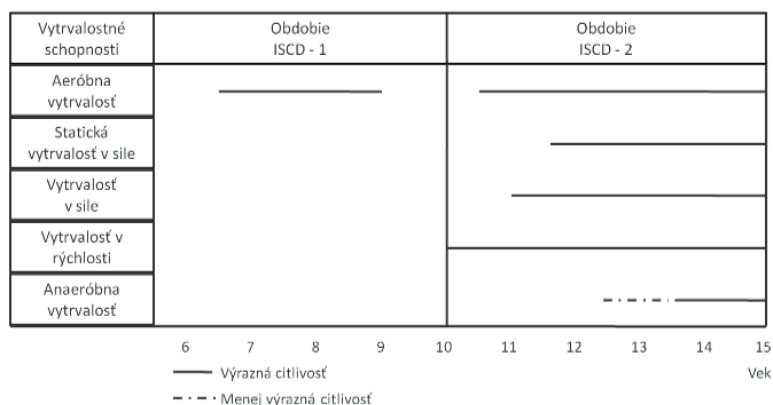
Aktuálny príspevok sa zameriava na rozvoj vytrvalostných schopností, ako jedných z kondičných pohybových schopností. Lehnert et al. (2010) definujú vytrvalosť ako schopnosť udržať požadovanú intenzitu pohybovej činnosti po dlhšiu dobu bez zníženia efektivity tejto činnosti. Najčastejšou mierou hodnotenia vytrvalostných schopností sa tak stáva obvykle čas (Zvonař et al. 2011). Vytrvalosť býva autormi charakterizovaná predovšetkým v spojitosti s únavou, definujú ju ako schopnosť odolávať únave.

Vytrvalostné schopnosti nemajú len podobu najdlhšej novej činnosti, ale bývajú štruktúrované z rôznych hľadísk. Najčastejšou diferenciaciou stránok vytrvalostných schopností je časové hľadisko a množstvo zapájaných svalových skupín. Pri delení vytrvalostných schopností z časového hľadiska podľa Měkotu a Novosada (2005), Kasu (2006), Lehnerta et al. (2010) a iných hovoríme o vytrvalosti rýchlostnej (5 – 50 s interval zaťaženia), krátkodobej (50 s – 2 min. interval zaťaženia), strednodobej (2 – 10 min. interval zaťaženia) a dlhodobej vytrvalosť v trvaní súvislého zaťaženia dlhšom ako 10 min. Iný pohľad hovorí o vytrvalosti lokálnej (do činnosti je zapojených menej ako 1/3 svalových skupín), regionálnej (do činnosti sa zapája 1/3 – 2/3 svalov) a globálnej, zaťažujúcej viac ako 2/3 svalových skupín (Ružbarský 2018).

Genetická podmienenosť vytrvalostných schopností, podľa rôznych autorov, súvisí predovšetkým s podielom oxidatívnych svalových vlákien, činnosťou oxidatívneho metabolizmu a funkciami dýchacieho a srdcovo-cievneho systému. S jej rozvojom úzko súvisia aj tzv. senzitivne obdobia, ktoré sú pre vytrvalostné schopnosti v porovnaní s ostatnými pohybovými schopnosťami, s výnimkou aeróbnej vytrvalosti, ktorej prirodzené prírastky vplyvom zrenia organizmu môžeme sledovať už vo veku 6,5 – 9 rokov, posunuté do vyššieho veku života dieťaťa. Senzitivne obdobia rozvoja vytrvalostných schopností prebrané od autora Laczó et al. (2014) uvádzame v obrázku 1. Stimulácia vytrvalostných schopností už od detského veku má svoje opodstatnenie a vytvára predpoklad pre lepšie fungovanie organizmu ako celku s odrazom vo všeobecnej úrovni zdatnosti detí.

Sme názoru, že v detskom veku neplatí rozdelenie vytrvalosti z časového hľadiska tak ako sme ho popisovali vyššie. U 6 – 8 ročných detí je aj súvisle zaťaženie v trvaní 3 – 5 minút vnímané ako výrazne vyčerpávajúce a spĺňa charakter rozvoja vytrvalostných schopností. S pribúdajúcim vekom je možné interval zaťaženia postupne zvyšovať. Pre 8 – 10 ročné deti je vhodné zaťaženie v trvaní okolo 8 minút, pre deti vo veku 10 – 14 rokov zaťaženie v trvaní do 12 minút. V neskoršom období je možné použiť už aj spomínanú súvislú metódu zaťaženia v rozvoji vytrvalostných schopností. Rovnako považujeme za nevhodné využívanie súvislej tréningovej metódy v rozvoji vytrvalostných schopností. Nevýhodou je charakter zaťaženia, ktorý je spojený s negatívnym vnímaním únavy a monotónnosti pohybovej činnosti. Tieto negatíva môžeme pozitívne ovplyvniť využitím pohybových hier, ktorých doménou je neustály náboj napätia a súťaženia. Odporúčame pre rozvoj vytrvalosti využitie hier s prípadnými doplnkovými cvičeniami a neúplným intervalom odpočinku medzi cvičeniami, ktorý vyvoláva efekt vytrvalostného cvičenia. Príklady takýchto pohybových hier,

zameraných predovšetkým na bežeckú, cyklickú vytrvalosť, uvádzame v druhej časti príspevku.



**Obr. 1** Senzitívne obdobia rozvoja vytrvalostných schopností detí prebrané od autorov Laczó et al. (2014)

### HRA 1: HOĎ A CHYŤ

**Počet hráčov:** 8 a viac

**Pomôcky:** lopty, pišťalka

**Trvanie hry:** 3 až 8 minút

**Popis hry:** Hra je určená do interiéru. Žiakov rozdelíme do dvojíc (relatívne rovnakej výkonnosti). Každému dáme loptu. Žiaci sa pohybujú po ploche telocvične pokľusom v nízkej intenzite. Na povel učiteľa sa členovia dvojice zbavia svojej lopty (hodia čo najďalej, nechajú na mieste, zakotúľajú ju do kúta a pod.), pričom do 5 sekúnd musia nájsť a vziať loptu druhého z dvojice. Ak to do stanoveného času nestihnú, realizujú doplnkovú úlohu, napr. vo forme 3 drepov s výskokom. Potom hra pokračuje ďalej s nezmenenými pravidlami.

**Obmeny hry:** Obmena hry je možná zmenou formy doplnkovej úlohy alebo zmenou pohybu žiakov po ploche.

### HRA 2: VÝMENA TRIČIEK

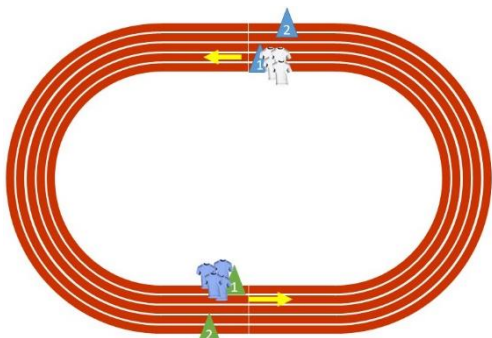
**Počet hráčov:** 4 a viac

**Pomôcky:** rozlišovacie alebo iné trička (4 ks pre každú dvojicu), kužele

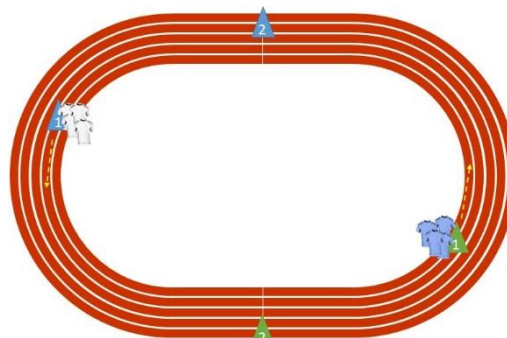
**Trvanie hry:** 8 a viac minút

**Popis hry:** Hru možno vykonávať v interiéri aj exteriéri. V prípade iného priestoru ako bežeckého oválu potrebujeme kužeľmi vymedziť priestor, ktorý budú žiaci obiehať (ideálne v tvare oválu). Hra je vykonaná štafetovou formou súťaže dvojíc. Žiakov rozdelíme do dvojíc a rozostavíme ich po vymedzenom ovále. Prvý z dvojice žiakov si na seba oblečie štyri rozlišovacie trička (Obr. 2), druhý žiak má na sebe len štandardné oblečenie (Obr. 3). Úlohou prvého žiaka je odbehnúť stanovenú vzdialenosť a po dobehu jedno z tričiek odovzdať druhému členovi družstva (Obr. 4). Ten ihneď štartuje do ďalšieho určeného úseku. Po jeho odbehnutí opäť štartuje prvý člen družstva (Obr. 5) a po dobehnutí do cieľa odovzdá tričko druhému členovi, ktorý po jeho oblečení štartuje do svojho druhého úseku. Takto pokračujeme až do času, kedy prvý člen dvojice neodovzdá všetky rozlišovacie trička druhému z dvojice a ten po ich prevzatí odbehne posledné kolo (Obr. 6). Celkovo odbehne každý z dvojice 4 úseky v dĺžke určenej v závislosti od veku detí (pri ich stanovení môžeme postupovať podľa časových odporúčaní v úvodnom texte).

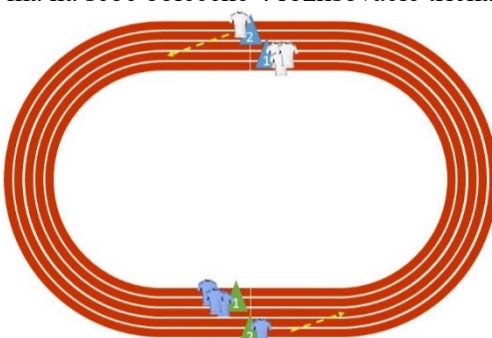
**Obmeny hry:** Pre zvýraznenie vytrvalostného charakteru hry, môžeme interval odpočinku vyplniť doplnkovým cvičením silovo statického charakteru so zameraním na horné končatiny alebo stred tela.



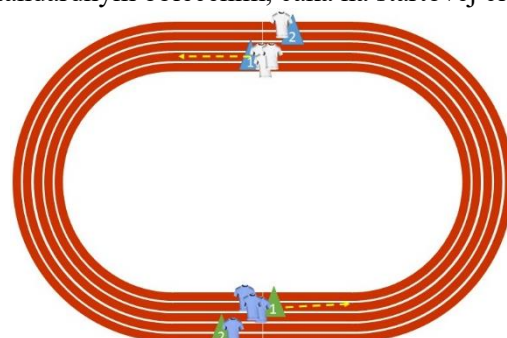
**Obr. 2** Pozícia pred štartom hry, prvý z dvojice má na sebe oblečené 4 rozlišovacie tričky



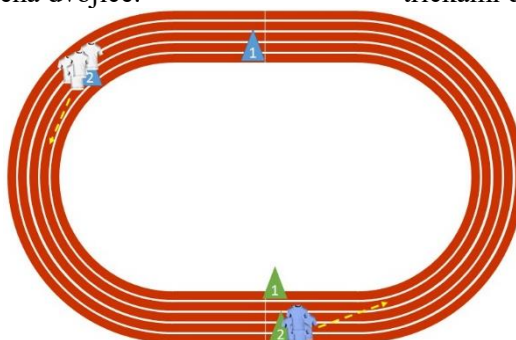
**Obr. 3** Beh prvého člena dvojice, druhý člen so štandardným oblečením, čaká na štartovej čiare



**Obr. 4** Prezliekanie prvého trička a výbeh do okruhu druhého člena dvojice.



**Obr. 5** Prvý člen dvojice štartuje s tromi tričkami do druhého okruhu



**Obr. 6** Hra pokračuje až do času, kedy druhý člen dvojice neodbehne kolo so 4 tričkami na sebe

### **HRA 3: NA VODIČA**

**Počet hráčov:** 4 a viac

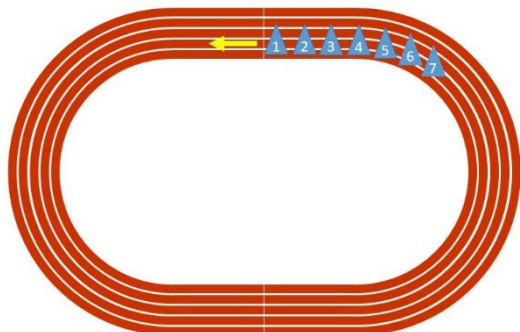
**Pomôcky:** kužele, píšťalka

**Trvanie hry:** 5 a viac minút

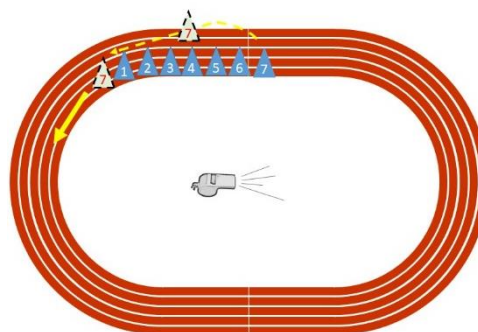
**Popis hry:** hru možno vykonávať v interiéri aj exteriéri. V prípade iného priestoru ako bežeckého oválu potrebujeme kužeľmi vymedziť priestor, ktorý budú žiaci obiehať (ideálne v tvare oválu). Žiaci sa postavia do zástupu a začnú realizovať beh po vymedzenej trati (Obr. 7), tempo behu udáva prvý zo žiakov, ostatní musia jeho tempo udržať (v prípade žiakov 1. stupňa odporúčame, aby tempo kontroloval učiteľ svojim behom vedľa družstva alebo inštrukciami). Na vopred určený povel (napr. písknutie píšťalkou) posledný žiak vybieha zo zástupu, celý ho obehne a zaradí sa dopredu (Obr. 8), v tomto momente na seba preberá úlohu vodiča a udáva tempo behu (Obr. 9). Takto pokračujeme, pokiaľ sa v úlohe vodiča

nevystriedajú všetci žiaci (Obr. 10). Pri tejto hre učiteľ určuje dĺžku zaťaženia a to tým, že úmyselne predlžuje alebo skracuje interval medzi výmenami vodičov.

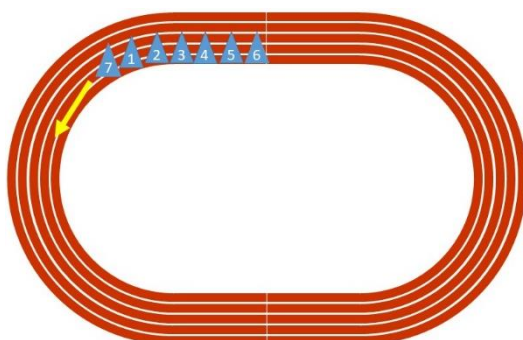
**Obmeny hry:** Obmenou u starších žiakov je, že na signál zrýchli celý zástup (podľa rýchlosti vodiča) a úlohou posledného zo zástupu je zvýšiť rýchlosť ešte viac, aby sa napriek vyššiemu tempu behu dostal na čelo zástupu.



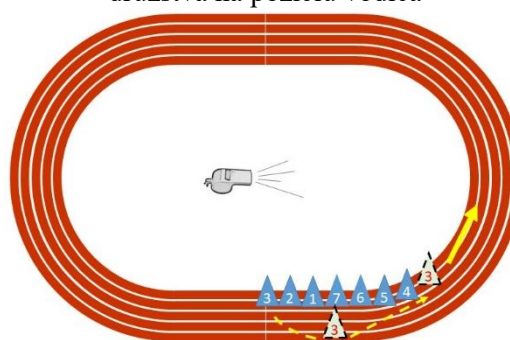
Obr. 7 Pozícia na štarte



Obr. 8 Obiehanie posledného žiaka okolo družstva na pozíciu vodiča



Obr. 9 Celé družstvo pokračuje v behu za novým vodičom



Obr. 10 Obiehanie ďalšieho žiaka zozadu na pozíciu vodiča

#### HRA 4: VYTRVALOSTNÁ LAVÍNA

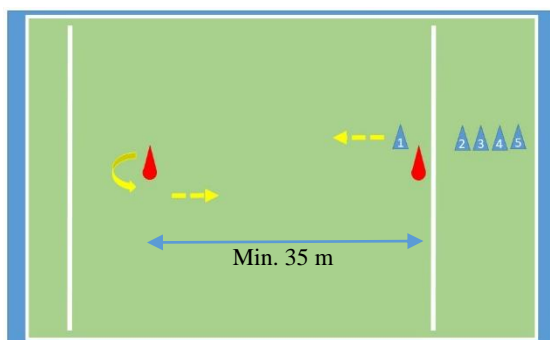
**Počet hráčov:** 8 a viac

**Pomôcky:** kužele

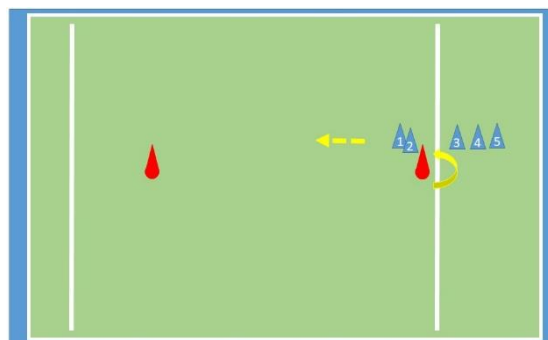
**Trvanie hry:** 5 a viac minút

**Popis hry:** Hru možno vykonávať v interiéri aj exteriéri. V danom priestore určíme štartovú (zároveň aj cieľovú čiaru) a miesto na obrátku (Obr. 11), na ktoré postavíme kužeľ (vzdialenosť jedného úseku/kola by nemala byť kratšia ako 35 m). Deti podľa počtu rozdelíme do družstiev v počte 8 a viac členov. Na pokyn vyučujúceho vybehne prvý člen družstva a prekonáva vymedzenú vzdialenosť úseku, pri prechode cieľovej čiary chytí ďalšieho člena družstva za ruku a vymedzený úsek realizujú spoločne (Obr. 12). Takto v každom ďalšom úseku priberú ďalšieho člena družstva, až kým jedno kolo neodbehne spoločne celé družstvo (Obr. 13). V nasledujúcich úsekoch v cieľi postupne odstupujú jednotliví členovia družstva v poradí tak, ako do behu pribúdali (Obr. 14). Hra sa končí v momente, kedy vymedzený úsek samostatne odbehne člen družstva, ktorý do behu pristúpil ako posledný. V prípade viacerých družstiev môže ísť aj o formu súťaže medzi družstvami.

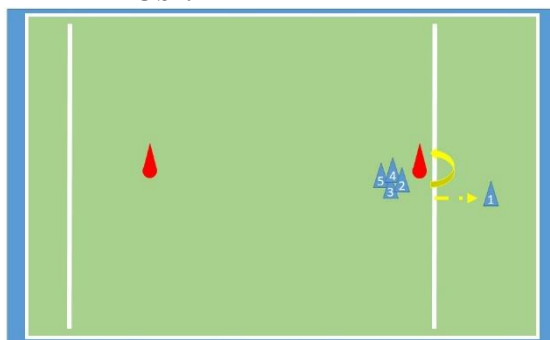
**Obmeny hry:** Je možná zmenou dĺžky bežeckého úseku alebo počtu členov družstva.



Obr. 11 Pozícia na štarte



Obr. 12 Priberanie žiaka pri štarte druhého kola



Obr. 13 Po ukončení spoločného kola všetkých žiakov, prvý ostáva v cieľi



Obr. 14 Postupne ukončujú žiaci beh v poradí ako začínali

## **HRA 5: VLAJKOVANÁ**

**Počet hráčov:** 5 a viac

**Pomôcky:** vlajky (pásiky stuhy v dĺžke 40 – 60 cm)

**Trvanie hry:** 5 minút

**Popis hry:** Hra sa môže hrať v interiéri aj v exteriéri vždy na vymedzenom území (Obr. 15), minimálne rozmerov polovice, maximálne veľkosti volejbalového ihriska (18 x 9 m). Hra má súťažný charakter. Pred začiatkom hry sa každému žiakovi zastrčí zozadu za pás jedna vlajka ľubovoľným koncom tak, aby trčal minimálne 30 cm kúsok. Vo vzdialenosti aspoň 5 m od hracej plochy je územie trestu, kde stojí učiteľ (alebo necvičiaci žiaci) s náhradnými vlajkami. Žiaci sa rozostavia do určeného priestoru a ich úlohou je vziať ostatným žiakom vlajku (Obr. 16). Môžu tak urobiť jej vytiahnutím za voľný koniec, pričom je zakázaný akýkoľvek boj o vlajku. Obrana je možná len zmenou tempa či smeru behu, použitie rúk (ťahanie za oblečenie, končatiny, štipanie, potkýnanie a iné spôsoby boja sú zakázané).

Ak hráč stratí vlajku, ihneď opúšťa priestor a prechádza do územia trestu, kde vykoná doplnkové cvičenie (napr. 5 drepov s výskokom), zoberie si novú vlajku a vracia sa späť do hry (Obr. 17). Získané vlajky si žiaci počas hry držia v ruke. Hra sa končí uplynutím stanoveného času. Víťazom je žiak, ktorý získa (nazbiera) najvyšší počet vlajok (Obr. 18).

**Obmeny hry:** Hru môžeme obmieňať zmenou formy trestu pre hráčov po strate vlajky.





**Obr. 15** Vymedzenie ihriska kužeľmi a klobúčikmi, v zadnej časti miesto na vykonanie trestu s náhradnými pásikmi



**Obr. 16** Žiaci hrajúci hru; žiaci sa snažia zobrať súperovi vlajku (pásik)



**Obr. 17** Dieťa po vykonaní trestu dostáva nový pásik a vracia sa na hraciu plochu



**Obr. 18** Žiaci si nazbierané pásiky nechávajú v ruke a vyhráva ten, kto za určený čas nazbiera najviac pásikov

## **HRA 6: BEH K NEZNÁMEMU CIEĽU**

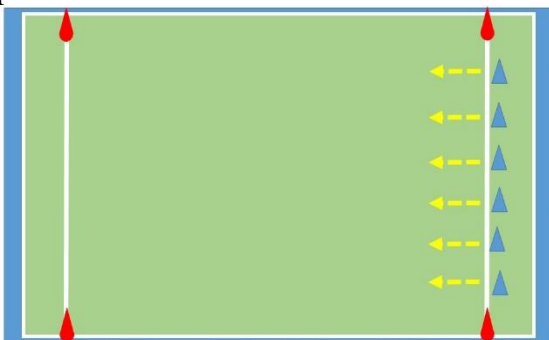
**Počet hráčov:** 1 a viac

**Pomôcky:** píšťalka

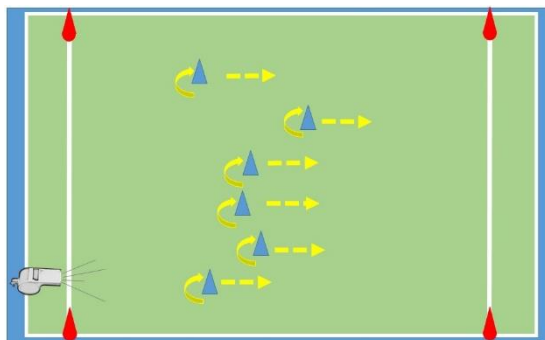
**Trvanie hry:** 5 a viac minút

**Popis hry:** hra je určená do interiéru aj v exteriéru. Pred začiatkom hry je potrebné vyznačiť dve čiary vo vzdialenosti minimálne 20 m (optimálne 40 m). Žiaci sa zoradia na jednu z čiar do radu vedľa seba (Obr. 19). Na pokyn učiteľa vyštartujú žiaci k druhej, koncovej, čiare. Na každý ďalší pokyn učiteľa formou písknutia sa žiaci musia okamžite otočiť a bežať k opačnej čiare (Obr. 20). Zaťaženie sa končí pre žiaka, ktorý do času signálu prekoná koncovú čiaru (Obr. 21). Interval zaťaženia je plne v rukách učiteľa, ako dokáže efektívne meniť smer behu žiakov.

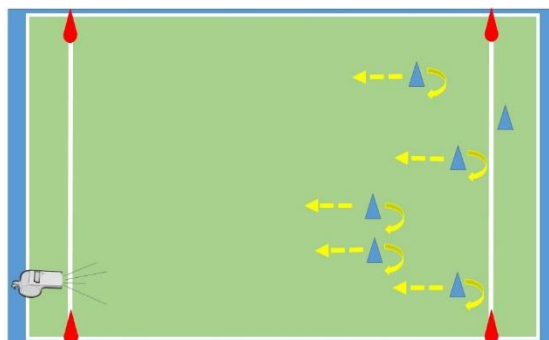
**Obmeny hry:** Obmeny sú možné pridaním doplnkového cvičenia vo fáze zmeny smeru, napr. drep a po ňom vykonať obrat do opačného smeru; kľuk a následný obrat do opačného smeru a podobne.



**Obr. 19** Pozícia na štarte



**Obr. 20** Signál na obrátku do opačného smeru



Obr. 21 Beh končí, ak žiak dobehne za koncovú čiaru pred zaznením signálu na obrátku

## HRA 7: CHYŤ CHVOST HADA

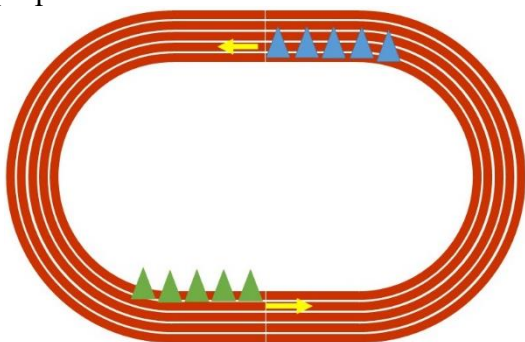
**Počet hráčov:** 10 a viac

**Pomôcky:** píšťalka

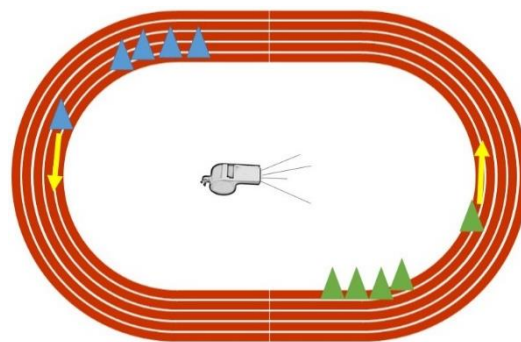
**Trvanie hry:** 5 a viac minút

**Popis hry:** Hra je určená do interiéru ako aj exteriéru. V prípade využitia telocvične/ haly je potrebné označiť rohové body, ktoré musia žiaci obiehať. Žiakov rozdelíme na dve družstvá a zoradia sa do zástupu na protiľahlých stranách trate (Obr. 22). Na pokyn učiteľa vyštartuje celé družstvo miernym tempom behu, pričom žiaci držia zástup. Na zapískanie, žiak na začiatku radu zrýchli do šprintu a snaží sa dobehnúť na koniec druhého družstva kde sa zaradí a pokračuje v behu miernym tempom (Obr. 23 a 24). Takýmto spôsobom pokračujeme až kým si členovia družstiev nevymenia pozíciu.

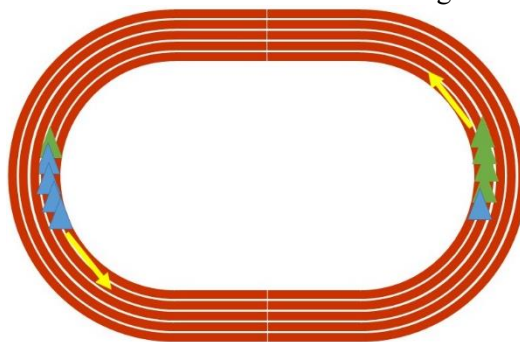
**Obmeny hry:** Hru môžeme obmieňať do podoby pretekov, kedy ihneď po dobehnutí záveru/ chvosta súperiaceho družstva štartuje ďalší z členov. Víťazom je družstvo, ktoré dokáže rýchlejšie vystriedať všetkých svojich členov. Tento model je možný pri dlhších úsekoch, napr. pri realizácii na bežeckom okruhu.



Obr. 22 Pozícia na štarte



Obr. 23 Signál na štart prvých žiakov v rade



Obr. 24 Zaradenie žiaka na koniec druhého družstva

## **HRA 8: PRENES VŠETKY LOPTY**

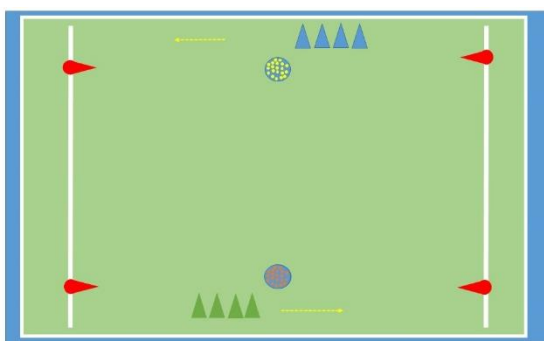
**Počet hráčov:** 8 a viac

**Pomôcky:** kužele, tenisové alebo iné malé loptičky, dva koše (vedra)

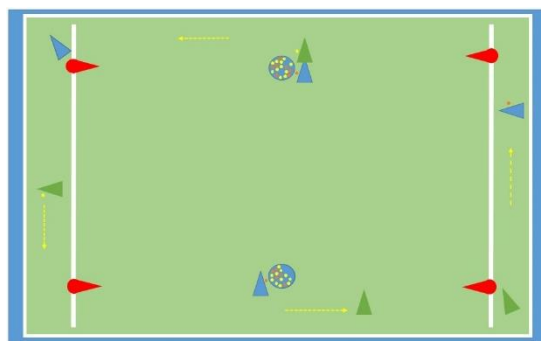
**Trvanie hry:** 3 a viac minút

**Popis hry:** Hra je určená predovšetkým do interiéru. V telocvični vymedzíme kužeľmi dráhu, ktorú musia žiaci obehnúť. Žiakov rozdelíme do dvoch rovnako početných družstiev. Družstvá postavíme do protíľahlých rohov telocvične. Na trať na úrovni stredu dlhších strán telocvične umiestnime vedro s minimálne trojnásobkom loptičiek, ako je počet žiakov v jednom družstve (Obr. 25). Na pokyn celé družstvá žiakov vyštartujú a ich úlohou je vziať loptičku zo súperovho družstva a preniesť ju do svojho vedra, pričom každý hráč môže vziať len jednu loptičku v danom kole (Obr. 26). Takto hráči prenášajú loptičky v určenom časovom intervale (v závislosti od veku hráčov je to 3 – 12 minút). Vyhráva to družstvo, ktoré má po uplynutí času vo svojom vedre viacej loptičiek.

**Obmeny hry:** Na dráhu môžeme pridať prekážky, ktoré musia žiaci určeným spôsobom prekonať.



**Obr. 25** Pozícia družstiev pred štartom s pripravenými loptičkami



**Obr. 26** Prenášanie loptičiek zo súperovho koša do svojho na protiľahlej strane telocvične

## **Literatúra**

- KASA, J., 2006. *Pohybové predpoklady a ich diagnostika*. Bratislava: FTVŠ UK, 153 s. ISBN 80-8075-134-X.
- LACZO, E. et al., 2014. *Rozvoj a diagnostika pohybových schopností detí a mládeže* [elektronický zdroj]. Bratislava : Národné športové centrum v spolupráci s Fakultou telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského. ISBN 978-80-971466-0-3.
- LEHNERT, M., et al., 2010. *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2614-3.
- MĚKOTA, K., J. NOVOSAD, 2005. *Motorické schopnosti*. Olomouc: FTK UP, 175 s. ISBN 802440981X.
- RUŽBARSKÝ, P., 2018. *Antropomotorika pre študijné programy telesná výchova, trénerstvo a šport pre zdravie*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove. 79 s. ISBN 978-80-555-2042-1.
- ZVONARĚ, M., et al., 2011. *Antropomotortika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Brno: FSpS MU. 231 s. ISBN 978-80-210-5380-9.

## STREETWORKOUT 1 – ŤAHOVÉ CVIČENIA

**Jakub KARABIN - Natália CZAKOVÁ**

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF v Nitre)

[nczakova@ukf.sk](mailto:nczakova@ukf.sk)

Z historického hľadiska patrí gymnastika k najstarším odvetviam realizovaným v športe. Jej význam spočíva nielen v presnosti a plynulosti pohybov jednotlivých častí tela, ale aj v správnom držaní tela a v množstve aktivovaných svalových skupín s nevyhnutnosťou zapojenia „jadra“ tela. Hoci v delení gymnastiky podľa Svatoňa (1993) cvičenia s vlastnou hmotnosťou ako samostatnú kategóriu nenachádzame, môžeme ich z hľadiska zamerania určite zaradiť ako účelový druh – gymnastiku kondičnú.

Streetworkout alebo kalistenika definuje Šopor (2013) ako pomerne nový, rýchlo sa rozrastajúci svetový trend medzi pouličnými športmi. Jedná sa o cvičenie predovšetkým v prírode. Kalym (2016) dopĺňa, že grécke slovo „kallos“ znamená krásu a „sthenos“ vyjadruje silu. Je to akési umenie využívať hmotnosť vlastného tela ako prostriedok rozvoja fyzických zdatností. Táto aktivita je známa už tisíce rokov, pretože už v prehistorickom období ľudia využívali pohyby ako sú chôdza, beh, lezenie, rôzne skoky či nosenie bremien. V minulosti armády využívali formu synchronizovaného tréningu kalisteniky ako prostriedok budovania disciplíny v skupine. Hlavným dôvodom, prečo armáda využívala tieto cvičebné tvary, bola ich jednoduchá organizácia a technika, pričom zabezpečili vojakom obrovský progres vo fyzickej, ale i psychickej oblasti. Táto filozofia spočívala v súladnom spojení duše a tela. Johnston (2015) uvádza, že Streetworkout môžeme charakterizovať ako súbor pohybových cvičení realizovaných vo všeobecnosti bez akéhokoľvek vybavenia. Tento šport obsahuje cvičebné tvary s využitím iba svojej vlastnej telesnej hmotnosti, precvičovaním ktorých zabezpečíme rozvoj funkčnej sily, flexibility, koordinačných schopností i fyzickej adaptácie organizmu. Pri dostatočnom zaťažení môže byť trénovaná aj svalová a kardiovaskulárna kondícia. Cvičením dokážeme prirodzeným spôsobom pozitívne ovplyvniť svalový tonus, a tiež podporiť funkčnosť metabolizmu. Ľahšie cvičenia môžu mať rehabilitačné účinky na kĺby. Wade (2013) dopĺňa, že hoci streetworkout zahŕňa aktivity zamerané najmä na šport a pohybové vyžitie sa, ktoré sa realizuje hlavne v prírode, vykonávať ich môžeme kdekoľvek. Tento druh športu obsahuje prevažne cvičebné tvary gymnastiky, ale môžeme sa stretnúť aj s prvkami akrobacie alebo atletiky. Cieľom tohto športu je vybudovať silné, funkčné telo na základe cvičení s využitím len vlastnej telesnej hmotnosti, akými sú napríklad zhyby a kľuky. Doležal a Jebavý (2013) konštatujú, že vlastné telo je tou najlepšou telocvičňou. Máme ho vždy k dispozícii a nestojí nič. Dôležité je sa s ním len naučiť pracovať. Ponúka nám množstvo cvičení, ktoré účinne smerujú k fyziologickému držaniu tela, dýchaniu a funkčným pohybovým návykom. Používame ich pre zlepšenie koordinácie, základných pohybových zručností, pohyblivosti a svalovej rovnováhy. Intenzívny tréning je zameraný predovšetkým na rozvoj funkčnej sily a silovej vytrvalosti. Wade (2013) poukazuje na fakt, že dnes sú fitness centrá definované výskytom drahých strojov a rôznorodých výživových doplnkov, no nie vždy tomu tak bolo. V minulosti športovci trénovali a boli silní, i napriek tomu, že nevyužívali žiadne stroje, činky či pomocné látky. Vlastná telesná hmotnosť je všetko, čo potrebovali. Autor tiež dáva najavo nesúhlas s filozofiou kulturistiky, v ktorej je primárnym cieľom tréningu akýsi typ športovca s mohutným objemom svalstva a dispozíciou zdvihnúť čo najväčšiu hmotnosť. Tvrdí, že sila sa neurčuje iba na základe veľkosti vytlačenej hmotnosti či závažia, ale dôležité je aj ovládanie a funkčnosť tela, čiže schopnosť vykonávať náročné cvičenia s využitím vlastnej telesnej hmotnosti. Jarkovská, Jarkovská (2016) uvádzajú, že technika cvičenia s vlastným telom je náročnejšia než izolované cvičenie vykonávané na posilňovacích strojoch. Cvičenia

realizujeme rôznou rýchlosťou, meníme smer pohybu a mnohonásobne ho opakujeme. V konečných polohách cvičenia môžeme vykonať krátke výdrže. Dráhu pohybu môžeme rozčleniť na niekoľko pohybových úsekov. Lauren a Clark (2010) hovoria, že pri väčšine silových tréningov so závažím izolovane precvičujeme len malé svalové partie. Naopak, pri cvičení s vlastnou telesnou hmotnosťou, aktivujeme mnoho veľkých svalových partií súčasne. Veľká výhoda týchto cvičení spočíva v rozvoji sily telesného jadra (corestrength) v omnoho väčšom rozsahu, ako pri cvičeniach na strojoch. Tento druh cvičenia obsahuje cvičebné tvary, ktoré nás chránia pred vznikom chronických zranení kĺbov. Tie sú často spôsobované neprirodzenými cvičeniami s veľkým závažím. Ďalšou výhodou týchto cvičení je fakt, že na rozvoj všetkých pohybových schopností potrebujeme len svoje vlastné telo, ktoré máme neustále k dispozícii. Kombináciou dobrých stravovacích návykov a zodpovedným pravidelným tréningom je odmena v podobe výsledkov alebo lepšej kontroly tela istá.

Cvičenia v skupinách sme špecifikovali podľa zapojených svalových skupín v pohybe, ako aj podľa stupňa náročnosti, od najjednoduchších po najnáročnejšie. Pri terminologickom opise gymnastických cvičebných tvarov sme vychádzali z literatúry od Hybnera, Tarana a Zonygu (2017) a Šterca (1972). Počet sérií a množstvo opakovaní určujeme podľa toho, aký druh svalovej sily chceme cvičením rozvíjať. Pri rozvoji maximálnej sily je odporúčaná záťaž 85 – 95% z jednorazového maxima a počet opakovaní je 2 - 5 pri 3 až 6 sériách. Pri rozvoji rýchlej sily je optimálna záťaž 50 – 65% jednorazového maxima, počet opakovaní 5-8 pri 3 až 6 sériách. Pokiaľ chceme rozvíjať výbušnú silu, pohyby vykonávame so snahou čo najväčšieho zrýchlenia. Ak sa sústredíme na vytrvalostné schopnosti, optimálna je záťaž 30-40% pri počte 20 a viac opakovaní vo vysokej rýchlosti v 4-6 sériách (Kampmiller, Vanderka a kol. 2008).

### **Ťahové cvičenia (Pull – up exercises)**

Prvá skupina cvičení obsahuje tzv. ťahové cvičenia. Patria sem všetky druhy zhybov a ich rôzne varianty.

### **Zhyby ( Pull – ups)**

Zhyb je cvičenie vykonávané z pozície vis na hrazde, kedy cvičenec zohýba paže v lakťoch a priťahuje svoje telo až kým nedostane bradu nad hrazdu. Chrbát ostáva vystretý počas celého cvičenia. Zhyby sa samozrejme považujú za pohybovo náročné cvičenia, a možno preto ich už dnes nahrádzajú rôzne ľahšie alternatívy cvičení na fitness strojoch, ako napríklad ťahanie kladky. Tieto cvičenia sú síce zamerané na posilňovanie svalov chrbta, no ich efektívnosť sa ani zďaleka nevyrovná skromným zhybom. Pravdou je, že zhyb je najlepší a najbezpečnejší spôsob budovania silného svalstva hornej časti chrbta, aj napriek tomu, že na jeho realizáciu nepotrebujeme nič iné ako vlastnú telesnú hmotnosť. Precvičovaním týchto cvičebných tvarov posilňujeme tiež svaly predlaktia, ramien, bicepsových svalov i svalové partie telesného jadra (core) (Wade, 2013).

### **Austrálsky zhyb – (Australian pull – up)**

Cvičenec začína cvičenie v pozícii vis na hrazde ležmo pred rukami, jeho päty sú na podložke, úchop nadhmatom približne na šírku ramien. Vykoná zhyb ležmo, hrudníkom sa dotkne hrazdy a následne sa kontrolovaným pohybom vracia do východiskovej polohy. Telo cvičenca je maximálne spevnené. Cvičenie je zamerané predovšetkým na chrbtové svalstvo, tricepsovú svaly, svaly predlaktia a deltové svaly.



Obr. 1 Australian pull – up

### Zhyb podhmatom (Chin – up)

Cvičenie začíname vo vise na hrazde, úchop podhmatom asi na šírku ramien. Cvičenec vykoná zhyb a dostane sa bradou nad náradie, kde zotrúva 2 sekundy. Jeho pohľad smeruje pred seba. Následne sa pomalým pohybom vracia do pozície visu. Počas pohybu sa snažíme minimalizovať pohyby nôh. Tento zhyb nám umožní perfektné precvičenie bicepsových svalov, svalov predlaktia či chrbtového svalstva (Kavadlo, 2012).



Obr. 2 Chin – up

### Zhyb nadhmatom (Pull – up)

Cvičenie realizujeme z polohy visu, úchop nadhmatom. V prvej fáze cvičenec zaťahuje lopatky smerom k sebe, čím aktivuje svalstvo hrudníka. Následne vykoná zhyb nadhmatom a bradu dostáva nad náradie. Odtiaľ sa pomalým, kontrolovaným pohybom vracia späť do východiskovej polohy. Týmto cvičením dokonale precvičujeme najširší sval chrbta, deltové svaly, bicepsy a svaly predlaktia.



Obr. 3 Pull – up

Pri realizácii zhybu si môžeme rôzne prispôbiť druh úchopu. Napríklad tým, že počas cvičenia sú ruky blízko seba, väčšie a silnejšie svaly chrbta sa dostávajú do nevýhodnej pozície a minimalizuje sa ich zapojenie do pohybu. To znamená, že bicepsové svaly sú nútené prevziať na seba väčšiu záťaž (Kalym, 2016).



Obr. 4 Close grip pull – up

### Zhyb paralelným úchopom (Neutral grip pull – up)

Cvičenec visí na dvoch paralelných hrazdách tak, že jeho dlane smerujú k sebe. Tento druh úchopu, nazývaný aj neutrálny, sa nachádza niekde medzi nadhmatom a podhmatom. Počas cvičenia sa snažíme eliminovať švih, takže pohyb vykonávame zásadne ťahom. Pri tomto zhybe posilňujeme primárne najširší sval chrbta, bicepsové svaly a zadné deltové svaly (Kavadlo, 2012).



Obr. 5 Neutral grip pull – up

### Archer pull – up

Pri tomto cvičení vychádzame z pozície vis nadhmatom. Cvičenec realizuje zhyb tak, že sa ťahá k hrazde a zároveň do strany k jeho ruke, zatiaľ čo jeho druhá paža ostáva vystretá. Zohnutá paža, ku ktorej sa cvičenec priťahuje tak musí vyvinúť oveľa viac svalovej sily. Naopak, rovná paža nám vždy slúži len ako pomocná, to znamená, že sa snažíme minimalizovať jej zapojenie do pohybu. Vrchná pozícia cvičenia pripomína polohu, akú môžeme vidieť pri streľbe z luku. Týmto cvičením sa snažíme dopracovať k zhybu na jednej ruke. Trénujeme ním chrbtové svalstvo, deltové svaly, bicepsy i svaly predlaktia (Kalym, 2016).



Obr. 6 Archer pull – up

Aj po vybudovaní extrémnej úrovne svalovej sily a zvládnutí perfektnej techniky zhybov so všetkými možnými spôsobmi úchopu, by sme nemali prestať s tréňovaním týchto cvičení. Predsa len, zhyb patrí medzi základné cvičenia s využitým vlastnej telesnej hmotnosti, bez ktorých sa len ťažko dopracujeme k zvládnutiu náročnejších prvkov. Ak si myslíte, že počet opakovaní v jednej sérii väčší ako 20 je pre budovanie maximálnej svalovej sily zbytočný, pretože zabezpečuje len rozvoj svalovej vytrvalosti, mýlite sa. Práve športovci ktorí dokážu vykonať veľké množstvo opakovaní, nemajú problém s rôznymi silovo náročnými cvičeniami, ako napríklad zhyb na jednej ruke či váha vo vise (Kavadlo, 2012).

### **Cvičenia zamerané na svaly telesného jadra (Leg raises exercises)**

Dnešná tréningová ideológia je posadnutá šiestimi tehličkami na bruchu (sixpack). Kvôli tomuto zmýšľaniu, sú dnes populárne rôzne izolované cvičenia zamerané na brušné svalstvo, realizované na fitness strojoch. Tieto cvičenia sú však neefektívne. Pravdou je, že ak chceme budovať skutočnú bazálnu silu hlbokého stabilizačného systému trupu (core strength), musíme rozmýšľať v termínoch ako stredná časť tela alebo driek, nie brucho. Priamy sval brucha (musculus rectus abdominis) je len jedna svalová skupina s hlavným brušným svalom. Driek ale obsahuje množstvo väčších svalových skupín, ktoré pomáhajú vrchnej i dolnej časti tela funkčne pracovať. To je dôvod, prečo musí byť stred tela tréňovaný kompletne (Wade, 2013).

Cvičenia zamerané na posilňovanie svalov telesného jadra (core) realizujeme ťahom prevažne z pozície vis na hrazde. Tieto cvičenia sú veľmi efektívne pri budovaní čo najväčšej sily, nakoľko poloha visu na hrazde zapríčiňuje úplne natiahnutie svalových partií telesného jadra, čo znamená, že ich kontrakcia si vyžaduje omnoho viac svalovej práce (Kavadlo, 2014).

### **Príťahy kolien vo vise na hrazde (Knee raises)**

Zvládnutie tohto cvičenia je predpokladom na vykonávanie omnoho ťažších cvičení začínajúcich z totožnej východiskovej pozície. Cvičenec vykoná vis na hrazde, úchop nadhmatom. Jeho dolné končatiny sú voľne spustené. Následne aktivuje svaly trupu a príťahuje kolená čo najbližšie k hrudi. Následne ich vracia späť do začiatkovej polohy. Počas pohybu sa cvičenec snaží eliminovať húpanie sa. Okrem svalov telesného jadra precvičujeme aj štvorhlavý stehenný sval.



**Obr. 7** Knee raise

### **L sit**

Toto cvičenie je jedným zo základných gymnastických cvičebných tvarov. Počas cvičenia má cvičenec dolné končatiny rovnobežne so zemou a jeho telo pripomína tvar písmena L. Realizovať tento druh cvičenia je možné na podlahe, hrazde, bradlách alebo



mnohých ďalších objektoch. Cvičenie je pomerne náročné a vyžaduje účasť svalov celého tela. Snaha cvičenca spočíva v rozložení záťaže na veľké svalové skupiny, ako je široký sval chrbta, triceps, či brušné svalstvo. Paže ostávajú vystreté a lopatky fixované. Dolné končatiny i špičky sú vystreté, čím sa aktivuje predný stehenný sval. Týmto cvičebným tvarom budujeme izometrickú silu (Sommer, 2008).



Obr. 8 L sit

### Vznos vo vise na hrazde (Leg raise)

Ďalším levelom cvičenia tejto kapitoly je vznos z pozície vis na hrazde. Aktiváciou brušných svalov ťaháme vystreté dolné končatiny smerom hore až kým sa špičkami nôh nedotkneme hrazdy. Snažíme sa eliminovať švih a vyhnúť sa húpaniu, kvôli vykonaniu správnej techniky cvičenia. Do začiatkovej pozície sa vraciame pomalým, kontrolovaným pohybom, čím posilňujeme najmä spodnú časť brušného svalstva. Pohybu pomáhajú taktiež chrbtové a ramenné svaly.



Obr. 9 Leg raise

Náročnosť cvičenia môžeme zvýšiť púšťaním vystretých dolných končatín do strany a späť. Strany striedame a zložitosť cvičenia si určujeme rozsahom pohybu. To znamená, že čím nižšie naše nohy dostaneme, tým budeme mať viac svalovej práce. Kvôli náročnosti cvičenia, si jeho zvládnutie vyžaduje množstvo času a tréningu (Kavadlo, 2014).



Obr. 10 Windshieldwiper

*Uvedený príspevok vznikol s podporou grantu VEGA 1/0410/17 Zmeny úrovne svalovej nerovnováhy, držania tela a flexibility u športovcov.*

## Literatúra

- DOLEŽAL, M. - JEBAVÝ, R. 2013. *Přirozený funkční trénink*. Praha : Grada Publishing, a.s. s. 144. ISBN 978-80-247-4438-4.
- HYBNER, M. - TARAN, T. - ZONYGA, T. 2017. *Parkour & freerunning*. Praha : Grada. s. 128. ISBN 978-80-271-0241-9.
- JARKOVSKÁ, H. a JARKOVSKÁ, M. 2016. *Posilování s vlastním tělem 494krát jinak*. Praha : Grada Publishing, a.s. s. 264. ISBN 978-80-247-5730-8.
- JOHNSTON, O. 2015. *The Minimalist Guide to Functional Strength*. s.l. : T.O.D. Johnston. s. 156. 978-1-5085-0462-7.
- KALYM, A. 2016. *Complete Calisthenics*. s.l. : Lotus Publshing. s. 216. ISBN 978-1-905367-54-2.
- KAMPMILLERr, T., VANDERKA, M. a kol. 2008. *Športový pohyb z hľadiska distribúcie energie, práce a výkonu*. Bratislava : ICM Agency. s. 107. ISBN 978-80-89257-13-3.
- KAVADLO, A. 2012. *Rasing The Bar*. Little Canada : Dragon Door Publications, a. s. 203. ISBN 978-0-938045-45-8.
- KAVADLO, D. 2014. *Diamond-Cut Abs*. Little Canada : Dragon Door Publications. s. 230. 978-0-938045-64-9.
- LAUREN, M. - CLARK, J. 2010. *You Are Your Own Gym: The Bible Of Bodyweight Exercises For Men and Women*. New Orleans : Light of New Orleans Publishing, LLC. s. 171. ISBN 978-0-9714076-1-9.
- SOMMER, CH. 2008. *Building The Gymnastic Body: The Science of Gymnastics Strength Training*. Anthem : Olympic Bodies, LLC. s. 195. ISBN 978-0-9821253-0-4.
- SVATOŇ, V. 1993. Didaktické styly v gymnastice - II. část. In. KUBIČKA, J. a kol. *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. 1. vydání. Praha : Karolinum. s. 49. ISBN 80-7066-721-4.
- ŠOPOR, M. 2013. *Street workout - základní informace o tréninku s vlastní vahou*. [Online] 2013. [cit: 01.04.2019] <https://kulturstika.ronnie.cz/c-14319-street-workout-zakladni-informace-o-treninku-s-vlastni-vahou.html>.
- ŠTERC, J. 1972. *Názvosloví základní tělesné výchovy*. Praha : Olympia. s. 298. 27-036-73.
- WADE, P. 2013. *Convict Conditioning*. s.l. : Dragon Door publications. s. 312. ISBN 978-80-970922-3-8.

## POSILŇOVANIE S NETRADIČNÝMI POMÔCKAMI (2. časť)

Nora HALMOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

[nhalmova@ukf.sk](mailto:nhalmova@ukf.sk)

Súčasný výskumy na Slovensku poukazujú na to, že až tretina chlapcov a dievčat v adolescentnom období trpí obezitou a pravdepodobne bude tento ukazovateľ s pribúdajúcim vekom pretrvávajúť. Zároveň viac ako polovica (51-78%) má nedostatočnú funkčnú zdatnosť (Madarasová-Gecková 2019). Tento alarmujúci jav naznačuje potrebu stratégií v podpore telesnej výchovy na školách a mimo školy. Potrebná je zmena obsahu povinnej telesnej výchovy, potrebné je pristúpiť ku koncepčným zmenám. Jednou takouto zmenou môže byť i zavádzanie netradičných náčiní a náradí do povinnej telesnej a športovej výchovy, ktoré môžu hodiny zatriktívniť a zvýšiť motiváciu detí k vykonávaniu inak nezaujímavých, stereotypných hodín. Výsledky mnohých výskumov (Šimonek, 2006; Staško, 2007; Peráčková, 2008) poukazujú na to, že školská telesná výchova je v dnešnej dobe pre mnohé deti jediným priestorom, kde vykonávajú pohybovú aktivitu. Je preto na učiteľovi aplikovať nové metódy do výučby telesnej a športovej výchovy a tým formovať pozitívny postoj k pohybovej aktivite.

V príspevku predkladáme netradičnú pomôcku (mop) a základné posilňovacie cvičenia, ktoré je možné s mopom vykonávať. Výhodou je jeho prístupnosť pre každého žiaka. Cvičenia je možné vykonávať v individuálnej forme výučby, ale aj hromadnej, či skupinovej. Táto pomôcka je finančne nenáročnou náhradou Flowinu, kde sa pri cvičení využíva „frikcia“, čiže pohyb medzi hladkým a poddajným povrchom. Svaly musia vykonávať, či brzdiť pohyb, čo má za následok vykonávanie vysoko intenzívnej svalovej práce (Šimonek a kol. 2013). Výhodou tohto cvičenia je aktivácia hlbokého vnútorného svalstva, kedy sa počas cvičenia dobre stabilizuje poloha človeka. Sú to komplexné cvičenia zamerané na celé telo, ktoré nezaťažuje kĺby. Ak sú cvičenia vykonávané technicky správne, majú vysoko efektívny účinok na rozvoj flexibility, dynamiky a svalovej sily. Cvičenia okrem toho zlepšujú držanie tela a pôsobia preventívne proti poraneniam kĺbov a svalov.

*Uvedený príspevok vznikol s podporou grantu VEGA 1/0410/17 Zmeny úrovne svalovej nerovnováhy, držania tela a flexibility u športovcov.*

### **Cvičenia zamerané na nohy a zadok**

#### **Cvičenie 1:**

Stoj spojný, postavte sa celými chodidlami na mopy. Spevnite celé telo, mierne pokrčte nohy. Striedavo kľžte nohami po podložke bokom. Dávajte pozor, aby ste nezdvíhali chodidlá od podložky (obr.1).



Obr. 1

**Cvičenie 2:**

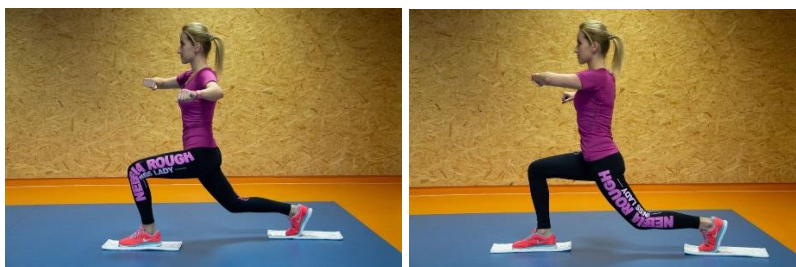
Stoj spojný, postavte sa celými chodidlami na mopy. Spevnite celé telo, mierne pokrčte nohy. Striedavo napodobňujte beh, nedvíhajte chodidlá od podložky (Obr.2).



Obr. 2

**Cvičenie 3:**

Stoj spojný, postavte sa celými chodidlami na mopy. Spevnite celé telo a vykonávajte striedavo výpady vzad bez dvíhania nôh od podložky (Obr.3).



Obr. 3

*Cvičenia zamerané na CORE (stred tela) – bránica, svaly panvového dna priečny sval brucha a hlboké svaly chrbtice.*

**Cvičenie 4:**

Vzpor ležmo, mopy dajte pod špičky a rúčkujte vpred a vzad (obr. 4).



Obr. 4

**Cvičenie 5:**

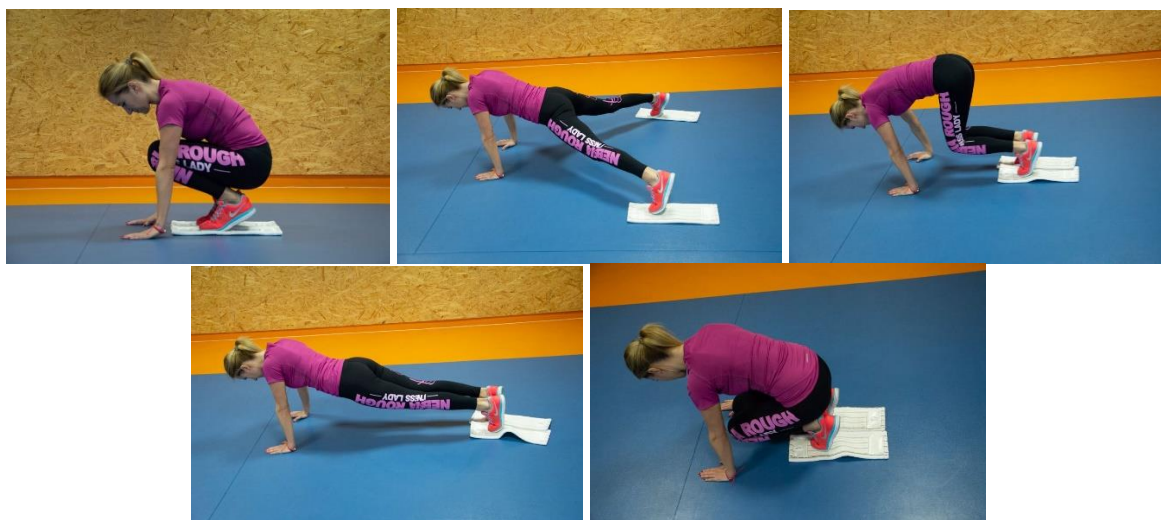
Vzpor ležmo, mopy dajte pod špičky, striedavo krčte nohy a priťahujte kolená k hrudníku (obr. 5).



Obr. 5

**Cvičenie 6**

Vzpor drepmo (drep, ruky na zem). Mopy si dajte pod špičky, vystierajte nohy veľkým oblúkom a vo vzpore ležmo ich spojte a pritiahnite znova do vzporu drepmo (obr.6).



Obr. 6

**Cvičenie 7:**

Podpor drepmo na predlaktí. Mopy si dajte pod špičky, vystierajte nohy (podpor ležmo na predlaktí) a znova ich krčte do podporu drepmo na predlaktí (obr. 7).



Obr. 7

**Cvičenie 8:**

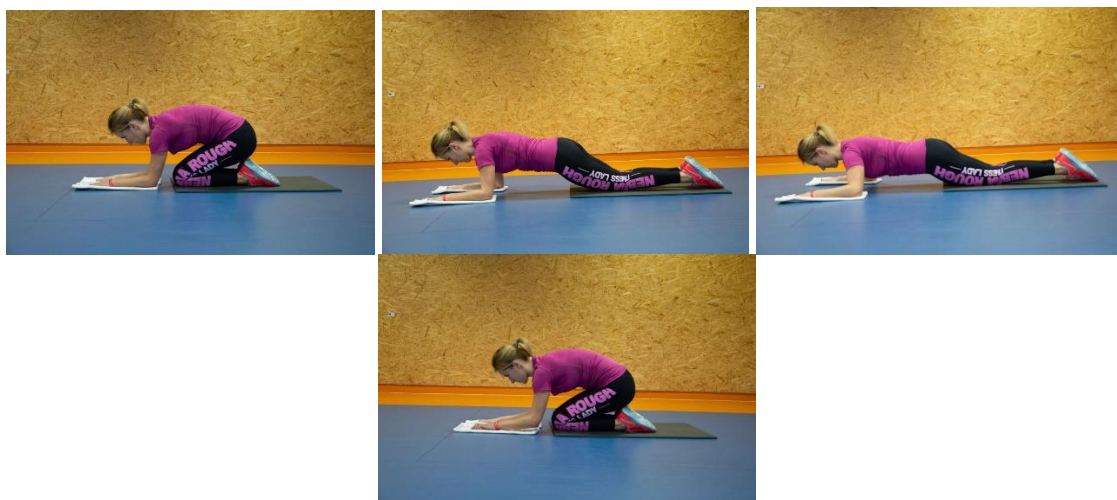
Podpor kľáčko na predlaktí. Mopy si dajte pod predlaktia. Klzom sa posúvajte vpred, snažte sa vystierať chrbát, stiahnite zadok a podsadíte panvu (obr. 8).



Obr. 8

**Cvičenie 9:**

Podpor kľáčko na predlaktí. Mopy si dajte pod predlaktia. Klzom sa posúvajte vpred, snažte sa vystierať chrbát, stiahnite zadok a podsadíte panvu. Otvárajte predlaktia na podložke (pokrčte upažmo) a trupom sa ťahajte k podložke (obr. 9).



Obr. 9

**Cvičenie 10:**

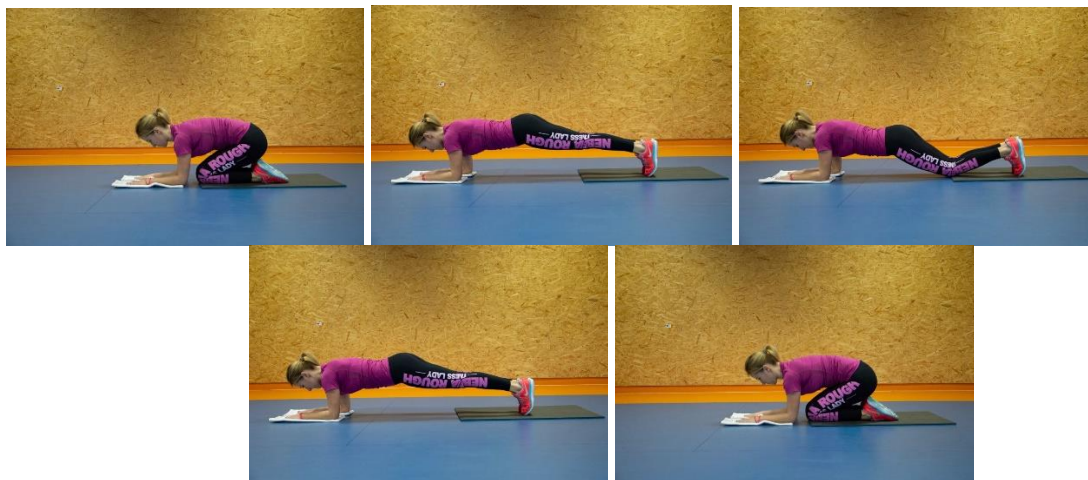
Vzpor ležmo, mopy si dajte pod špičky. Klzom striedavo posúvajte skrčenú nohu k ramenu súhlasnej nohy (obr. 10).



Obr. 10

**Cvičenie 11:**

Podpor kľáčmo na predlaktí. Mopy si dajte pod predlaktia. Klzom sa posúvajte vpred a vykonajte podpor ležmo na predlaktí, následne pokrčte nohy, dotknite sa kolenami zeme, znova vykonajte podpor ležmo na predlaktí a pritiahnite sa do východiskovej polohy (obr. 11)



Obr. 11

**Cvičenie 12:**

Vzpor ležmo, mopy si dajte pod špičky. Klzom striedavo posúvajte skrčené nohy k opačnému ramenu (obr. 12).



Obr. 12

*Cvičenia na zadok a zadnú stranu nôh*

**Cvičenie 13:**

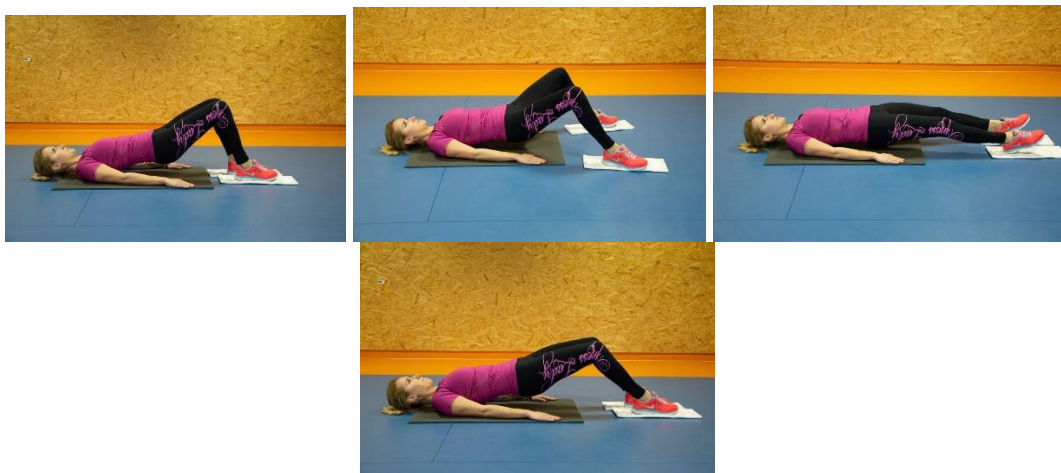
Ľah vzad pokrčmo. Mopy si dajte pod chodidlá, zdvihnite panvu a striedavo vystierajte nohy, nezdvíhajte ich od podložky (obr. 13).



Obr. 13

**Cvičenie 14:**

Ľah vzad pokrčmo. Mopy si dajte pod chodidlá, zdvihnite panvu a vystierajte nohy, veľkým oblúkom. Pokrčte ich a ťahajte späť, nezdvíhajte nohy od podložky (obr. 14).



**Obr. 14**

**Cvičenie 15:**

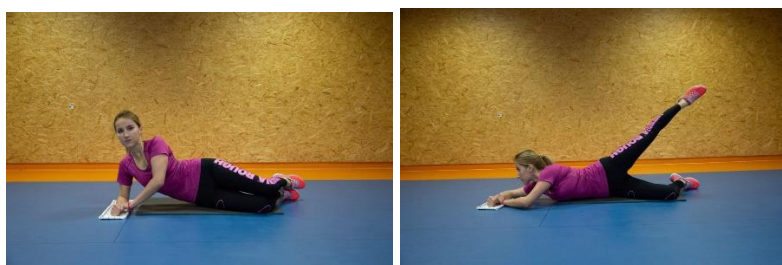
Ľah vzad pokrčmo pravou, ľavú prednožte, zdvihnite panvu. Mopy si dajte pod chodidlá. Vystierajte nohu po podložke, skrčte a vráťte späť (obr. 15).



**Obr. 15**

**Cvičenie 16:**

Ľah bokom pokrčmo, oprite sa o obe predlaktia. Mop si dajte pod predlaktie. Posúvajte sa bokom a tlačte do podložky. Súčasne unožujte hornú nohu (obr. 16).



**Obr. 16**



### *Cvičenie na chrbát a ramená*

#### **Cvičenie 17:**

Ľah, vzpažiť. Mopy si dajte pod ruky. Zdvíhajte trup a vykonávajte oblúk s vystretými pažami. Nezakláňajte hlavu (obr. 17).



**Obr. 17**

Všetky cvičenia je možné vykonávať v teniskách, ale aj na boso. Vždy je potrebné vykonávať cvičenia technicky správne, čo je úlohou kontroly učiteľa. Pri zvládnutí techniky je možné využívanie hudby, čím sa dočeli rovnaké zaťaženie pre všetkých žiakov.

### **Literatúra**

- MADARASOVÁ-GECKOVÁ, A. et al. 2019. *Sociálne determinanty zdravia školákov*. Národná správa o zdraví a so zdravím súvisiacom správaní 11,16 a 15 ročných školákov na základe prieskumu uskutočneného v roku 2017/2018 v rámci medzinárodného projektu HBSC. ÚVZSR, Equilibria, s.r.o., Košice. s. 321. ISBN: 978-80-7159-242-6
- PERÁČKOVÁ, J. 2008. Režim dňa, voľný čas a telovýchovná aktivita žiakov vybraného gymnázia. In: *Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľno-časových aktivít žiakov*. Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu. 160 s.
- STAŠKO, I. 2006. Športové a pohybové aktivity v životnom štýle vysokoškolákov Univerzity P.J. Šafárika v Košiciach. In: *Trendy pohybovej rekreácie a životný štýl*. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Ústav vzdelávania v Rožňave. s. 156 – 160, ISBN 978 - 80-89168-20-0.
- ŠIMONEK, J. 2006. *Športové záujmy a pohybová aktivita v dennom režime a ich vplyv na prevenciu drogových závislostí detí a mládeže*. In: Štúdie III. Nitra: Pedagogická fakulta UKF. s. 7-102.
- ŠIMONEK a kol. 2013. *Modelové programy pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov*. PF UKF Nitra. s. 21-112. ISBN 978-80-558-0424-8

## CVIČENIA S VYUŽITÍM ŠATKY ALEBO ŠÁLU NIELEN PRE SENIOROV

**Agata HORBACZ - Zuzana KÜCHELOVÁ**

(Ústav telesnej výchovy a športu UPJŠ v Košiciach)

[agata.horbacz@upjs.sk](mailto:agata.horbacz@upjs.sk)

Naše telo je prispôsobené pohybu a s pohybom súvisí aj dlhodobý vývoj človeka. S vekom klesá čas strávený pohybovou aktivitou o 50 - 70% (Pastucha, 2011). Každým rokom nám pribúda počet nešportujúcich, alebo menej telesne zdatných v každej vekovej kategórii od detskej až po seniorov. Školopovinné deti ako aj seniori zotrvávajú často niekoľko hodín počas dňa pohybovo inaktívni. Touto nečinnosťou, s minimálnym telesným pohybom dochádza k zvýšeniu svalového napätia a tým k vzniku funkčných porúch či štrukturálnym zmenám v pohybovom aparáte.

Správna pohybová aktivita je nevyhnutnou biologickou potrebou zdravého, harmonického vývinu a racionálneho ovplyvňovania rastu u detí. Pohybovo aktívne deti a mládež charakterizuje dobre vyvinuté svalstvo, menej patologických zmien v držaní tela. Pravidelná pohybová aktivita pozitívne vplýva i na psychiku. S vekom sa zvyšuje riziko výskytu rôznych ochorení, kde momentálne patrí prvé miesto kardiovaskulárnym ochoreniam, následne metabolickým ochoreniam. Oslabujú sa tiež funkcie respiračného a pohybového systému (Spirduso et al. 2005). Príčinou tohoto stavu sú viaceré zmeny v organizme, ktoré úzko súvisia so starnutím. Starnutie je nezvratný proces a v súčasnosti prevláda názor, že na niektoré faktory ovplyvňujúce proces starnutia, môžeme cielene vplývať a tým podporovať jeho spomalenie. Rýchlosť tohto procesu môžeme spomaliť vhodnou telesnou a mentálnou aktivitou. Rozlišujeme primárne starnutie, ktoré je charakterizované ako fyziologické starnutie s individuálnymi prejavmi a sekundárne starnutie, ktoré sa prejavuje patologickými zmenami nastávajúcimi následkom chorôb. Všetci si uvedomujeme, že zdravie je prvoradá hodnota, ktorá umožňuje jedincovi zlepšovať kvalitu života a plniť svoje ciele (Morovicsová, 2004, Niedzielska, 2012).

Pre dosiahnutie lepšieho efektu benefitov, vyplývajúcich z rôznych typov pohybových aktivít, väčšina autorov odporúča kombinovať silový a vytrvalostný tréning s koordinačnými prvkami, ktorý je potrebné vykonávať pravidelne a systematicky. Program by mal mať preventívny charakter, založený na prirodzenom, miernom pohybe, so zameraním na udržanie optimálnej telesnej kondície prostredníctvom správneho výberu metodických prostriedkov (Moskalewicz, Goryński, 2007).

Dnes hovoríme, že pohyb je kľúčom k zdravému životnému štýlu v každom veku a veríme, že vďaka cvičeniu sa seniori budú cítiť fyzicky a psychicky lepšie. Prevencia umožní seniorom prežiť ďalšie roky života kvalitnejšie a zmysluplne.

V tomto príspevku uvádzame cvičenia s využitím šatky alebo šálu zamerané na posilňovanie horných končatín (ďalej HK), dolných končatín (DK), medzilopatkových svalov, aktiváciu bedrového kĺbu. Ďalej sme sa zamerali na strečing prsných a ramenných svalov, flexorov kolien a relaxáciu organizmu.

Cvičenie so šatkami alebo šálmi môžeme ponúknuť nielen seniorom ale aj deťom.

Ciele cvičenia:

- ✓ posilňovanie
- ✓ vytrvalosť
- ✓ koordinácia a priestorová orientácia
- ✓ uvoľnenie
- ✓ vytváranie individuálnych relaxačných zostav.

Vytvorili sme vlastné cvičebné zostavy pri tanečnej hudbe (rýchlosť hudby 120-125 BPM). Súčasťou rozcvičky sú aj tanečné prvky so šatkami. V priebehu hodiny seniori vykonávali jednoduché cvičenia so šatkami – chôdza vpred, vzad, do boku, predklony, úklony, hádzanie a chytanie šatky a ďalšie. Nechávali sme priestor na individuálne improvizáčne cvičenia.

Záverečnú časť hodiny - relax nám spríjemňovali rôzne zvukové inšpirácie z prírody (zvuky mora, lesa, lúky, džungle, hory...).

Didaktické prostriedky: šatky a šály, uteráky, elastické expandery a podložky.



Obr.1

Cvičenie 1. Chôdza vpred a vzad (Obr. 1).

Východisková poloha: stoj vzpriamený, pripažiť.

Cvičenie: 4 doby - chôdza vpred, predpažením vzpažiť – nádych (šatku držíme v rukách), 4 doby - chôdza vzad, s miernym predklonom trupu, pripažiť - výdych (Obr. 1).

Počet opakovaní: 4 krát (32 dôb).



Obr. 2a, b

Cvičenie 2. Chôdza vpravo a vľavo do kruhu (obr. 2a, b).

Cvičenie: 8 dôb - chôdza vpravo, upažiť (šatku držíme v rukách),

8 dôb - chôdza vľavo

Počet opakovaní: 2 krát vpravo a 2 krát vľavo (32 dôb) - striedame strany.



Obr. 3a, b

Cvičenie 3. Plié v upažení (obr. 3a, b).

Východisková poloha: široký stoj rozkročný, čelný, upažiť (šatku držíme v rukách). Cvičenie: 4 doby - podrep - nádych, upažiť. 4 doby - DK vystrieť - výdych.

Počet opakovaní: opakovať 8 krát (32 dôb).

Cvičenie je zamerané na posilnenie deltových, sedacích svalov a svalov DK.



Obr. 4

Cvičenie 4. Plié v zapažení (obr. 4).

Východisková poloha: široký stoj rozkročný, pripažiť (šatku držíme v rukách zvinutú alebo zloženú).

Cvičenie: 4 doby - podrep, zapažiť dole – nádych, 4 doby - DK vystrieť a pripažiť – výdych.

Počet opakovaní: opakovať 8 krát (32 dôb).

Cvičenie je primárne zamerané na posilňovanie zadnej časti deltového svalu a DK, sekundárne na strečing prednej časti deltových a prsných svalov.



Obr. 5a, b

Cvičenie 5. Strečing bočnej strany tela (obr. 5a, b).

Východisková poloha: stoj rozkročný na šírku panvy, pripažiť (šatku držíme v rukách).

Cvičenie: 4 doby - vzpažiť - nádych, 4 doby - úklon trupu vpravo (vľavo), 8 dôb - návrat do východiskovej polohy.

Počet opakovaní: 2 krát vpravo a 2 krát vľavo (32 dôb) - striedame strany.

Cvičenie je zamerané na strečing bočnej strany trupu a chrbtového svalstva.



Obr. 6

Cvičenie 6. Aktivácia kĺbov panvovej oblasti a stehna (obr. 6).

Východisková poloha: stoj mierne rozkročný, pripažiť pokrčmo. Stred šatky zachytiť pod chodidlom (Obr. 6).

Cvičenie: 4 doby - DK prednožiť pokrčmo - výdych (dvihnúť koleno max. do úrovni panvového kĺbu), pripažiť pokrčmo, 4 doby - návrat do východiskovej polohy - nádych. Pri cvičení striedame PDK (pravú dolnú končatinu) s ĽDK (ľavou dolnou končatinou).

Počet opakovaní: 1 séria, opakovať 4 krát (32 dôb).

Cvičenie je zamerané na posilnenie HK, DK a aktiváciu panvového kĺbu.



**Obr. 7**

Cvičenie 7. Rovnováha a strečing flexorov kolien (obr. 7).

Východisková poloha: stoj rozkročmo na šírku panvy, pripažiť pokrčmo. Stred šatky pod chodidlom.

Cvičenie: 4 doby - prednožiť LDK - výdych, HK pomáhajú v predvedení cvičenia, 4 doby - návrat do východiskovej polohy - nádych. Cvičenie je vykonávané raz PDK a raz ĽDK. Počet opakovaní: 1 séria, opakovať 4 - krát na obe strany (32 doby)

Zámer cvičenia: posilňovanie HK a strečing DK (Obr. 7).



**Obr. 8**

Cvičenie 8. Aktivácia kĺbov a strečing flexorov kolien (obr. 8).

Východisková poloha: ľah vzad, PDK pokrčmo, ĽDK prednožiť - stred šatky pod chodidlom, pripažiť pokrčmo.

Cvičenie: 4 doby - prednožiť ĽDK - výdych, HK pomáhajú v prevedení cvičenia.

4 doby - návrat do východiskovej polohy - nádych. Pri cvičení striedame PDK (pravú dolnú končatinu) s ĽDK (ľavou dolnou končatinou).

Počet opakovaní: 1 séria, opakovať 4 - krát na obe strany (32 dôb).

Cvičenie je zamerané na posilňovanie HK a strečing flexorov kolien.



**Obr. 9**

Cvičenie 9. Posilňovanie brušných svalov (obr. 9).

Východisková poloha: ľah vzad, DK znožmo prednožiť, pripažiť pokrčmo, chodidlá opierame v strede šatky.

Cvičenie: 4 doby - priblížiť pritiahnutím obe DK k trupu - výdych, pripažiť pokrčmo, s nádychom 4 doby - návrat do východiskovej polohy, následne vykonávame krúženie oboma DK do strany.

Počet opakovaní: 1 séria, opakovať 4 krát na obe strany (32 dôb).

Zámer cvičenia: posilňovanie HK a strečing flexorov kolien.



**Obr. 10**

Cvičenie 10. Relax na boku v polohe dieťaťa (obr. 10).

Východisková poloha: ľah bokom (poloha „dieťaťa“), zabalíme sa do šatky a relaxujeme.

Počúvame hudbu pripomínajúcu zvuky mora.

Cvičenia so šatkami sú dobrým prostriedkom, ako precvičovať priestorovú orientáciu aj koncentráciu, s ktorou seniori majú často problém. Zároveň sú to cvičenia zamerané na zdokonalenie koordinácií pohybov, zapojenie pravej a ľavej mozgovej hemisféry a celkový relax. Zlepšenie kvality pohybových schopností, zmyslového vnímania vedie aj k zlepšeniu stability a k významnej prevencii pádov seniorov. Výsledkom cvičení je zlepšenie pamäti, koncentrácie pozornosti, koordinačných schopností, fyzickej aj psychickej kondície, dobrý pocit zo zvládnutia zložitejších cvičení, zníženie stresu a socializácia. Pohybové aktivity

vykonávané v skupine, skupinové cvičenia dávajú možnosť udržiavať sociálne kontakty a pôsobia stimulačne a povzbudzujúco.

Uvedomujeme si, že zdravie je považované za ideálny stav človeka, ktorému je dobre. Je dôležité viesť sociálne a ekonomicky produktívny život. Naším cieľom je pomáhať vychovávať zdravé osobnosti, ktoré nemajú patologické znaky v oblasti telesnej, duševnej či sociálnej (Blahutková et al, 2017).

*Príspevok je súčasťou grantovej úlohy VEGA 1/0825/17 „Odporúčania pre pohybové aktivity rizikových skupín a ich plnenie na východnom Slovensku“, riešenej na UPJŠ v Košiciach.*

## Literatúra

BLAHUTKOVA, M., et al. 2017. *Psychomotorika pro tebe*. Brno, 2017. ISBN 978-80-7204-954-7.

MOROVICSOVÁ, E. 2004. Psychosociálne problémy starnutia a staroby. In *Revue ošetrovatelstva a laboratorných metódik*. 2004. Roč. 10, č.2, s. 52 – 54. ISSN 1335 – 5090.

MOSKALEWICZ B., GORYŃSKI P. 2007. Sprawność fizyczna osób starszych i jej uwarunkowania. *Sprawna Starość*, 1: 19–27.

NIEDZIELSKA, E. 2012. *Zajęcia fitness a jakość życia kobiet w okresie około menopauzalnym*. Rozprawa doktorska. AWF Warszawa.

PASTUCHA, D. et al. 2011. *Pohyb a terapia v prevenci dětské obezity*. Grada Publishing, a.s. 2011. ISBN 978-247-4065-2.

PO ŠTYRIDSIATKE BY SME SA MALI VIACEJ ZAUJÍMAŤ O RODIČOV. [online]. [cit. 2019-09-12]. Dostupné na:

<https://www.40plus.sk/po-styridsiatke-by-sme-sa-mali-viacej-zaujimat-o-rodicov/>

SPIRDUSO, W. W., FRANCIS, K. L., MACRAE, P.G. 2005. *Physical Dimension of Aging*. Champaign- Urbana, IL: Human Kinetics, 2005. 384 s. ISBN 0-7360-3315-7

STACKEOVÁ, D. 2014. *Fitness programy z pohledu kinantropologie*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7492-115-5.



**HRY A CVIČENIA NA NÁCVIK ZÁKLADNÝCH PLAVECKÝCH ZRUČNOSTÍ I.****Lenka DIVINEC - Andrea ŠPÁNIKOVÁ**

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

ldivinec@ukf.sk

Plávanie patrí k športom, ktoré prakticky môže vykonávať každý človek bez akéhokoľvek obmedzenia. Tento šport dodáva istotu, prináša potešenie a má relaxačné účinky na náš organizmus. Plávanie, ako aj iné športy, žiaľ neprinášajú len pozitívne stránky. V každodennom živote sa stretávame aj s novými prípadmi nešťastí, pri ktorých vyhasínajú ľudské životy. Nie je to však vždy ľudský faktor, ktorý zlyhá, ale vo väčšine prípadov je človek ten, ktorý nesie zodpovednosť za prípadné nešťastie. Stáva sa to z rôznych príčin. Buď nedokáže podať prvú pomoc, má strach z vody alebo nemá osvojené základné plavecké zručnosti.

Cieľom plaveckého výcviku je zaistiť si kvalitné komplexné zručnosti, ktoré nie len dieťaťu, ale i dospelému človeku, zaistia bezpečne zvládnuť vodné prostredie aj v nepriaznivých podmienkach (Čechovská, 2003). Už od raného detstva by sme mali deti adaptovať vodnému prostrediu, pretože čím skôr zažije dieťa prvý kontakt s vodou, tým rýchlejšie sa s ňou dokáže zžiť na rozdiel od dospelého človeka, ktorý nevie plávať. Kúpanie vo vode a samotný kontakt s vodou má dieťaťu prinášať predovšetkým potešenie a vyhnúť sa úzkosti a obavám. Deti sú veľmi prispôsobivé, a preto sa s nimi odporúča plávať už od dojčenského obdobia. Čechovská (2007) o dojčenskom plávaní píše ako o procese, kde dieťa aj spolu s rodičom prežívajú príjemné spoločné chvíle a zážitky vo vode a z plaveckého hľadiska získava najzákladnejšie plavecké zručnosti. Zvládnutím základných plaveckých zručností, medzi ktoré patrí napr. orientácia pod vodou, dýchanie, či splývanie, si človek nepriamo zabezpečuje bezpečný pobyt vo vode. Pre deti je najprirodzenejšia činnosť hra, a preto sa aj v našej práci venujeme nácviku základných plaveckých zručností práve prostredníctvom hier.

Jursík (1993) uvádza, že v prvej etape plaveckého výcviku je potrebné zameriavať sa čisto len na získavanie plaveckých zručností. V druhej etape už ide o samotné zvládnutie plaveckých zručností. Každý, kto nevie plávať, sa musí vyrovnáť s pre neho neznámym vodným prostredím skôr, než sa začne pohybovať vo vode. Cieľom tohto zoznamovania je získať istotu vo vodnom prostredí a osvojiť si základné plavecké zručnosti, akými sú: orientácia pod vodou, dýchanie, vznášanie a splývanie. Pre neplavca pojem istota vo vode znamená, že nemá strach byť ponorený v hlbokkej vode a vydýchnuť s hlavou ponorenou pod vodou (Turek, 1992).

Benčuriková (2008) pri nácviku plaveckých zručností odporúča dodržiavanie metodického postupu. Zručnosti nie sú nacvičované každé zvlášť, ale spoločne sa prelínajú. Príkladom je splývanie, pri ktorom sa trénuje hneď aj dýchanie a pri skokoch sa dieťa zároveň učí aj dýchať, aj orientovať sa pod vodou. Aby sa predišlo chybnému návyku plaveckej motoriky, je potrebné si vedieť osvojiť základné plavecké zručnosti, akými sú orientácia pod vodou, dýchanie, vznášanie a splývanie. Vzhľadom na vekové záležitosti sa jedinci môžu na vodné prostredie adaptovať rôznymi činnosťami a hrami, ktoré napomáhajú jedincovi cítiť sa vo vode bezpečne a prirodzene (Mandzák et al., 2011).

Podľa Čechovskej (2003) by sa mali základné plavecké zručnosti v detskom veku vyučovať pomocou hier, aby sa spojila detská motorika a intenzívne prežívanie pohybu vo vode. Pri nácviku zručností odporúča používanie pomôcok na nadľahčovanie, nie však takých, ktoré sú pripevnené na tele.

**1. Hry na oboznámenie sa s vodným prostredím**

Hry na oboznámenie sa s vodným prostredím sa odporúčajú vykonávať v detskom bazéne s takou hĺbkou vody, ktorá deťom siaha približne po pás alebo nad kolena. Pri hrách na oboznámenie sa s vodným prostredím môžu deti kráčať, bežať, či skákať tak, aby ich telo zažilo

priamy kontakt s vodou. Pri nácviku využívame predovšetkým hry, ktoré sa dajú uplatniť aj na suchu.

➤ **Špliechaná:**

Táto hra je určená pre neobmedzený počet detí. Deti sa postaví vedľa seba na šírku bazéna. Stoja pri okraji bazéna a snažia sa plávajúce predmety, ktoré sú umiestnené pred nimi, špliechaním dostať až na druhú stranu bazéna (Obr.1).



Obr. 1 Špliechaná

➤ **Biely – čierny:**

Hra sa odporúča vykonávať v plytšej vode. Deti rozdelíme na 2 rovnaké skupiny, ktoré postavíme chrbtom k sebe do stredu bazéna ale na šírku bazéna. Jeden tím bude čierny a druhý biely. Učiteľ bude hovoriť farby a ten tím, ktorý učiteľ vyzve určenou farbou, sa otočí a bude naháňať tú druhú skupinu, ktorá musí pred nimi ujsť a chytiť sa okraju bazéna (Obr. 2).



Obr. 2 Biely – čierny

➤ **Rybka:**

Pri hre na RYBKU rozdelíme deti do viacerých skupín, záleží koľko máme detí, aby hra netrvala príliš dlho. Všetky deti stoja vo vode do kruhu. Hádzu si medzi sebou loptu a komu spadne, tak bude písmenko R. Po padnutí lopty hra opäť pokračuje. Ak sa stane, že lopta spadne zase tomu istému dieťaťu, bude mať na svojom konte už 2 písmenká RY. Hra pokračuje dovtedy, kým dieťaťu nespadne lopta päťkrát, lebo bude z neho RYBKA a vypadáva (Obr. 3).



Obr. 3 Rybka

➤ **Žralok:**

Deti sú v jednom rade vedľa seba. Učiteľ stojí oproti nim, hádže im loptu a hovorí farby. Keď povie farbu a hodí loptu, môže ju dieťa chytiť do rúk. Avšak ak hodí loptu niektorému dieťaťu s tým, že povie žralok, tak loptu chytiť nemôže, nechá ju voľne padnúť do vody. Ak však loptu chytí, vypadáva z hry (Obr. 4).



Obr. 4 Žralok

➤ **Dvojičky:**

Ide o formu naháňačky, kedy sa dvojica chytí za ruky a nemôže sa pustiť. Táto dvojica naháňa ostatných, tiež popárených kamarátov v najmenej hĺbke a vo vymedzenom priestore. Tí, čo sú naháňaní sa môžu zachrániť tak, že sa potopia, resp. spravia drep pod vodu. Ak sa im podarí niekoho chytiť, dvojice sa vymenia. Deti pri tejto hre môžu pri úteku skákať, brodiť sa alebo naháňať akoukoľvek formou, ale nemôžu sa pustiť (Obr. 5).



Obr. 5 Dvojičky

## 2. Hry na nácvik dýchania

Pre správne zvládnutie tejto zručnosti je dôležité, aby sa deti nebáli ponoriť hlavu do vody. Deti treba upozorniť na to, aby sa zhlboka nadýchli a aby do vody vydýchli všetok vzduch s ústami a nosom. Jednotlivé cvičenia boli navrhnuté najskôr na fúkanie do rôznych predmetov, až po úplné zadržanie dychu pod vodou spojeným s preplávaním určenej vzdialenosti.

➤ **Fúkaná:**

Deti rozdelíme do dvojíc. Každá dvojica dostane pingpongovú loptičku a postaví sa oproti sebe. Na znamenie začnú fúkať do loptičky proti sebe a snažia sa ju prefúknúť jeden za druhého, akoby chceli dať gól (Obr. 6).



Obr. 6 Fúkaná

➤ **Misky:**

Deti sa postaví vedľa seba tvárou otočenou k okraju bazéna. Pred deti položíme prázdne misky a ich cieľom bude vyfúkať z bazéna do misiek čo najviac vody. Kto bude mať prvý misku plnú, víťazí (Obr. 7).



Obr. 7 Misky

➤ **Kačička:**

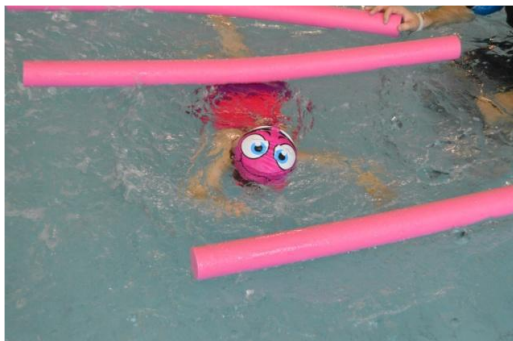
Rozdelíme deti do dvojíc a postavíme ich oproti sebe na určitú vzdialenosť. Jedno dieťa je pri okraji bazéna, druhé čaká v polovici šírky bazéna. Pred každé dieťa z dvojice, ktoré stojí pri okraji, dáme kačičku alebo nejakú inú plávajúcu hračku. Na zapískanie dieťa musí dofúkať hračku až ku kamarátovi oproti. Keď ju dofúknu, počkajú na ostatných a potom sa vo dvojici vymenia. Ten, ktorý fúkal, ide do stredu bazéna a ten, ktorý čakal, ide k okraju (Obr. 8).



Obr. 8 Kačička

➤ **Na krtka :**

Učiteľ za pomoci detí pripraví na vodnú hladinu čo najviac vodných slížov vzdialených od seba približne 40 - 50 cm. Úlohou detí bude nadýchnuť sa, urobiť drep do vody s výdychom, dostať sa za slíž a vynoriť sa s výdychom. Začíname tak, že deti stoja v zástupe a na hvizd píšťalky pôjdu jedno za druhým (Obr. 9, Obr. 10).



Obr. 9 Na krtka - pod vodou



Obr. 10 Na krtka – nad vodou

➤ **Tunel:**

Všetky deti rozdelíme do dvojíc alebo trojíc. Dieťa sa postaví na dno a rozkročí nohy najširšie, ako vie. Úlohou druhého dieťaťa je poriadne sa nadýchnuť, ponoriť sa a preplávať ľubovoľným spôsobom popod nohy kamaráta. Na konci sa môže nadýchnuť. Potom, ako to zabsolvuje, deti sa vymenia. Obmena tejto hry pri väčšom počte detí môže byť taká, že viac detí sa postaví v tesnej blízkosti za seba a posledné dieťa podpláva popod všetky deti. Ak máme však viac ako 8 detí, je potrebné ich rozdeliť na polovicu, aby dieťa bolo schopné všetky deti podplávať (Obr. 11, Obr. 12).



Obr. 11 Tunel – vchádzanie



Obr. 12 Tunel - vychádzanie

### 3. Hry na nácvik vznášania

Pri vznášaní je dôležité upozorniť deti na to, aby si do vody nesadali, pretože sa ponoria. Ich telo by malo byť v jednej línii, nie strnulé ale aby sa voľne vznášalo na hladine.

➤ **Lekná:**

Začíname s prvým dieťaťom, ktorému dáme vodný slíž za hlavu, aj pod kolená. Dieťa leží vystreté na vode a dôležité je, aby jeho pohľad smeroval hore. Postupne k nemu pridáme ďalšie dieťa a to tak, že ono si ľahne medzi jeho kolená a prichytí si rukami slížu, ktorú má už to dieťa pred ním pod kolenami. Pomaly si líha a učiteľ dá aj jemu pod kolená slížu. A takýto postup učiteľ zopakuje, až kým neležia všetky deti na vode (Obr. 13).



Obr. 13 Lekná

➤ **Pohod'ák:**

Táto poloha spočíva v tom, že dieťa je v ľahu na chrbte, dá si ruky v tyl a nechá sa unášať. Ako pomôcku môžeme použiť buď vodný slíž pod hlavu, alebo plavecký pás pod kríže (Obr. 14).



Obr. 14 Pohod'ák

➤ **Únos:**

Deti rozdelíme do dvojíc. Jedno dieťa z dvojice si ľahne na chrbát, paže má uvoľnené, telo je vo vzpriamenej polohe. Druhé dieťa je k nemu otočené tvárou, chytí ho za ho chodidlá a ťahá ho až ku okraju na druhú stranu bazéna. Všetky deti idú naraz, keď prejdú celú šírku bazéna vymenia sa medzi sebou (Obr. 15).



Obr. 15 Únos

➤ **Gulička:**

Deti sa pri nízkej hladine vody dajú do predklonu a chytia sa za kolená. S veľkým nádychom sa hlavou pomaly snažia dotknúť kolien, až sa dostanú pod vodu a idú do drepu. Ich telo sa začne nadnášať a v tejto polohe zotrývajú až dovtedy, pokiaľ sa nepotrebujú nadýchnuť (Obr. 16).



Obr. 16 Gulička

➤ **Sépia:**

Deti si s veľkým nádychom ľahnú na bruško, ruky rozpažia, nohy roznožia a končatiny sú voľne spustené do vody a hlava je taktiež pod vodou. Opäť v tejto polohe držia, až kým im nedôjde vzduch (Obr. 17, Obr. 18).



Obr. 17 Sépia – pohľad z hora



Obr. 18 Sépia – pohľad z dolu

*Uvedený príspevok vznikol s podporou grantu VEGA 1/0410/17 Zmeny úrovne svalovej nerovnováhy, držania tela a flexibility u športovcov.*

### Literatúra

- BENČURIKOVÁ, Ľ. 2008. Koordinačné schopnosti v súvislosti s vybranou plaveckou zručnosťou u detí predškolského veku. In *O výskume pohybových aktivít vo vodnom prostredí*. Bratislava : Peter Mačura – PEEM, 2008. s. 64 – 72. ISBN 978-8089197-94-1.
- ČECHOVSKÁ, I. 2003. *Základní plavecké dovednosti v české didaktice plavání*. In Macejková, Y., Benčuriková, Ľ. 2003. *Nové trendy v teórii a didaktike plávania a plaveckých športov*. Bratislava : Katedra plávania a plaveckých športov, 2003. s. 15 – 19. ISBN 80-88901-78-2.
- ČECHOVSKÁ, I. 2007. *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada Publishing, 2007. 132 s. ISBN 978-80-247-1635-0.
- JURSÍK, D. 1993. *Teória a didaktika plávania*. Bratislava : FTVŠ UK, 1993. 108 s. ISBN 80 – 223 – 0585 – 5.
- MANDZÁK, P. et al. 2011. *Nácvik plaveckých spôsobov v praxi*. 1. vyd. Banská Bystrica : Fakulta humanitných vied UMB BB, 2011. 115 s. ISBN 978-80-557-0310-7.
- TUREK, M. 1992. *Plávanie*. Košice : Rektorát Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach, 1992. 99 s. ISBN 80-7097-190-8.

## PLAVECKÝ SPÔSOB ZNAK: ZÁKLADNÉ CVIČENIA PRE ZAČIATOČNÍKOV A NAJČASTEJŠIE CHYBY V TECHNIKE

**Natália KOVÁČOVÁ**

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

natalia.kovacova@ukf.sk

V minulom čísle časopisu Športový Edukátor sme sa venovali plaveckému spôsobu kraul. V tomto sa zameriame na doslova opačný plavecký spôsob – znak. Znak sa zo všetkých štyroch základných spôsobov (motýlik, znak, prsia a kraul) odlišuje hlavne tým, že sa vykonáva na chrbte. Tvár plavca je nad vodou a tak dýchanie nezohráva až taký veľký problém vo vykonávaní správnej techniky. Plaveckí tréneri sa stretávajú hlavne so začiatočníkmi, ktorí majú problém zaujať splývavú polohu na chrbáte a tak sa celé učenie tohto spôsobu stáva obtiažne. U začiatočníkov je treba trpezlivo nacvičovať jednotlivé cvičenia, ktoré síce vyzerajú ľahko ale tvoria pevné základy správnej techniky. Do dokonalej súhry treba zladit' horné končatiny, ktoré sú hlavnou hnacou silou pri tomto spôsobe a dolné končatiny, ktoré predovšetkým udržiavajú normálnu polohu tela na vode ale taktiež majú svoj vplyv aj na rýchlosť plavca ( Čechovská, 2001). V plávaní vznikajú nové pohybové vzorce v ktorých sa nedajú v plnej miere uplatniť pohybové skúsenosti získané z pohybových cvičení na suchu, dokonca v ňom nejde uplatniť ani niektoré zo základných lokomócií (Macejková, 2010)

V tomto článku si jednotlivé znakové cvičenia postupne opíšeme a taktiež upozorníme na chyby, ktorých sa začiatočníci často dopúšťajú.

### 1. Splývavá poloha na znaku

Poloha tela na znaku je plochá a horizontálna (obrázok 1). Tvár sa nachádza nad vodou a uši sa nachádzajú mierne pod hladinou vody. Správna poloha tela je podstatný základ pre správnu plaveckú techniku. Cvičenie sa ideálne začína odrazom od kraja bazéna aby sa začiatočník vedel jednoducho dostať do tejto polohy. Stačí pár odrazov a splývajú na chrbte aby plavec-začiatočník zistil ako plocho vie ležať na hladine. Najčastejšou chybou splývania alebo už celkovo plávania na znaku je klesnutá panva plavca. Ak sa začiatočník dopúšťa tejto chyby cíti, že celé telo sa začína ponárať do vody, nohy klesajú a celé telo sa zahne. Nielen klesnutá panva ale aj zdvíhanie alebo predkláňanie hlavy môže spôsobiť tieto problémy. Pri cvičení sa treba uistiť, že pohľad smeruje hore brada je zatiahnutá a celé telo je vzpriamené a natiahnuté tak, že panva, nohy a chodidlá stúpajú na povrch.



**Obr. 11** Splývavá poloha na znaku



Nie vždy, najmä u menších detí sa podarí dostať do splývavej polohy tak ľahko. Môže to byť zapríčinené aj strachom, predošlou skúsenosťou alebo jednoducho len istým blokom v hlave ľahnúť si vo vode na chrbát. V tomto prípade využívame plaveckú dosku, ktorú si plavec začiatovník drží oboma rukami na hrudi (obrázok 2). Treba klásť dôraz na to aby ruky držali dosku pevne a neustále ju pritláčali na hrudník, aby sa telo od dosky neoddeľovalo. Plavecká doska telo zastabilizuje a obmedzí tak klesanie panvy a nôh. Pri tomto cvičení dávame pozor aby cvičenec nepredkláňal a ani nezakláňal hlavu. Zaklonenie hlavy by hlavne znamenalo vyzčnutie vody do nosa a tým by mohlo spôsobiť ďalší strach a negatívne skúsenosti plavca začiatovníka. Použitie plaveckej dosky je oveľa lepší spôsob ako cvičenca naučiť polohu na znaku ako ho držať za boky pretože si dokáže lepšie uvedomovať svoju polohu keď si ju bude musieť regulovať sám.

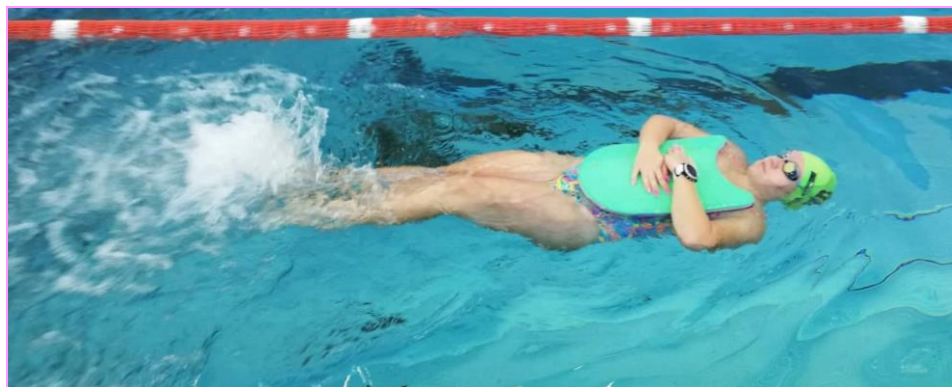


**Obr. 12** Splývavá poloha na znaku s využitím plaveckej dosky

## 2. Znakové nohy

Celková poloha tela na znaku je ľahšie dosiahnuteľná so správnou a účinnou prácou dolných končatín. Rytmický pohyb nôh je podobný ako pri kraulovi a taktiež začína od stehenného kĺbu. Pri znakových nohách je chodidlo úplne uvoľnené v členkovom kĺbe. V prvej fáze učenia sa znakových nôh môžeme vychádzať z predošlého cvičenia s plaveckou doskou na hrudi (obrázok 3). Telo plavca nadnáša plavecká doska a plavec sa môže sústrediť na prácu nôh.

Chyby sa začiatovníci dopúšťajú najmä tým, že znakový kop realizujú od kolien a nie od panvy čo viditeľne ovplyvňuje pozíciu tela na vode a kolená zvyčajne vychádzajú až nad hladinu vody. Druhou chybou pri znakových nohách sú tvrdé chodidlá. Ohnuté, stvrdnuté, až krčovito napäté chodidlá zneefektívnejú celkovú hnaciu silu pohybu dolných končatín. Dobré je si prácu chodidiel nacvičiť na suchu s pripomenutím čo najväčšieho uvoľnenia v členkovom kĺbe.



**Obr. 13** Znakové nohy s využitím dosky na hrudi

Po osvojení predošlého cvičenia dosku môžeme presunúť z oblasti hrude do vzpaženia (obrázok 4). Dosku držíme vo vystretých pažiach, za kraje, pohľad smeruje nahor. Je potrebné vyvinúť väčšiu silu dolných končatín pri kope aby sa predišlo klesaniu panvy. Začiatocníci by si mali uvedomiť, že síce kopat' musia silnejšie ale taktiež si musia dávať pozor aby nevykopávali nohy nad hladinu vody – čo je nesprávne. Doska sa drží stále vo vytretých pažiach, nikdy sa paže nekrčia v lakti alebo si dosku nedávajú pod hlavu pretože dochádza k nesprávnej polohe hlavy.



**Obr. 14** Znakové nohy s využitím dosky vo vzpažení

Plavecká doska je síce veľmi dobrým pomocníkom v začiatocníckom plávaní a pomáha udržať správnu polohu na vode no po naučení sa oboch cvičení znakových nôh je potrebné prejsť na náročnejšiu verziu znakových nôh bez dosky (obrázok 5). Poloha tela sa nemení, paže ostávajú vo vzpažení "ako keby držali dosku". Dôležité je si dávať pozor aby pri znakovom kope pohyb stále vychádzal od panvy a nie od kolien, pretože telo už nedrží plavecká doska bude mať pri tomto cvičení väčšiu tendenciu sa ponárať. Účinnou pomôckou z praxe môže byť plavecká hadica zhora, ktorú učiteľ/tréner prikladá plavcovi začiatocníkovi zhora z kraja bazéna nad oblasť kolien. Takto bude vedieť, že jeho kolená sa nemajú dotýkať priloženej pomôcky.



**Obr. 15** Znakové nohy bez dosky, paže vo vzpažení

### 3. Znakové paže

Znakové paže poskytujú tomuto spôsobu plávania silu a pohon. Plavecký záber pozostáva z viacerých fáz, ktoré sa ďalej delia. V skratke sú to fáza vstupu paže do vody –

prípravná fáza, kde je paža vystretá aj v lakti čo najviac. Ruka je vytočená dlaňou smerom von tak aby do vody vstupoval prvý malíček. Propulzívna fáza – fáza záberu v ktorej sa ruka ťahá tesne pod hladinou smerom k vonkajšej strane stehna. Fáza prenášania paže, ruka sa rotuje o 180 stupňov okolo ramena. Dlaň je vytočená smerom dovnútra a až neskôr v oblasti hlavy sa znova vytáča tak aby vošla do vody malíčkovou stranou. V tejto fáze dochádza aj viditeľnému vytáčaniu ramena a otáčaniu pliec paže, ktorá je von z vody. Záber pod vodou sa môže realizovať dvoma spôsobmi: a) záber s vystretou pažou: je ľahší na naučenie a je viac využívaný rekreačnými plavcami

b) záber s ohnutou pažou: výhodou je rýchlejšie plávanie vďaka väčšej propulzívnej sile, no je náročnejší na naučenie

Pred tým ako sa začiatočník dostane k súhre oboch paží na znaku a cyklickému pohybu, je dobré si pohyb oddeliť na jednotlivé fázy a sústrediť sa na prácu paží osobitne na oboch stranách. Znakové dobiehačky s prechytávaním dosky (obrázok 6) sú na toto vhodným cvičením. Jedna paža robí znakový záber zatiaľ čo druhá je vystretá a drží dosku na jej kraji. Po jednom zábere sa paže striedajú. Zdôrazňuje sa hlavne vytočenie dlaňe smerom von.



**Obr. 16** Znakové dobiehačky s prechytávaním dosky

K izolácii znakových paží môžeme využiť plaveckú piškótu alebo malú plaveckú dosku, ktorú si plavec dá medzi stehná (obrázok 7). V tomto cvičení sa nekopú znakové nohy, a tak sa plavec môže sústrediť výlučne na prácu paží. Záber je už cyklický a plynulý. Nemalo by dochádzať k trhavému pohybu v zábere. Zameriavame sa na vytáčanie ramien von z vody, zo začiatku je dobré tento pohyb aj preháňať. Častou chybou je keď je paža mierne vychýlená od hlavy smerom von vo fáze vstupu ruky do vody. Dobrou pomôckou na odstránenie tejto chyby je dbať na to aby paže stále lemovali konce uší alebo sa ich málo dotkýkali.



**Obr. 17** Znakové paže s doskou medzi stehnami

#### 4. Dýchanie

Ako sme spomínali hlava sa nachádza stále nad vodou a tak dýchanie veľmi neovplyvňuje celkovú techniku. Najčastejšou chybou je ale, že plavci začiatocníci zvyknú zdržiavať dych počas plávania aj keď sa ich hlava nachádza nad vodou, čo spôsobuje únavu a stratu dychu. V druhom prípade plavci zvyknú dýchať rýchlo a sú udýchaní. Dobrou pomôckou na odstránenie oboch chýb je zapamätať si pravidlo – záber jednou pažou nádych, a druhou pažou výdych.

#### 5. Súhra

Všetky predošlé cvičenia by mali slúžiť ako pevné základy k dobrej a technicky správnej znakovkej súhre. Je to koordinácia znakových nôh, paží a aj dýchania. Nezabúdame na rytmizáciu pohybov vo vode. Takejto súhre nadobudneme len pravidelným plávaním a cvičením.

#### 5. Sila nôh a core

Ak už sme si osvojili jednotlivé základné cvičenia a súhru máme tu pre vás posledné bonusové cvičenie, ktoré síce nepatrí medzi tie najľahšie ale je vynikajúce na rozvíjanie sily dolných končatín a celkový core plavca. Plavec drží dosku v predpažení (obrázok 8) a snaží sa silno kopat' znakové nohy aby mu nohy a trup neklesali dole. Ak sa vám to bude zdať veľmi obtiažne tak si obujte plavecké plutvy. Toto cvičenie sa dá obmeniť aj striedavým pohybom paží ako v cvičení znakové dobiehačky len s tým rozdielom, že paže sa budú dobiehať v predpažení.



**Obr. 18** Znakové nohy s doskou v predpažení

Pravidelné plávanie, kontrola svojich pohybov a uvedomovanie si polohy tela vo vode je pre správnosť techniky nevyhnutná. Všetci plavci či už rekreační alebo reprezentanti museli niekde začínať. Nečakajte veľké výsledky hneď po prvej hodine plávania. Nech vám ako motivácia slúžia práve malé kroky, ktoré sa postupne pretavia do správnej súhry. Správna technika je nielen estetická na oko ale hlavne prináša veľké potešenie pre samotného plavca, ktorí postupne príde na to, že plávať technicky správne je dokonca menej namáhavé a plávanie mu začne prinášať skutočný pôžitok. Vhodné je venovať sa plávaniu minimálne dva krát do týždňa aby sa predišlo tomu, že by začiatocník musel začať s cvičeniami od znova. Znakové cvičenia sa môžu aj naďalej využívať či už v rekreačnom plávaní alebo v tréningovom procese ako spestrenie ostatných plaveckých spôsobov.

## Literatúra

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. 2001. *Plavání*. Praha : Grada Publishing, 2001. 130 s. ISBN 80-247-9049-1.

MACEJKOVÁ, Y., PUTALA M. 2010. Zdokonaľovanie techniky plávania z hľadiska polohy tela. *Telesná výchova a šport*, XX, č. 2, s. I-IV. Metodická príloha. ISSN 1335-2245.

## CYKLOTURISTIKA A MOŽNOSTI JEJ VYUŽITIA V MESTE NITRA

Jakub MIHÁĽ – Jaromír ŠIMONEK

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

[jsimonek@ukf.sk](mailto:jsimonek@ukf.sk)

Známy francúzsky lekár J. Ruffier povedal nasledovné: „Bicykel predstavuje vynález úplný a konečný. Bol vynájdený a nikdy nebude prekonaný. Bicykel je nástrojom slobody. Môžeme ho použiť kedykoľvek nás napadne a môžeme ním doraziť kamkoľvek si zmyslíme. Ak skoro ráno nasadneme do jeho sedla a vypravíme sa do krajiny, môžeme naplno vnímať a vychutnávať čaro a vône okolia, vnímať veci a zvuky, ktoré by nám inak unikli. Ofukuje nás ranný vánok, cítime vôňu zrejúceho obilia, čerstvého vzduchu presýteného výparmi rannej rosy, vôňu čerstvo napečeného pečiva v malej pekárni, silu a teplo lúčov vychádzajúceho slnka...“

### Vplyv cyklistiky na zdravie človeka

„Šliapanie do pedálov je podľa názoru lekárov veľmi vhodnou formou aktívneho odpočinku. Rekreačná cyklistika je pohybová činnosť vytrvalostného charakteru vykonávaná miernou až strednou intenzitou. Vyznačuje sa veľkou spotrebou kyslíku, čo je typické pre všetky aeróbne pohybové aktivity. Jazda na bicykli po lesných cestách alebo v inom vhodnom prírodnom prostredí je pre zdravie rovnako prospešná ako kondičný beh alebo beh na lyžiach“ (Hrubíšek, 1982).

„Podľa špeciálnych testov aeróbnej kapacity (srdca, krvného obehu, dýchania, látkovej výmeny pri zaťažení) patrí cyklistika k namáhavejším športom. Jej rekreačné podoby rozumne využívané úmerne k veku, fyzickej zdatnosti, a stupňu trénovanosti, sú prístupné všetkým. Šliapanie na bicykli podnecuje srdcový sval k vyššiemu výkonu a prospieva koronárnym cievam, zlepšuje krvný obeh a podporuje hlboké dýchanie. Podľa lekárskeho poznatkov, ktoré vyvracajú skoršie názory, že oslabené srdce sa musí maximálne šetriť, sa môžu rekreačnej cyklistike venovať aj ľudia s oslabenou srdcovou činnosťou. Samozrejme vždy so súhlasom doktora a pod dozorom inej osoby. Pri šliapaní na bicykli sú činné rôzne svalové skupiny. Predovšetkým sú to svaly nôh (z lýtkových svalov najmä dvojhlavý sval lýtka a šikmý sval lýtka, ďalej štvorhlavý sval stehna, najväčší sedací sval, flexory a extenzory chodidla), ale ani svaly paží nie sú úplne nevyužité (deltový sval, biceps, flexory a extenzory ruky). Svalovou prácou sa dosiahne lepšie prekrvenie celého tela a povzbudená je taktiež vnútorná látková výmena. Jazdou na bicykli zlepšujú svoju pohyblivosť bedrové, kolenné, členkové kĺby. Šliapanie do pedálov nie je tak jednostranný pohyb ako by sa zdalo na prvý pohľad. Jazda na bicykli ponúka pre človeka viaceré zdravotné benefity:

- 1. Zdravotné benefity:** Zdravotní odborníci odporúčajú aspoň 30 minút fyzickej záťaže miernej intenzity denne. Toľko stačí na udržanie si dobrého zdravia, dokonca sa dá tento efekt pozorovať aj vtedy ak je cvičenie rozdelené do krátkych 10 minútových fáz. Dochádzanie za povinnosťami na bicykli je pohodlnou a praktickou cestou ako začleniť cvičenie do každodenného života. Pravidelné cvičenie aeróbneho typu ako chôdza a bicyklovanie je dôležité.
- 2. Environmentálne benefity:** Najväčšou výhodou používania bicykla v mestách je že neznečisťujú ovzdušie a tým prispievajú ku kvalite života. Podľa Austrálskeho prieskumu dochádzanie na bicykli 10km denne dokáže ušetriť 1500kg emisií, ktoré vytvárajú skleníkový efekt, každý rok.
- 3. Ekonomické benefity:** Náklady na prevádzkovanie rodinného auta sa pohybujú okolo 55 centov na kilometer. Pre porovnanie náklady na kúpu a údržbu bicykla sa pohybujú okolo jedného percenta výdavkov potrebných na chod auta. Využitie bicykla na

dochádzanie 10 km každý deň dokáže ušetriť približne 1700\$ ročne na transportných nákladoch. Treba taktiež podotknúť to, že za parkovanie bicykla sa neplatí je jednoduchšie časovo menej náročné a bicykel zaberie omnoho menej miesta ako auto.

4. **Sociálne benefity:** Bicykle sú omnoho dostupnejšie ako autá. Iba 10% svetovej populácie si môže dovoliť auto. Pre porovnanie 82% populácie si môže dovoliť bicykel. Bicykel predstavuje ekonomický a nezávislý spôsob dopravy. Poskytuje zvýšenú mobilitu pre rôzne skupiny populácie. Cyklistika prehĺbuje sociálne väzby a navodzuje pocit domova v lokálnej komunite. Viac bicyklujúcich ľudí a chodcov vytvára ďalšie príležitosti sociálnej interakcie na uliciach a toto podporuje pocit jednotnej spoločnosti. Väčší počet bicyklov v susedstve prispieva k väčšej ohľaduplnosti vodičov a deti taktiež môžu vyťažiť z pomalšej a menej nebezpečnej dopravnej situácie.
5. **Dopravné benefity:** Ako som už spomínal veľkou výhodou bicykla je, že zaberá málo miesta a neplatí sa zaň parkovné. V Nitre je problém s parkovaním najmä v centre. Na uliciach ako napríklad Palárikova, Farská, Fraňa Mojtu, Mostná je väčší dopyt po parkovacích miestach najmä počas pracovnej doby. Parkovacie miesta chýbajú, ale čo je väčší problém, nie je miesto kde by bolo možné vybudovať ďalšie nové parkovacie miesta. Tým, že bicykel zaberá podstatne menej miesta a nemusí byť zaparkovaný na presne vymedzenom mieste je oveľa praktickejšie a z finančného hľadiska šetrnejšie použiť bicykel na dopravu do spomínaných ulíc. (THE BENEFITS OF USING BIKE FOR TRANSPORTATION, <https://www.illinoisbikeplan.com/preparing-for-a-road-race-what-you-need-to-know/>).

### Rozdelenie bicyklov podľa typu

V dnešnej dobe sa bicykle delia na viac poddruhov. Vplyvom skúseností a nárokov cyklistov, vývoju nových materiálov, pokroku vedy a techniky a delenia cyklistiky na špecifické disciplíny bicykle prešli zásadnými zmenami. Dnes rozoznávame cestné, trekkingové, krosové a horské bicykle. Pokrok umožnil napríklad použitie kotúčových brzd, čo v značnej miere zvýšilo bezpečnosť cyklistov, odpruženie zadnej stavby zase prispelo k väčšiemu komfortu pri jazde a prispôsobovanie geometrie rámov, veľkostí kolies a farieb pomohlo rozšíriť cyklistiku aj nežnejšiemu pohlaviu. V dnešnej dobe by podrobné delenie bicyklov vyzeralo asi takto:

#### Bicykle určené na cestu:

1. **Cestné bicykle-** využívajú úzke plášte alebo galusky a hlavným poznávacím znakom takéhoto bicykla bývajú najmä špecificky zahnuté riadidlá. Takýto bicykel sa využíva najmä na súťaženie alebo rekreačnú cyklistiku. Medzi cestné bicykle sa zaraďujú ešte aj bicykle využívané pri špeciálnych disciplínach typu časovka alebo triatlon.
2. **Fitness bike-** Upravený variant cestného bicykla určený na kondičné využitie. Namiesto typických cestných riadidiel sú fitness bicykle osadené rovnými riadidlami a pohodlnejším posedom.
3. **Mestské bicykle-** tieto bicykle sú určené ako mestské približovadlá. Vyrobené tak aby maximálne zľahčovali pohyb po meste. Objemné plášte a mäkké sedlo zvyšujú komfort, blatníky zabezpečujú ochranu aj pri nepriaznivom počasí, vstavaný zámok väčšinou zadného kolesa zaistí bicykel proti ukradnutiu a vstavané dynamo v náboji a pevne namontované svetla zariadenia, že budete v noci vidieť, ale čo je dôležitejšie budete videný. Dosť potrebným doplnkom mestského bicykla je aj zvonček na ktorý prispieva k bezpečnosti a mnoho cyklistov naňho zabúda.

#### Bicykle určené do ľahkého terénu:

1. **Cyklokrosový bicykel-** Tento bicykel sa využíva najmä na preteky v cyklokrose. Je to vlastne cestný bicykel s upravenými prevodmi do ľahkého terénu, špeciálnymi brzdami a širšími pláštami s jemným dezénom.

2. **Crossový bicykel-** Tento bicykel spája tie najlepšie vlastnosti horského a cestného bicykla. Ideálny na mierny terén. Množstvo prevodov a všestranný dezén plášťov zabezpečia využitie v každom teréne či už na dlhých rovinách alebo tiahlych kopcoch. Rovné riadidlá sa postarajú o komfort aj po dlhých hodinách šliapania.
3. **Trekkingový bicykel-** Z anglického trek-putovať je zrejmé, že trekkingové bicykle sa využívajú na dlhšie niekoľkodňové cyklotúry. Pohodlné, horsko-cestné bicykle podobné crossovým. Avšak spĺňajú vyhlášku cestnej premávky, pretože sa často využívajú aj v cestnej premávke alebo počas dlhšieho cestného presunu. Zvyčajne majú poriadne osvetlenie, blatníky, zvonček, nosič batožiny.

#### **BMX a Freestyle bicykle:**

1. **BMX-** Bicykle s veľkosťou kolies 20 " a 24 " s jedným prevodom a možnosťou otočenia riadidiel o 360 stupňov. Bikros sa súťaží práve na takýchto malých obratných bicykloch.
2. **Freestyle-** Tento typ bicykla nájde svoje využitie v špeciálne upravených freestyle parkoch. Zvyčajne má freestyle-ový bicykel väčšie kolesá ako BMX a veľmi špecifickú geometriu rámu.
3. **Dirt-** Tento typ je u nás asi najmenej populárny, pretože sa používa na rôzne typy trikov vo vzduchu. Jeho špeciálne upravený a zvarovaný rám bez najmenších ťažkostí zvláda tvrdé dopady. Rám je malý a obratný aby jazdcovi pri rôznych trikoch nezavadzal.

#### **Horské bicykle- MTB (mountain bike)**

V poslednej dobe prešli horské bicykle významnou zmenou veľkosti kolies. Z univerzálnej veľkosti 26" sa prešlo na veľkosť 29" a na obratnejšiu 27,5". Výber veľkosti závisí od druhu a spôsobu jazdenia.

1. **XC hardtail-** Horský bicykel s pevnou zadnou stavbou. Odpružená predná vidlica so zdvihom 80-100mm zabezpečuje tlmenie nerovností v teréne. Tento typ bicykla je využívaný na cyklo maratóny, preteky a jazdu krajinou v akomkoľvek teréne.
2. **XC full suspension-** Celoodpružený bicykel poskytuje väčšie pohodlie ako hardtail ale mínusom je nárast hmotnosti, straty energie vplyvom pruženia a náročnejšia údržba. Zdvihy odpruženia sa pohybujú približne v rozmedzí 80-140mm v závislosti od potrieb jazdca.
3. **All mountain a Enduro horské bicykle-** Tieto typy bicyklov sú určené najmä na športovú jazdu horským terénom. Jedná sa o celoodpružené bicykle s veľkosťami zdvihov od 130-170mm.
4. **DH(downhill) zjazdové bicykle-** Tento jednoúčelový typ bicykla je určený výhradne na jazdu z kopca v náročnom teréne. Zdvihy do 200mm zabezpečujú tlmenie nerovností, tuhý rám s upravenou zjazdovou geometriou zabezpečuje obratnosť v úzkych naklonených zákrutách. Tento typ bicykla sa využíva najmä v bikeparkoch. Zjazdový bicykel je pre ľudí ktorí bažia po adrenalínových zážitkoch, avšak je chrániče a prilba sú nutnosťou.
5. **Fourcross bicykle-** Bicykle určené pre fourcrossové preteky. V nich štyria bikeri súťažia na krátkej trati zásadne dole kopcom, so skokmi a naklonenými zákrutami. Sú charakteristické pretekárskou geometriou, pevným rámom a menším počtom prevodov.

#### **Cestovný ruch v meste Nitra**

Mesto Nitra má obrovský potenciál najmä v kultúrnom cestovnom ruchu za čo vďačí hlavne svojej bohatej histórii. Množstvo historických pamiatok a stavieb je hlavným lákadlom pre návštevníkov. Ďalším atraktívnym lákadlom je výhodná poloha pri pohorí Tribeč. Z geomorfologického hľadiska sa mesto Nitra nachádza v oblasti Podunajská nížina. Reliéf



celého Nitrianskeho okresu má prevažne rovinný až pahorkatinový charakter. Zo severu ho obklopuje pohorie Tribeč, s najvyšším bodom okresu Veľký Tribeč (829m.n.m.).

Nitra je jedným z najvýznamnejších archeologických miest na Slovensku. Vďaka svojej bohatej histórii sa môže pýšiť mnohými historickými pamätihodnosťami. V meste Nitra sa zachovalo množstvo vzácných historických objektov. Medzi hlavné historické dominanty patrí Nitriansky hrad s Diecéznou knižnicou a Veľkým seminárom a sochami Cyrila a Metoda, Corgoňa, Pribinu a pápeža Jána Pavla II. V centre mesta sa nachádza mnoho architektonických budov ako napríklad Synagóga, Župný dom, Radnica, Nitrianska úverová banka, Kostol sv. Ladislava, kalvária. V blízkom okolí sa nachádza aj zachovaná sakrálna pamiatka zo začiatku 12. storočia románsky kostolík sv. Michala Archanjela a najstarší zachovalý rímskokatolícky kostol Slovenska Kostol svätého Juraja v Kostol'anoch pod Tribečom. Zrúcaniny hradov Gýmeš z 13. storočia, zrúcanina Topoľčianskeho hradu, zrúcanina Oponického hradu ktorý patril Matúšovi Čákovi Trenčianskemu. „Arborétum Mlyňany- chránený areál SAV, založené v roku 1892. Svojou rozlohou 67 ha patrí k najväčším arborétam Strednej Európy, prezentuje vyše 2300 druhov vzácných cudzokrajných aj domácich drevín. V areáli sa nachádza aj novoklasicistický kaštieľ z 19. storočia.

Cykloturistika- **Medzinárodná dunajská cyklotrasa** vstupuje na územie kraja v atraktívnej lokalite Čičovského mŕtveho ramena, smeruje popri toku Dunaja do Komárna, pokračuje cez Ižu a Patince do Štúrova, kde opúšťa územie Slovenska cez obnovený most Márie Valérie nad Dunajom. Ďalšou významnou trasou je **Vážska cyklomagistrála** vstupujúca na územie kraja pri Šali, smerujúca do Komárna alebo **Ponitrianska cyklomagistrála** smerujúca zo severu na juh (Nitra – Šurany – Nové Zámky – Komárno). Cyklotrasami lokálneho významu sú **Ipeľská** (Štúrovo – Ipeľské predmostie), **Pohronská** (Štúrovo – Tlmače) a **Hontianska cyklotrasa** (Šahy – Plášťovce).“ (NITRIANSKY SAMOSPRAVNÝ KRAJ, <https://www.travelguide.sk/svk/nitriansky-samospravny-kraj/>)

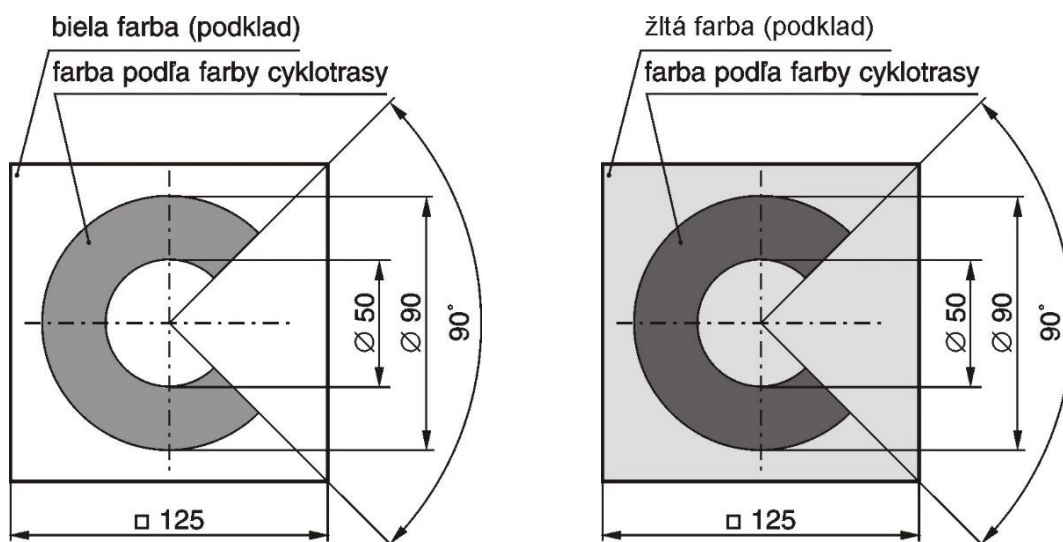
### Cykloturistické značenie

Cykloturistické trasy a náučné cykloturistické trasy sa označujú cykloturistickým značením na informáciu o vytýčenom smere postupu po stanovenej cykloturistickej trase, náučnej cykloturistickej trase, ako aj na upozornenie na cykloturisticky, vlastivedne a kultúrno-historicky významné objekty.

Cykloturistická značovaná trasa a náučná cykloturistická značovaná trasa zabezpečuje v teréne spojenie medzi danými geografickými bodmi aj bez použitia mapy so znázorneným priebehom cyklotrasy.

**Tvarová cykloturistická značka:** „Tvarová cykloturistická značka má základný rozmer 125 mm x 125 mm. Podklad má bielu farbu, v strede ktorého je umiestnený symbol C vo farbe príslušnej cykloturistickej trasy.“ (STN 01 8028, s. 11; Obrázok 1).

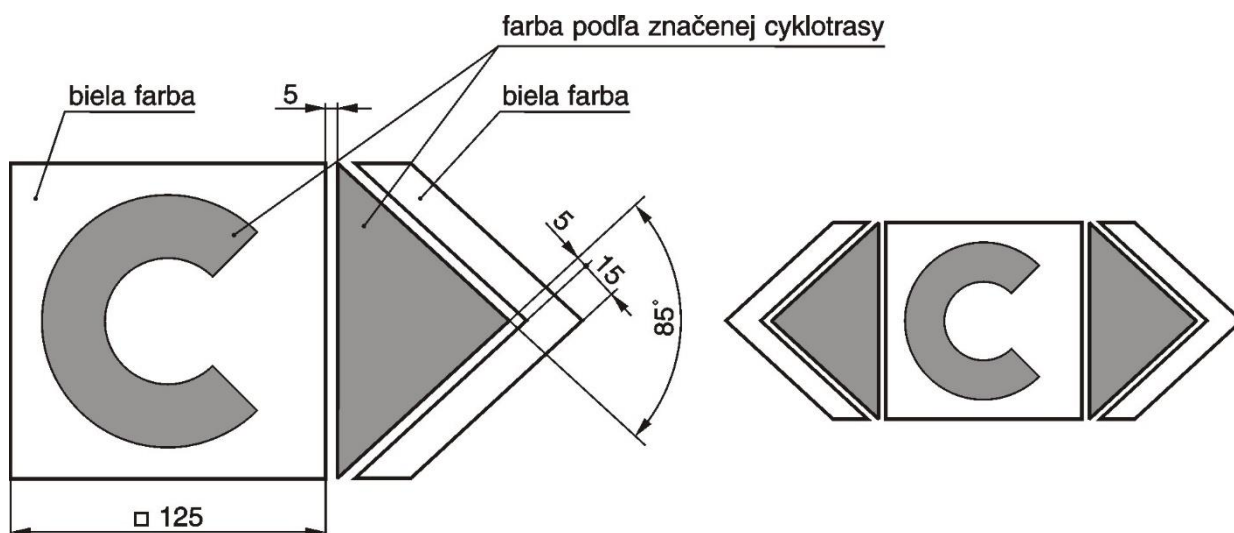
**Tvarová náučná cykloturistická značka:** „Tvarová náučná cykloturistická značka má rovnaký rozmer ako obyčajná cykloturistická značka. Podklad má žltú farbu, v strede ktorého je umiestnený symbol C vo farbe príslušnej náučnej cykloturistickej trasy.“ (STN 01 8028, s.11; Obrázok 2).



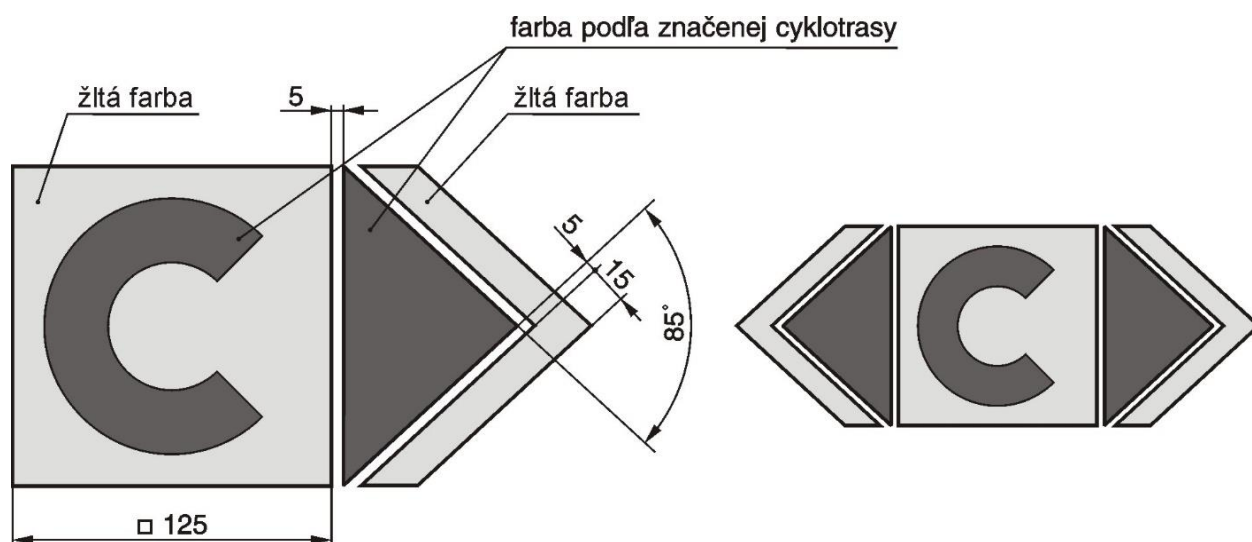
**Obr. 1** Tvarová cykloturistická značka **Obr. 2** Tvarová náučná cykloturistická značka (STN 01 8028)

**Cyklošípka:** „je vytvorená z maľovanej tvarovej cykloznačky, ku ktorej je pripojený trojuholník s uhlom  $85^\circ$  vo farbe cyklotrasy olemovaný pásom bielej farby. Šírka bieleho lemujúceho pásu je 15 mm. V prípade potreby je možné použiť aj obojstrannú cyklošípku, keď je trojuholníkový hrot s lemovaním použitý z oboch strán tvarovej cykloznačky“ (STN 01 8028; Obrázok 3).

**Náučná cyklošípka:** „je vytvorená z maľovanej tvarovej náučnej cykloznačky, ku ktorej je pripojený trojuholník s uhlom  $85^\circ$  vo farbe cyklotrasy olemovaný pásom žltej farby. Šírka žltého lemujúceho pásu je 15 mm. V prípade potreby je možné použiť aj obojstrannú cyklošípku náučnej cykloturistickej trasy, keď je trojuholníkový hrot s lemovaním použitý z oboch strán tvarovej cykloznačky.“ (STN 01 8028; Obrázok 4).



**Obr. 3** Cyklošípka (STN 01 8028)



Obr. 4 Náučná cyklošípka (STN 01 8028)

**Veľká cyklosmerovka:** „informuje používateľa značenej cykloturistickej trasy o smere jej pokračovania, o nasledujúcich geografických bodoch, cykloturistických informačných miestach a ich vzdialenostiach od bodu umiestnenia danej cyklosmerovky, o evidenčnom čísle, správcovi cykloturistickej trasy a o jej náročnosti.“ (STN 01 8028; Obrázok 5).



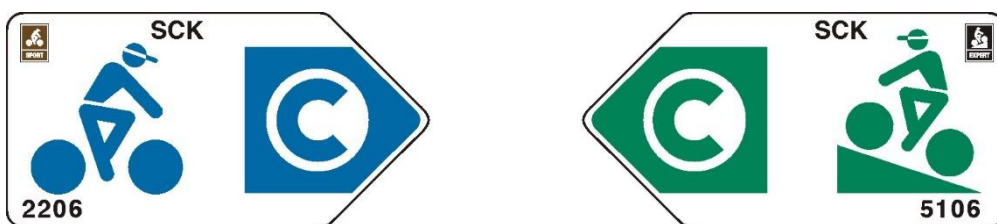
Obr. 5 Veľká cyklosmerova (STN 01 8028)

**Veľká cyklosmerovka náučnej cykloturistickej trasy:** „Veľká cyklosmerovka náučnej cykloturistickej trasy informuje používateľa značenej náučnej cykloturistickej trasy o smere jej pokračovania, o nasledujúcich geografických bodoch, cykloturistických informačných miestach a ich vzdialenostiach od bodu umiestnenia danej cyklosmerovky, o evidenčnom čísle, správcovi náučnej cykloturistickej trasy a o jej náročnosti.“ (STN 01 8028; Obrázok 6).



Obr. 6 Veľká cyklosmerovka náučnej cykloturistickej trasy (STN 01 8028)

**Malá cyklosmerovka:** „Malá cyklosmerovka spresňuje smer cykloturistickej trasy tam, kde nie je použitá veľká cyklosmerovka. Uvádza aj evidenčné číslo, správcu a náročnosť cykloturistickej trasy. Odporúča sa umiestniť ju na menej významných križovatkách, pri zložitých prejazdoch obcí a miest. Môže sa použiť aj v poľnom teréne.“ (STN 01 8028; Obrázok 7).



Obr. 7 Malá cyklosmerovka (STN 01 8028)

**Malá cyklosmerovka náučnej cykloturistickej trasy:** „Malá cyklosmerovka spresňuje smer náučnej cykloturistickej trasy tam, kde nie je použitá veľká cyklosmerovka. Uvádza aj evidenčné číslo, správcu náučnej cykloturistickej trasy a jej náročnosť. Odporúča sa umiestniť ju na menej významných križovatkách, pri zložitých prejazdoch obcí a miest. Môže sa použiť aj v poľnom teréne.“ (STN 01 8028; Obrázok 8).



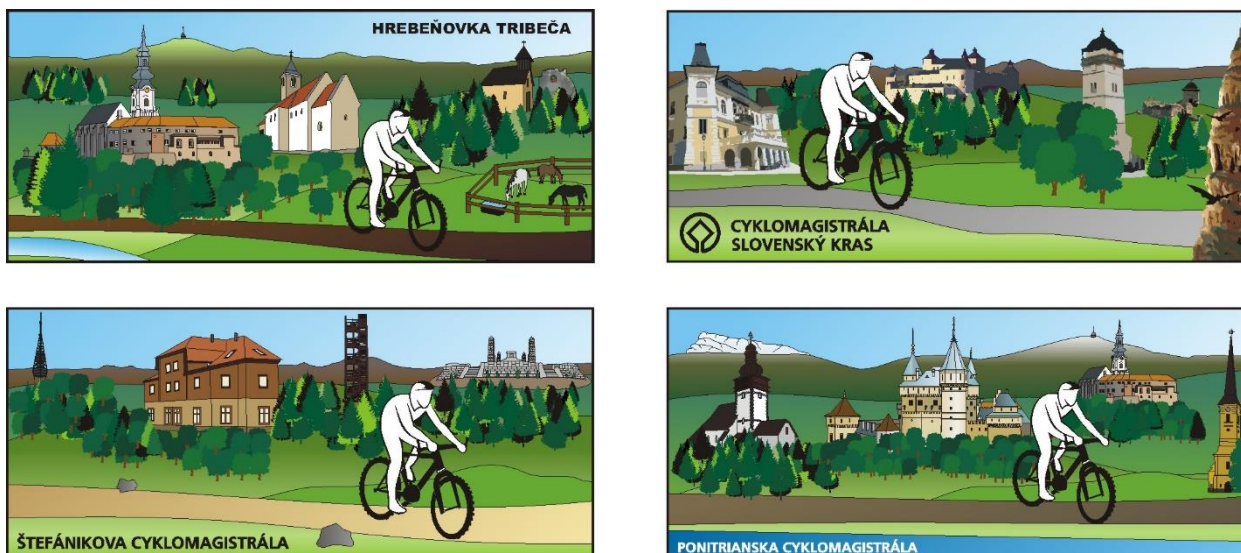
Obr. 8 Malá cyklosmerovka náučnej cykloturistickej trasy (STN 01 8028)

**Obrázková cyklosmerovka:** „Používa sa na vyznačenie odbočiek zo smeru značkovanej cykloturistickej trasy alebo náučnej cykloturistickej trasy ku kultúrnym, historickým a iným objektom a zaujímavostiam. Na cyklosmerovke sú 1 až 3 fotografie jedného cieľa, s jeho názvom a vzdialenosťou v km. Môže sa použiť aj piktogram charakteru objektu alebo lokality, ku ktorej obrázková cyklosmerovka naviguje. Farebný hrot je podľa farby cykloturistickej alebo náučnej cykloturistickej trasy. Ak objekt neleží na cykloturistickej trase alebo náučnej cykloturistickej trase, hrot má hnedú farbu.“ (STN 01 8028; Obrázok 9).



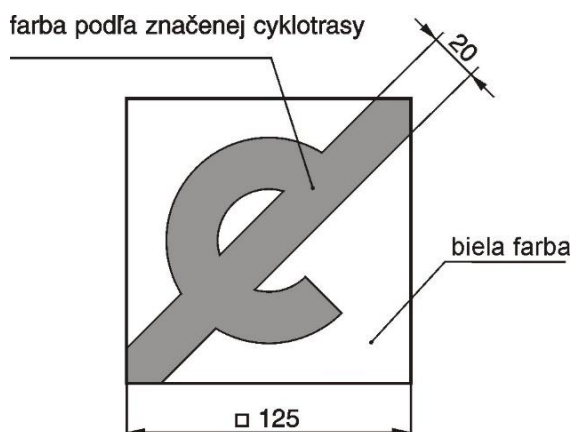
Obr. 9 Obrázková cyklosmerovka (STN 01 8028)

**Veľká emblémová cyklotabuľka:** „Používa sa pri diaľkových cyklomagistrálach na grafické zvýraznenie príslušnej cykloturistickej trasy. Emblém tvorí silueta cyklistu – cestného alebo horského, spolu s grafickým znázornením vedenia cyklomagistrály s obrázkami významných objektov na trase. Veľká emblémová cyklotabuľka sa odporúča umiestňovať spolu s veľkými cyklosmerovkami na spoločný cykloturistický nosný prvok.“ (STN 01 8028; Obrázok 10).

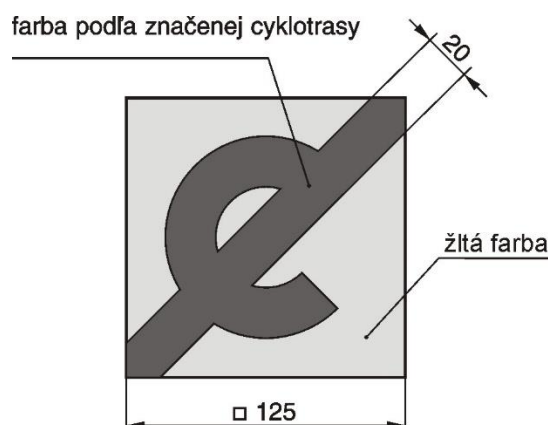


Obr. 10 Veľká emblémová cyklotabuľka (STN 01 8028)

**Koncová cykloturistická značka (Obrázok 11.) a koncová cykloturistická značka náučnej cykloturistickej trasy (Obrázok 12.):** „Vytvorené sú z tvarovej cykloznačky, alebo tvarovej náučnej cykloznačky, ktoré majú pruh vedený stredom z ľavého dolného rohu do pravého horného rohu v šírke 20 mm.“ (STN 01 8028).



Obr. 11 Koncová cykloturistická značka náučnej cykloturistickej trasy (STN 01 8028)



Obr. 12 Koncová cykloturistická značka

### Rozdelenie značených cyklotrás

Cykloturistické trasy sa **podľa určenia** delia na:

- cykloturistické trasy na cestnú cykloturistiku;
- cykloturistické trasy na horskú cykloturistiku;
- náučné cykloturistické trasy na cestnú cykloturistiku;
- náučné cykloturistické trasy na horskú cykloturistiku.

Cykloturistické trasy na cestnú cykloturistiku sa odporúča viesť po sieti existujúcich ciest, s asfaltovým, penetrovaným alebo iným spevneným povrchom. Patria k nim málo frekventované štátne cesty II. a III. triedy, výnimočne krátke úseky ciest I. triedy, ďalej miestne a účelové komunikácie, lesné a poľné cesty, hrádze riek a obslužné komunikácie, ako aj ďalšie cesty a zariadenia.

Cykloturistické trasy na horskú cykloturistiku sa spravidla vedú po makadamových a nespevnených lesných a poľných cestách, miestnych a účelových komunikáciách, hrádzach a iných cestách s prírodným povrchom. Na túto formu cykloturistiky sa odporúča používať len vyznačené cykloturistické trasy.

Náučné cykloturistické trasy na cestnú cykloturistiku sa odporúča viesť po sieti existujúcich ciest a zariadení, s asfaltovým, penetrovaným alebo iným spevneným povrchom. Patria k nim málo frekventované štátne cesty III. triedy, výnimočne úseky štátnych ciest II. triedy, ďalej miestne a účelové komunikácie, lesné a poľné cesty, hrádze riek a obslužné komunikácie, ako aj ďalšie kľudové cesty a zariadenia.

Náučné cykloturistické trasy na horskú cykloturistiku sa spravidla vedú po makadamových a nespevnených lesných a poľných cestách, miestnych a účelových komunikáciách, hrádzach a iných kľudových cestách s prírodným povrchom. Na túto formu cykloturistiky sa odporúča používať len vyznačené cykloturistické trasy (STN 01 8028).

Cykloturistické trasy sa kvôli ľahkej rozpoznateľnosti a ľahšej orientácii v teréne značia **týmito farbami**:

**červená** – značia sa ňou len trasy EuroVelo, cyklomagistrály a diaľkové trasy;

**modrá** – značia sa ňou paralelné trasy k trasám EuroVelo, diaľkovým cyklomagistrálam, dlhšie alebo náročnejšie regionálne cykloturistické trasy, dlhšie alebo náročnejšie náučné cykloturistické trasy;

**zelená** – značia sa ňou stredne náročné cykloturistické trasy, cykloturistické okruhy zdravia a cykloturistické trasy pre rodiny s deťmi, stredne náročné náučné cykloturistické trasy, náučné cykloturistické okruhy zdravia a náučné cykloturistické trasy pre rodiny s deťmi;

**žltá** – značia sa ňou ľahké cykloturistické trasy a spojky medzi cykloturistickými trasami, krátke odbočky k rôznym prírodným, historickým, kultúrnym a technickým zaujímavostiam;

**čierna** – značia sa ňou ľahké náučné cykloturistické trasy.

Dôležitosť cykloturistických trás klesá v poradí červená – modrá – zelená – žltá.

Dôležitosť náučných cykloturistických trás klesá v poradí - modrá – zelená – čierna.

Ak nie je možné dodržať toto kritérium, farby sa volia tak, aby sa nekrižovali cykloturistické trasy alebo cykloturistické náučné trasy rovnakej farby. Výsledná voľba farby cykloturistickej trasy alebo náučnej cykloturistickej trasy sa odporúča riešiť zoradením trás podľa ich dĺžky, pričom sa im priradia farby v poradí dôležitosti. S poklesom dĺžky klesá dôležitosť cykloturistickej trasy, ako aj náučnej cykloturistickej trasy.“ (STN 01 8028).

Cykloturistické trasy sa **podľa náročnosti** delia do troch skupín:

„**REKREA – ľahké**: sú menej náročné cykloturistické trasy a okruhy, náučné cykloturistické trasy na oboznámenie sa s jazdou na bicykli. Vyžadujú základy techniky jazdy na bicykli a základný fyzický fond. Piktogram má rozmer 16 mm x 22 mm. Piktogram tejto náročnosti sa rozdeľuje pre trasy cestné a trasy horské, má oranžový podklad, s bielym piktogramom cyklistu a nápisom REKREA.“ (STN 01 8028; Obrázok 13).



Obr. 13 REKREA (STN 01 8028)

„**SPORT – stredne ťažké:** sú náročnejšie športové okruhy alebo cykloturistické trasy, náučné cykloturistické trasy, ktoré vyžadujú dobré zvládnutie techniky jazdy na bicykli a dobrú fyzickú kondíciu. Symbol tejto náročnosti sa rozdeľuje pre trasy cestné a trasy horské, má hnedú farbu. Piktogram má rozmer 16 mm x 22 mm. Piktogram tejto náročnosti sa rozdeľuje pre trasy cestné a trasy horské, má hnedý podklad, s bielym piktogramom cyklistu a nápisom SPORT.“ (STN 01 8028; Obrázok 14).

„**EXPERT – ťažké:** sú náročné trasy, náročné okruhy a náročné náučné cykloturistické trasy, pre cykloturistov, ktorí majú veľmi dobre zvládnutú techniku jazdy na bicykli a veľmi dobrú kondíciu. Symbol tejto náročnosti sa rozdeľuje pre trasy cestné a trasy horské a má čiernu farbu. Piktogram má rozmer 16 mm x 22 mm. Piktogram tejto náročnosti sa rozdeľuje pre trasy cestné a trasy horské, má čierny podklad, s bielym piktogramom cyklistu a nápisom EXPERT.“ (STN 01 8028; Obrázok 15).



Obr. 14 SPORT (STN 01 8028)



Obr. 15 EXPERT (STN 01 8028)

### Súčasný stav cyklotrás v meste Nitra

Mapa cyklotrás v meste Nitra:

Existujúce úseky cyklotrás v Nitre-Modrá farba

Cyklotrasa Dolnočermánska-AS Nitra-žltá farba

Pripravované cyklotrasy:

Cyklotrasa Nitra-Dražovce-Tmavozelená farba

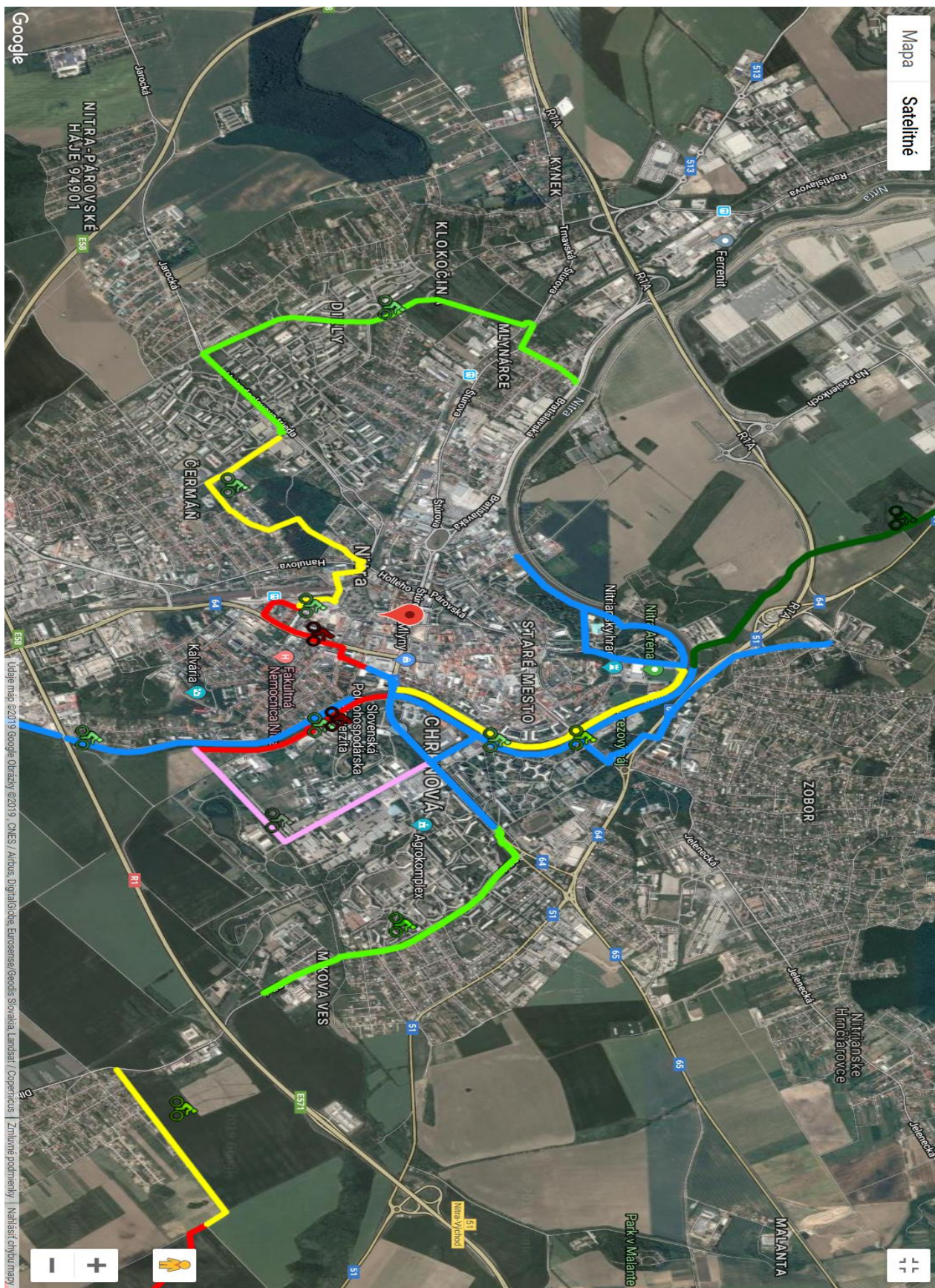
Cyklotrasa Mlynárce-Diely-Klokočina-zelená farba

Cyklotrasa cyklotrávka Kalvária-Chrenová-Nábřežie mládeže-červená farba

Cyklotrasa cyklotrávka Kalvária-Chrenová-Akademická-Tr.A.Hlinku-ružová farba

Cyklotrasa Tr.A.Hlinku-Dlhá-zelená farba

(<http://www.nitralive.sk/vystavba/infrastruktura>)



Obr. 16 Mapa cyklotrás (<http://www.nitralive.sk/vystavba/infrastruktura>)



### **Zásady pre vznik cyklotrasy a jej legalizácia**

Základné zásady a postup pre vznik cykloturistickej trasy by sa dali zhrnúť do nasledujúcich bodov:

1. Ak navrhujeme nejakú cykloturisticкую trasu, musíme si ju najprv sami prejsť na bicykli, aby sme zistili, či je trasa prejazdná, či v celej dĺžke vedie po existujúcich komunikáciách alebo by bolo potrebné nejaké menšie úseky dorobiť. Taktiež pozorujeme, či je trasa bezpečná – predovšetkým z hľadiska hustoty cestnej premávky a šírkového usporiadania cesty.
2. Po prejdení trasy si musíme uvedomiť, že k jej vyznačeniu potrebujeme súhlas všetkých vlastníkov a užívateľov zariadení, po ktorých vedie. Túto povinnosť nám ukladá Občiansky zákonník.
3. Na povolenie cykloturistickej trasy a jej následné vyznačenie musíme absolvovať zákonný postup a tým je územné rozhodnutie alebo iná forma legálneho povolenia.
4. Pri administratívnom vybavovaní sa stretne s úradníkmi, ktorí vám veľa pomôžu, ale vzhľadom na rôznorodosť problematiky a mnohé nedostatky v legislatíve aj s množstvom úradníkov, ktorí nebudú s našim návrhom úplne nadšení.
5. Treba počítať s tým, že legalizácia, realizácia a vyznačenie cykloturistickej trasy niečo stojí, preto treba zladať zámer s finančnými možnosťami. Aj pri značení trasy existuje niekoľko variantov a možností ako sa to dá dosiahnuť.
6. Nemenej dôležité je to, že po vydaní územného alebo iného rozhodnutia treba cykloturisticкую trasu do istého času aj vyznačiť.
7. Vyznačením cykloturistickej trasy však proces zd'aleka nekončí. Cykloturisticкую trasu treba prevziať do správy a starať sa o jej údržbu a obnovu značenia. To samozrejme tiež stojí peniaze a čas.
8. Treba brať do úvahy aj fakt, že mnohé prvky cykloturistickeho značenia a tabuľky majú síce svoju životnosť, ale sú tu i vandali a neprajníci, ktorí nám určite nebudú pomáhať! (Hlatký, 2011).

#### **Legalizácia:**

Pre legalizáciu vyznačenia cykloturistickej trasy (s predpokladom, že na trase nebudú vykonané stavebné úpravy) existuje niekoľko postupov.

V každom z nich však treba rátať s tým, že k samotnému vyznačeniu vždy v zmysle občianskeho zákonníka potrebujete písomný súhlas majiteľov pozemkov a zariadení, po ktorých cykloturisticкая trasa vedie.

1. Najjednoduchším procesom je súhlas k vyznačeniu cykloturistickej trasy, ktorá leží v prvom stupni ochrany prírody (nevyžaduje sa súhlas ochrany prírody) a požadované komunikácie majú známeho 1-2 vlastníkov, ktorí súhlasia s vyznačením cyklotrasy a osadením prvkov cykloturistickeho značenia. Tí vydajú písomné stanovisko k vyznačeniu cykloturistickej trasy. Má však nižšiu právnu hodnotu.
2. Druhým najjednoduchším procesom je súhlas k vyznačeniu cykloturistickej trasy, ktorá leží v prvom stupni ochrany prírody (nevyžaduje sa súhlas ochrany prírody), trasa leží v katastri jednej obce, a požadované komunikácie majú známych vlastníkov, ktorí súhlasia s vyznačením cyklotrasy a osadením prvkov cykloturistickeho značenia. Ideálne je požiadať o vydanie takéhoto stanoviska obec, ku ktorému sa doložia písomné súhlasy vlastníkov. Ak trasa vedie katastrami viacerých obcí, postup sa zopakuje. Postup má nižšiu právnu hodnotu.
3. Oba vyššie uvedené príklady možno riešiť aj požiadaním obcí (v prvom prípade kam trasa katastrálne spadá), ktoré majú stavebný úrad, pre vydanie územného rozhodnutia. K nemu sa odovzdá spracovaná zjednodušená dokumentácia spolu so žiadosťou. Môže ho podať samotná obec pod svojou hlavičkou. V rámci celého postupu sú zákonné lehoty na riešenie, vydanie rozhodnutia a odvolania účastníkov konania. Tento postup sa môže využiť aj v prípadoch nevyjasnených majetkových vzťahov, kedy sa uplatní jednanie úradnou vyhláškou. Územné rozhodnutie má vysokú právnu hodnotu, pretože sa zapracováva do územnoplánovacích

dokumentácií obce, regiónov, VÚC atď. Rozhodnutím sa priradí územiu využitie pre cykloturistiku a vyznačená cykloturistická trasa má vyšší stupeň právnej ochrany v budúcnosti.

Ak cykloturistická trasa vedie katastrami viacerých obcí, postup sa v nich zopakuje. V prípade veľkého rozsahu sa stanoví úrad pre vydanie rozhodnutia, obyčajne je to ten, v ktorého katastri leží väčšia časť cykloturistickej trasy.

4. Pri cykloturistických trasách vedených po štátnych cestách a komunikáciách je potrebný súhlas majiteľov ciest (NDS – úseky ciest I. triedy, VÚC, obce, mestá), dopravnej polície a Slovenskej správy ciest. Pri účelových komunikáciách je potrebný súhlas ich majiteľov a správcov. Rovnako to platí pre súkromných vlastníkov, ako aj vlastníkov lesných ciest.

5. Pri cykloturistických trasách vedených po lesných cestách je potrebný súhlas majiteľov týchto ciest (Lesy SR š. p., urbáre, komposesoráty, súkromní vlastníci a pod.) a rozhodnutie príslušného Lesného úradu.

6. Komplikovanejší postup je, ak cykloturistická trasa vedie územím ochrany prírody II.-V. stupňa, (pozor aj na ochranné pásma!), kedy sa už k vedeniu zásadne vyjadrujú orgány štátnej ochrany prírody. Väčšinou sú to krajské úrady ŽP. Oni vydajú stanovisko, ale k nemu je vždy potrebný aj súhlas všetkých majiteľov a užívateľov ciest a komunikácií. Proces je často spájaný aj s bodom 5.

7. Ak trasy vedú viacerými okresmi, prípadne kraji, z hľadiska štátnych orgánov sa pre vydanie rozhodnutia (územného rozhodnutia) k vyznačeniu cykloturistickej trasy žiadajú orgány kraja, kde leží väčšina navrhovaných cykloturistických trás.

Všeobecne možno konštatovať, že najlepším spôsobom, ako zlegalizovať novo-navrhované (dodatočne i niektoré existujúce) cykloturistické trasy je požiadať o vydanie územného rozhodnutia. To môže byť jednoduché i zložitejšie, podľa charakteru navrhovaného územia. Územné rozhodnutie sa žiada na základe stavebného zákona a vydáva ho príslušný stavebný úrad. V súčasnosti sú to mestá a obce, prípadne majú vytvorený spoločný stavebný úrad. Preto je vhodné zísť na tieto úrady a tam sa bližšie informovať o náležitostiach a zákonných postupoch (Hlatký, 2011).

### **Využitie bicykla v školskej telesnej/dopravnej výchove**

Bicykel je prvým skutočným dopravným prostriedkom, ktorý môžu žiaci riadiť v bežnej cestnej premávke. Je preto nutné, aby sa na túto skutočnosť prihliadalo aj v učebných osnovách základnej školy. Ťažisko práce s bicyklom je v pracovnom vyučovaní a v kurze dopravnej výchovy v 4. ročníku (Volný, 1980). Taktiež v Národnom pláne na zvýšenie bezpečnosti cestnej premávky na obdobie rokov 2011-2020 sa píše, že deti (veková skupina do 15 rokov) patria medzi najrizikovejšiu skupinu účastníkov premávky kvôli ich zníženej telesnej odolnosti voči zrážkam s motorovými vozidlami, a ich neúplnej znalosti pravidiel cestnej premávky, ktorá je umocnená nedostatočnou disciplínou (Gažiová, 2012). Cieľom predmetu telesná a športová výchova je vytvorenie pozitívneho vzťahu k pravidelnej pohybovej aktivite čo je jeden z nosných pilierov zdravého životného štýlu. Telesná a športová výchova používa široké pole pohybových prostriedkov, ktoré napomáhajú k celkovému vývoju osobnosti s prihliadaním na hrubú i jemnú motoriku. Napomáha k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývoju žiakov a ku kladnému vzťahu k pohybovej aktivite. Prostredníctvom pohybu - pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje motorický vývoj žiakov. Dôraz sa kladie na individuálne dispozície žiakov, ktoré by mali byť zohľadnené pri plánovaní obsahu ako i pri hodnotení žiakov. Dôležité je motivovať žiakov k dosiahnutiu individuálnych zlepšení vo svojej pohybovej výkonnosti pri rešpektovaní vlastných individuálnych predpokladov (ISCED 1, 2015). Ďalším predmetom, v ktorom by mali žiaci prísť do kontaktu s bicyklom a správnu jazdu v premávke je dopravná výchova. Cieľom dopravnej výchovy je naučiť žiakov bezpečnému spávaniu v cestnej premávke. Či už

budú v premávke figurovať ako chodci alebo ako cyklisti. Výučba sa uskutočňuje najmä v rámci predmetov prvouka a vlastiveda, v objekte školy, na detskom dopravnom ihrisku alebo v bezpečných priestoroch v okolí školy. Cieľom tejto výučby je aby si žiak osvojil zásady, nadobudol spôsobilosti a praktické zručnosti bezpečného pohybu v cestnej premávke, uvedomil si význam technických podmienok dopravy a zariadení ovplyvňujúcich bezpečnosť cestnej premávky (ISCED 1, 2015).

V súčasnej dobe sa jazda na bicykli zaraďuje nielen medzi obľúbené pohybové aktivity vykonávané deťmi v ich voľnom čase, ale aj medzi pohybové činnosti vykonávané v rámci telovýchovných aktivít v škole. Osvojovanie pohybových zručností sa realizuje formou pravidelnej aktivity v exteriéri škôl, na dostupných ihriskách, prípadne na výjazdoch do okolia, ktoré sú podporované rodičmi a schválené vedením školy. Jazda na bicykli je často spájaná aj s dopravnou výchovou a realizuje sa na dopravných ihriskách (Antala a kol., 2014).

Dopravné ihrisko slúži k praktickému výcviku, s tou výhodou, že dieťa nie je ohrozené skutočnou dopravnou situáciou. Niektoré školy si zriaďujú vlastné vybavenie a tak majú možnosť okamžitej, bezprostrednej nadväznosti teórie na prax dopravnej výchovy. Niekedy sú to malé dopravné ihriská, ktoré sa podľa potrieb dajú rozložiť v areály školy (na dvore, na záhrade, v telocvični a pod.) K vybaveniu takéhoto ihriska stačí niekoľko dopravných značiek (väčšinu tých, ktoré určujú spôsob radenia a prednosť v jazde na križovatke a prechody pre chodcov), stojany na značky a značkovacie potreby na vyznačenie ciest, chodníkov a vodorovných značiek. Základnou podmienkou činnosti na detskom dopravnom ihrisku je, aby každá hodina priniesla žiakom iba určitú časť nových poznatkov, to znamená nesnažiť sa pri návšteve ihriska preberať a precvičovať so žiakmi neúmerne veľké celky pravidiel cestnej premávky (Volný, 1980).

Osvojovanie čiastkových pohybových zručností súvisí s rozvojom koordinačných schopností – rovnováhy a stability. Ich zvládnutie je predpokladom pre osvojovanie ďalších nadväzujúcich zručností vychádzajúcich predovšetkým z požiadavky na bezpečnosť jazdy na bicykli. Medzi tieto základné zručnosti patria predovšetkým riadenie bicykla, nasadenie a rozbehnutie bicykla, jazda v priamom smere, zatáčanie, jazda v miernom stúpaní a pri zjazde. Vzhľadom k premenlivým podmienkam, v ktorých sa jazda na bicykli uskutočňuje, je dôležité, aby bol nácvik najprv realizovaný na rovnej širokej spevnenej ploche a následne aj na nespevných cestách v mierne členitom teréne. Pri nácviku vybraných činností (napr. pri rozbiehaní a zastavovaní, pri jazde z kopca, pri prejazde terénnej nerovnosti) je nutná predovšetkým u detí, ktoré s nácvikom začínajú, dopomoc a záchrana.

Pri nácviku základných zručností je potrebné klásť dôraz na používanie ochranných pomôcok (cyklistická helma, chrániče kolien, laktov a rúk). Taktiež je potrebné nastaviť na bicykli výšku sedla tak, aby mali deti v sede kontakt nohy s podložkou. Doba trvania nácviku je 20 – 90 minút. Pri jazde za sebou v skupine sa má dodržiavať dostatočná vzdialenosť medzi cyklistami. Pri počiatočnom nácviku napr. rovnováhy, brzdenia, či zastavenia, jazde z prudšieho kopca, je nutné poskytovať deťom dopomoc a záchrana. Pri jazde v skupine jeden vyučujúci jazdí vpredu a jeden vzadu. Pred jazdou treba deťom skontrolovať stav bicykla a mať po ruke lekárničku pre prípad úrazu..

### **Zásady správnej jazdy v premávke a technika jazdy**

V pravidlách cestnej premávky je riešené chovanie cyklistov na cestnej komunikácii a cyklotrasách. Cyklisti nevykonávajú žiadne skúšky, ktoré by ich oprávňovali k jazde na bicykli. Preto je ich povinnosťou aspoň sa oboznámiť a poznať dopravné značky. Svoju bezpečnosť zvýšime tým, že sa na ceste doslova zviditeľníme pomocou neónových farieb vetroviiek, viest alebo rôznych doplnkov. V noci je možné použiť reflexné pásiky na dolnej časti chrbta, zadnej strane lýtok, rukách a na helme. Podmienkou pre použitie cestného bicykla v prevádzke na pozemných komunikáciách je jeho vybavenie. Bicykel musí byť

vybavený dvomi na sebe nezávislými účinnými brzdami s odstupňovateľným ovládaním brzdneho účinku, cestné bicykle pre deti predškolského veku vybavené voľnobežkovým nábojom s protišliapaciou brzdou a nemusia byť vybavené prednou brzdou. Jasne znejúcim zvoncom alebo obdobne znejúcim zariadením (toto ustanovenie sa nevzťahuje na cestný bicykel používaný v prevádzke na pozemných komunikáciách účastníkom športovej akcie). Za **nezníženej viditeľnosti** prednou odrazkou bielej farby, zadnou odrazkou červenej farby, odrazkami oranžovej farby na šliapadlách a v lúčoch kolies (tieto odrazky môžu byť nahradené odrazovými materiálmi obdobných vlastností a môžu byť umiestnené aj na odevu či obuvi cyklistu). Za **zníženej viditeľnosti** odrazkami oranžovej farby na šliapadlách a v lúčoch kolies, svetlometom svietiacim dopredu bielym svetlom a svetlometom svietiacim dozadu stálym alebo prerušovaným svetlom červenej farby. K bezpečnej jazde ďalej prispeje, ak máte na bicykli kryt reťaze, ktorý chráni pred zachytením odevu a blatníky, ktoré ochraňujú cyklistovi oči, tvár a chránia jeho odev pred znečistením.

Na bicykli sa pohybujeme primerane sebavedome, ale neprovokujeme vodičov motorových vozidiel. Vždy je dobré ísť tak rýchlo a takým spôsobom, aby sme mali rezervu na riešenie nebezpečnej situácie. Aby naše zámery boli pre vodičov jasné, musíme používať včasnú signalizáciu o zmene smeru jazdy. Pri autách radšej predvídame aj iný spôsob jazdy, ako nám dávajú najavo (zabudnuté smerovky, nedanie prednosti v jazde). Pri odbočovaní vľavo sa najskôr obzrieme, a až potom dáme znamenie o odbočovaní a vojdeme do stredu vozovky. Tento manéver je zložitý predovšetkým pri odbočovaní skupiny a tiež za zníženej viditeľnosti. Je lepšie zastaviť na pravej strane cesty a bicykel pretlačiť na druhú stranu, ako stáť uprostred medzi autami. Na zastavenie skupiny pri pravom kraji vozovky je treba dať včas znamenie. Ak je to možné zastavujeme mimo cesty. Dodržiavame pravidlo prednosti vozidiel idúcich po hlavnej ceste. Dôsledne a včas dávame znamenie o zmene smeru jazdy. Vyhne sa nielen nepovolenej jazde po cestách určených iba pre motorové vozidlá, ale v dopravnej špičke aj cestám prvej triedy. Jazdíme pri pravom okraji cesty a vo chvíli, keď sme predchádzaní, zídeme ešte viac doprava, ale nie až na mäkkú sypkú krajnicu, kde je možné stratiť kontrolu nad riadením. Pokiaľ máme na bicykli spätné zrkadielko, je načasovanie predbehnutia jednoduchšie. Máme predpísané vybavenie a sme čo najnápadnejší (farebné oblečenie, reflexné farby, nášivky a nálepky, reflexné materiály na otáčajúcich sa častiach bicykla, signalizačné zástavky na ťahanom vozíku a viacmiestnom bicykli, „blikačky“). Pri jazde v miestach, kde sa pohybujú aj chodci, ideme pomaly, aby sme ich neohrozili. Počítame aj s ich náhlou reakciou v okamihu, keď ich míňame, zvlášť ak prichádzame zozadu. Predvídame, že automobilista môže otvoriť dvere do cesty, kedykoľvek môže ísť auto v protismere alebo za stojacim autom môžu vyjsť chodci do cesty. Pripravujeme sa na situáciu, kedy je lepšie spadnúť, než by nás malo zraziť auto.

#### **Návrh 4 vyučovacích hodín s cyklistickým obsahom pre 4. ročník základnej školy**

Cieľom týchto hodín je formovanie mravného správania detí pri jazde v cestnej premávke. Pochopiť význam technického stavu bicykla pre bezpečnú jazdu v premávke a schopnosť zvládnuť techniku jazdy na bicykli ako aj spôsobilosť pozorovať okolie a vyhodnocovať dopravnú situáciu. Pri tvorbe hodín sme postupovali podľa štátneho vzdelávacieho programu ISCED1 a už existujúcej literatúry. Návrh 4 vyučovacích hodín sme rozdelili na dve dvojhodinové vyučovacie hodiny. Dvojhodinovky sú každá ďalej rozdelené na teoretickú a praktickú časť.

##### **Prvá dvojhodinovka**

**Téma:** Abeceda dopravných značiek, Zoznámenie sa s pravidlami cestnej premávky, Ako sa má správať cyklista na ceste, Význam nosenia prilby cyklistami, Zoznámenie sa s komponentami bicykla, Hry

**Obdobie:** Máj-Jún

**Výchovný cieľ:** Rešpektovanie dopravných značiek a pravidiel cestnej premávky

**Vzdelávací cieľ:** Tvorivou formou deti naučiť rozlišovať základné dopravné značky a rešpektovať pravidlá cestnej premávky.

**Miesto:** Trieda, okolie školy

**Pomôcky:** Dopravné značky, pravidlá cestnej premávky, veci potrebné na hry, prilba, bicykel.

**Hodina:** Navrhujeme, aby táto dvojhodinovka bola rozdelená na dve časti. Prvá časť teoretického charakteru realizovaná teoreticky v triede, s vysvetlením dopravných značiek, pomenovaním základných častí bicykla, správania cyklistu na vozovke a jednoduchými hrami. Druhá časť by mohla byť realizovaná prechádzkou v blízkom okolí školy s pozorovaním premávky, vyhľadávaním a vysvetlením dopravných značiek, ukážka správneho prejdenia cez cestu. Hry ktoré môžeme použiť spracovala autorka Šupová (2013) v publikácii „Dopravná výchova námety a aktivity“.

Príklady hier: **1. Hra s pedálmi** – Papier s nakresleným bicyklom položíme na zem znázorneným bicyklom dole. Deťom povieme, že pod papierom sa skrýva nejaký dopravný prostriedok. Deti hádajú na základe našej nápovedy o aký prostriedok ide. Má riadidlá a poháňame ho nohami. Má malé sedadlo, dve kolesá, brzdy. Áno je to bicykel. Ukážeme obrázok. Zahráme sa, že niekam na bicykli ideme. Posadáme si na zem, uchopíme riadidlá a nohy vystrieme pred seba. Hráme sa, že šliapeme do pedálov ako na bicykli. Meníme tempo šliapania akoby sme išli do kopca, po rovine alebo nešliapeme vôbec, keď ideme z kopca. Po chvíli, usadíme deti do lavíc a rozdáme im čisté papiere. Každé nakreslí kam by na bicykli chcelo ísť. Obrázky rozvešiame po triede. Postavíme sa, akože nasadneme na bicykel a prevezieme sa okolo všetkých miest čo deti nakreslili.

**2. Kvíz Cyklista** – Vedľa písmen a, b sú krúžky. Deti zelenou farbou vyfarbia krúžok pri ktorom sa nachádza správna odpoveď na otázku. Otázky číta učiteľ. Učiteľ napomáha tak, že číta nasledovne: vrchný krúžok znamená, že cyklista počas jazdy musí mať nohy na pedáloch, dolný zase, že môže dávať nohy dole z pedálov. Príklad kvízu (Šupová, 2013):

Ktorá odpoveď je správna? Ktorý krúžok bude zelený? Horný alebo dolný?

1. \*Cyklista ide po cyklistickej cestičke:
  - a) O vpravo
  - b) O vľavo
2. \*\*Cyklista počas jazdy:
  - a) O musí mať nohy na pedáloch
  - b) O môže dávať nohy z pedálov dole
3. \*\*\*Cyklista počas jazdy:
  - a) O používa ochrannú prilbu
  - b) O nepoužíva ochrannú prilbu
4. \*\*\*\*Cyklisti počas jazdy:
  - a) O jazdia dvaja vedľa seba
  - b) O jazdia jednotlivo za sebou a s dostatočným odstupom
5. \*\*\*\*\*Cyklista musí mať na bicykli:
  - a) O odrazové sklíčka
  - b) O nosič
6. \*\*\*\*\*Cyklista počas jazdy:
  - a) O musí držať riadidlá
  - b) O nemusí držať riadidlá.

## Druhá dvojhodinovka

**Téma:** Technika správnej jazdy na bicykli, simulovaná premávka, riešenie dopravných situácií, kontrola technického stavu bicykla a jeho údržba, jazda zručnosť.

**Obdobie:** Máj-Jún

**Výchovný cieľ:** Jazda na bicykli. Uvedomelé riešenie dopravných situácií a tým zvýšenie bezpečnosti detí v premávke.

**Vzdelávací cieľ:** Praktický nácvik jazdy na bicykli. Využitie teoretických vedomostí v praxi. Dodržiavanie pravidiel cestnej premávky.

**Miesto:** Trieda, školské ihrisko prípadne dopravné ihrisko ak sa nachádza v blízkosti školy

**Pomôcky:** Bicykle, prilby, úbor, lekárnička, dopravné značky, značenie dráh a jazdnej stopy.

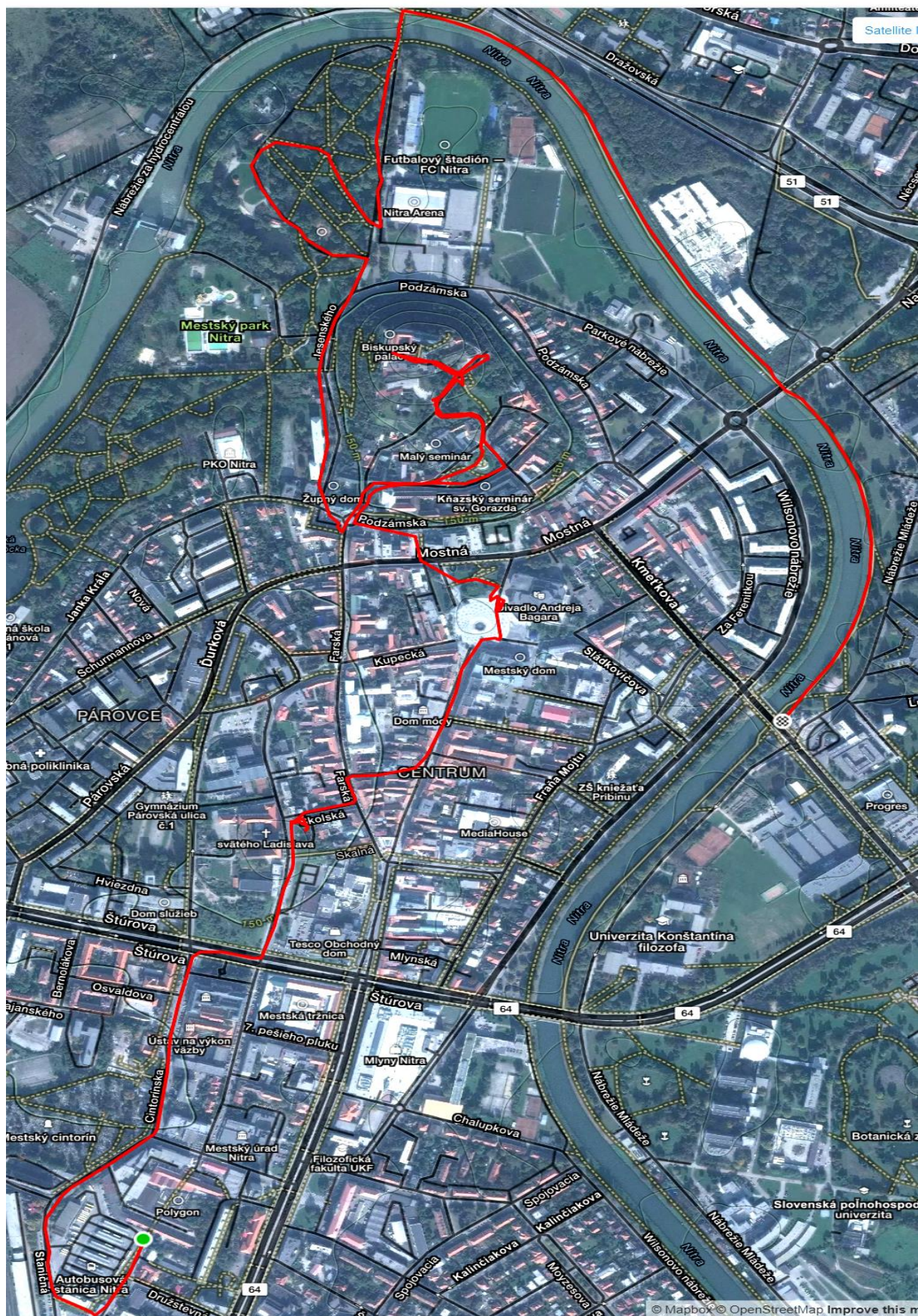
**Hodina:** Odporúčame dvojhodinovku rozdeliť na dve časti. V teoretickej časti si žiaci utvrdia vedomosti, ktoré získali na predchádzajúcej hodine a doplnia ich o kontrolu technického stavu bicykla. Druhá, praktická časť sa bude venovať tréningu rovnováhy, techniky jazdy na rôznych povrchoch. Napr. rozbiehanie, zastavovanie, jazda na presnosť úzkou uličkou nakreslenou na zemi, jazdu s jednou rukou na riadidlách a s druhou budú ukazovať smer odbočenia, jazda v osmičkách, brzdenie na rôznych povrchoch, jazda zručnosti cez vytvorenú prekážkovú dráhu a simulovaná jazda v premávke. Úlohou učiteľa bude sledovať správanie žiakov v simulovanej premávke na školskom dvore alebo na dopravnom ihrisku. Deti je potrebné napomínať, keď spravia priestupok proti pravidlám, pretože nepotrebanie priestupku vedie k jeho opakovaniu. Vzhľadom k tomu, že žiak pracuje s modelovými situáciami, ktoré sú založené na realite, je utváranie a rozvíjanie kľúčových kompetencií viac než reálne.

## Návrh cykloturistickej trasy s náučnou tematikou v meste Nitra

**Charakteristika trasy:** Táto trasa vyplňa cyklistické prázdno v historickom centre Nitry. Prepája preľudnené miesta ako autobusová stanica a pešia zóna s atraktívnymi historickými pamiatkami a oddychovými zónami. Dĺžka tejto náučnej trasy po historických pamiatkach Nitry je 6.5 kilometra. Jej dĺžka a rovinný profil ju neradí medzi náročné cyklotrasy pre hltáčov kilometrov, avšak je príjemnou variantom pre cykloturistov a nadšencov kultúrnych pamiatok prípadne rodinu s deťmi. Čas absolvovania: 30 minút priemernou rýchlosťou 13km/h, avšak k tomuto času treba pripočítať čas potrebný na prehliadku pamiatok a čas strávený oddychom a návštevou reštauračných zariadení. Trasa je v celej dĺžke zjazdná po upravenom asfaltovom teréne. Táto navrhovaná trasa by bola značená čiernym „céčkom“ na žltom podklade, pretože sa radí medzi ľahké náučné cyklotrasy.



**Obr. 17** Výškový profil trasy (Vlastné meranie)



Obr. 18 Trasa zobrazená na mape vyššie

Kvôli strategickej polohe má trasa začiatok na autobusovej stanici. Neďaleko je aj stanica vlaková, čo je ďalšia dopravná výhoda. Trasa začína a končí pri stanovišti mestských bicyklov a celá sa dá absolvovať na týchto bicykloch.



**Obr. 19** Autobusová stanica (Archív autora)

Zo stanice môžeme použiť novovybudovanú cyklotrasu. Tá sa však po 400 metroch stáča zlým smerom a tak ďalej pokračujeme po ceste.



**Obr. 20** Cyklotrasa (Archív autora)

Ulicou Cintorínska pokračujeme až na križovatku s frekventovanou Štúrovou ulicou. Zo Štúrovej ulice odbočíme doľava na Piaristickú, kde nás čaká prvá zastávka pri Kostole svätého Ladislava.

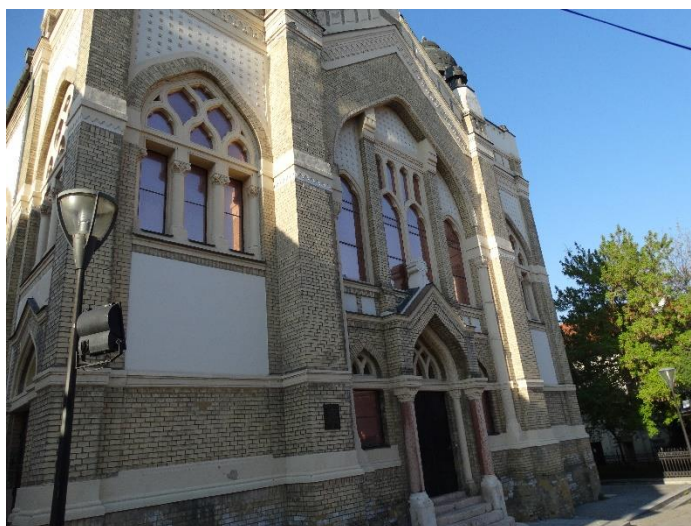
Kostol sv. Ladislava je ranno-barokovou dvojposchodovou stavbou, ktorá je umiestnená v strede budovy kláštora. Vstup do kostola je situovaný v strede. Hlavné priečelie kostola má mohutné postranné veže, na vrchole s ozdobnými medenými vežami, sú tu umiestnené tri zvony z roku 1928. ( <https://www.nitra.eu/www/content/nisys/list/0/791>, *Kláštor piaristov a kostol sv. Ladislava*) Pred kostolom sa nachádza pekný parčík s lavičkami.





**Obr. 21** Kostol svätého Ladislava (Archív autora)

Ďalej pokračujeme po ulici školská na ktorej konci odbočíme doľava. Pri tomto odbočovacom manévri je nevyhnutné dávať pozor, pretože Ulica Farská je jednosmerná a je nutné využiť zhruba na 150m chodník. Po zhruba 100m odbočíme doprava na Pešiu zónu na Ulicu Pri synagóge. Po pešej zóne je pohyb na bicykli zakázaný, no tento zákaz sa má v blízkej dobe zrušiť a pešia zóna má byť dostupná s určitými obmedzeniami aj pre cyklistov.



**Obr. 22** Synagóga (Archív autora)

Dostávame sa k druhej vzácnej architektonickej pamiatke a tou je Synagóga, ktorá je dokonca zapísaná v Ústrednom zozname kultúrnych pamiatok Slovenskej republiky. Bola postavená v rokoch 1910-1911 v byzantskom štýle. Dnes slúži mestu ako koncertná a výstavná sieň.

Od synagógy sa zvezieme na pešiu zónu odbočíme doľava a budeme pokračovať smerom na Svätoplukovo námestie. Centrom námestia je zapustená fontána a z námestia je pekný výhľad na Nitriansky hradný kopec. Na námestí sa nachádza Divadlo Andreja Bagara (Obrázok 23) a architektonicky zaujímavá stará budova starej radnice (Obrázok 24) v ktorej sa nachádza aj Nitrianske informačné centrum NISYS.



**Obr. 23** Divadlo Andreja Bagara (Archív autora)



**Obr. 24** Budova starej radnice (Archív autora)

Ďalej naša trasa opúšťa námestie križuje Mostnú ulicu a smeruje k hradu. Dostávame sa na malé župné námestie odkiaľ pokračujeme smerom na hrad. Ako prvé sa na Pribinovom námestí stretneme so sochou Pribinu.



**Obr. 25** Pribina (Archív autora)

Pribina bol Nitrianskym kniežat'om a dal v roku 828 postaviť a vysvätiť kostol. Bol to prvý známy kostol západných a východných Slovanov. Neďaleko sa nachádza diecézna knižnica a socha historicky zaujímavej postavy „Corgoňa“. Legenda, ktorá opisuje „Corgoňa“ ako mocného kováča, ktorý počas tureckých vpádov chránil Horné mesto tým, že na Turkov hádzal veľké balvany.



**Obr. 26** Budova veľkého semináru s diecéznou knižnicou (Archív autora)



**Obr. 27** Corgoň (Archív autora)

Trasa pokračuje ďalej smerom k hradu. Po ceste dláždenej kockami natrafíme na sochu dvoch vierozvestcov Cyrila a Metoda. Solúnskym bratom vďačíme za písomnú podobu staroslovienskeho jazyka, a tým aj za kultúrny a náboženský zrod nášho národa, preto bol 5. júl prehlásený za sviatok.



**Obr. 28** Konštantín Filozof a Metod (Archív autora)

Od týchto dvoch významných vierozvestcov sa presunieme ďalej k hradu kde natrafíme na ďalšiu pamiatku, ktorou je Mariánsky stĺp ľudovo nazývaný aj „morový stĺp“ (Obrázok 29). Tento stĺp dal postaviť biskup Imrich Esterházi ako pamiatku na veľké morové epidémie v rokoch 1710 a 1739 počas ktorých zahynula asi štvrtina obyvateľstva mesta. Súsošie bolo postavené v roku 1750 a jeho autorom je rakúsky kamenosochár. Pamiatka prešla rekonštrukciou v roku 2008 (Judák, 2012). Neďaleko od morového stĺpa sa nachádza v pokojnom prostredí kaviareň Castellum cafe s pekným výhľadom.



**Obr. 29** Morový stĺp (Archív autora)

Z kaviarne pokračujeme cez hradný most a hradnú bránu a vstupujeme do Hradného areálu. Hneď oproti vstupu sa nachádza bronzová socha Jána Pavla II., vysoká takmer štyri metre. Socha stojí na bývalom Hradnom námestí, ktoré je od roku 2008 premenované na Námestie Jána Pavla II.



**Obr. 30** Socha Jána Pavla II. (Archív autora)

Po prezretí námestia sa môžeme zúčastniť prehliadky Nitrianskeho hradu, ktorý nepochybne patrí medzi najvýraznejšie dominanty Nitry. Zaraduje sa medzi národné kultúrne pamiatky. Nitriansky hrad sa pýši prvenstvom najväčší stredoveký hrad na Slovensku. Nitriansky hrad sa skladá zo štyroch samostatných častí: katedrály, biskupského paláca, hospodárskych budov a vonkajšieho opevnenia s jedinou vstupnou bránou.



**Obr. 31** Nitriansky hrad - vstupná brána (Archív autora)

Po absolvovaní prehliadky katedrály sa zvezieme dole späť na župné námestie, kde sa nachádza architektonicky zaujímavá budova Župného domu v ktorej v súčasnosti sídli Nitriansky samosprávny kraj.

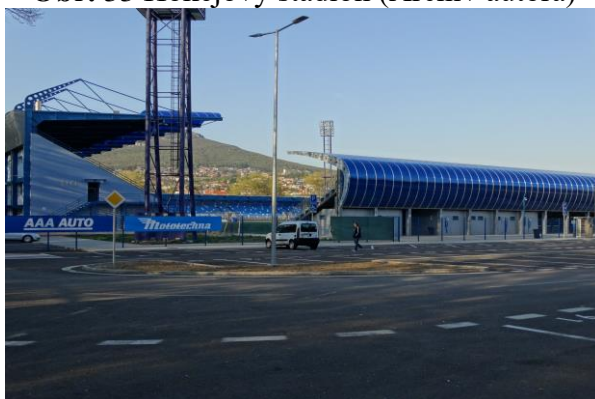


**Obr. 32** Župný dom (Archív autora)

Zo Župného námestia sa presunieme po Jesenského ulici smerom k obľúbenej oddychovo-rekreačnej zóne Mestského parku. Tu sa nachádzajú oba hlavné Nitrianske štadióny, futbalový aj hokejový.



**Obr. 33** Hokejový štadión (Archív autora)



**Obr. 34** Futbalový štadión (Archív autora)

Mestský park je skvelým odpočinkovým miestom a únikom z rušného centra mesta. Mestský park obľubujú najmä rodiny s deťmi, pretože sa tu nachádza veľa preliezok, hojdačiek, bludisko, gazdovský dvor so zvieratkami, historická Žabia fontána a bufety s občerstvením. Súčasťou parku je aj letné kúpalisko. V parku sa nachádza aj nedávno zrekonštruovaný Starý Biskupský hostinec. Ide o stavbu v klasickom štýle, ktorá najprv slúžila ako hostinec pre pocestných. Táto budova dlho chátrala a devastačné procesy zničili takmer všetko. Toto je taktiež ideálne miesto na oddych, občerstvenie a doplnenie tekutín.



**Obr. 35** Biskupský hostinec (Archív autora)

Po oddychovej pauze trasa pokračuje cez park, prejde ponad rieku a stočí sa doprava a popri rieke pokračuje smerom k lávke. Na cyklotrase pri rieke treba dávať pozor na zvýšený počet aktívne športujúcich ľudí. Trasa končí pri študentskom domove UKF pri stanici mestských bicyklov. Ak sme trasu absolvovali na mestskom bicykli, ktorý sme si požičali pri autobusovej stanici nie je problém tento bicykel vrátiť na stanici bicyklov chrenovský most.



**Obr. 36** Stanica bicyklov Chrenovský most (Archív autora)

### Návrh cykloturistickej trasy pre športujúcu verejnosť

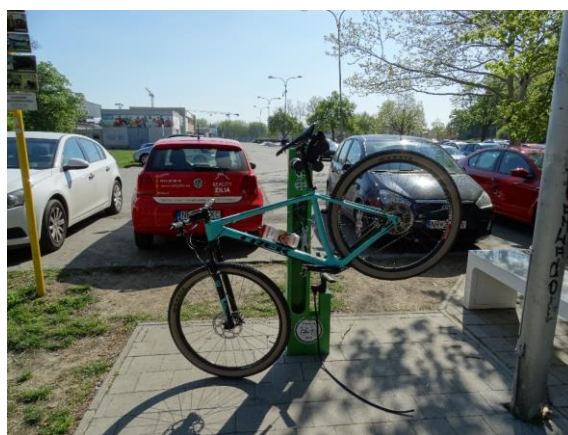
**Charakteristika trasy:** Táto horská cykloturistická trasa prechádza zaujímavými miestami v blízkom okolí Nitry. Cieľovým miestom je kaštieľ v Horných Lefantovciach z roku 1369 obkolesený anglickým parkom. Najskôr slúžil ako šľachtické sídlo, neskôr ako liečebný ústav pre pacientov s tuberkulózou. Trasa vedie taktiež popri kultúrnej pamiatke kostolíku sv. Michala archanjela miestnymi nazývaný aj drážovský kostolík s krásnym výhľadom na Nitru. Nádherný výhľad sa nám naskytne aj na vyhliadkovej veži nad obcou Podhorany a tesne pred koncom navrhovanej trasy a to na Pyramíde. Trasa vedie prevažne po lesných a poľných cestách. Celková vzdialenosť trasy je 59 kilometrov a nastúpali sme 1476m. Čas za ktorý sme trasu absolvovali bol 3hodiny 53minút priemernou rýchlosťou 15.2 km/h. Avšak k tomuto času treba ešte pripočítať obhliadku pamiatok, prestávky a časovú rezervu pre prípadné technické problémy. Trasa patrí medzi náročnejšie cyklistické okruhy najmä kvôli členitému terénu a zvlnenému profilu. Preto ju radíme do kategórie Sport. Trasa začína aj končí v na parkovisku pri hokejovom štadióne.

**Odporúčania:** Pred tým ako vyrazíte na trasu odporúčame skontrolovať technický stav bicykla a zobrať si so sebou aspoň základný multifunkčný kľúč. Trasa prechádza viacerými dedinami, takže doplniť tekutiny prípadne kúpiť jedlo by nemal byť problém. No odporúčame vyraziť s jednou plnou a jednou prázdnu fľaškou. Zhruba po prvej hodine jazdy bude zastávka v obci Podhorany pri prameni, kde bude možné doplniť si obe fľašky doplna. Sada na opravu defektov, náhradná duša, pumpa, helma, slnečné okuliare sú nevyhnutnosťou, aby sme predišli možným komplikáciami. Netreba zabudnúť si pribaliť jednoduchú stravu, aj keď bude možnosť občerstvenia v hoteli Dolina v Horných Lefantovciach pri kaštieli. Samozrejme nesmie chýbať dobrá nálada.



**Obr. 37** Výškový profil trasy (Archív autora)

Trasa začína aj končí na parkovisku pri hokejovom štadióne pod Nitrianskym hradom. V parku sa nachádza aj servisná stanica pre prípad nejakej poslednej úpravy na bicykli. Nachádza sa pri stanici mestských bicyklov hneď pri parkovisku.



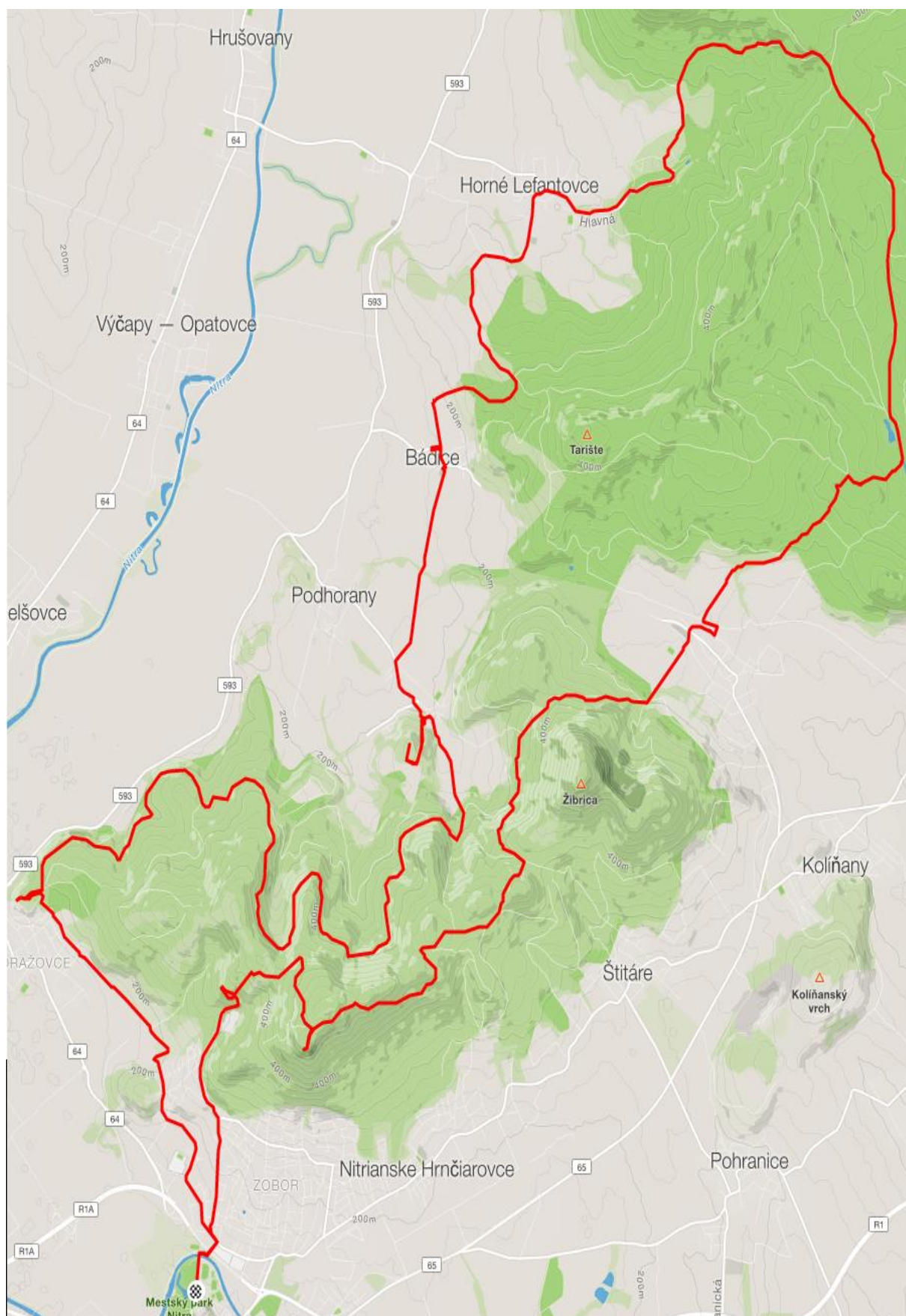
**Obr. 38** Servisná stanica (Archív autora)

Trasa vedie cez park popri korčuliarskej dráhe na most, ktorým prejdeme ponad rieku Nitra a odbočíme doprava na žltý most a prejdeme ponad frekventovanú cestu. Na konci mosta odbočíme doľava miernym stúpaním po prvú odbočku doľava, kde sa z Kláštorskej ulice odpojíme na Oravskú. Na konci Oravskej ulice je prameň Šindolka, kde je prvá možnosť doplniť tekutiny. Tento prameň je však hneď na začiatku, preto je pravdepodobné že nebude potrebné doplnenie tekutín.



**Obr. 39** Prameň Šindolka (Archív autora)





Obr. 40 Mapa trasy (Archív autora)

Po možnej zastávke pri prameni Šindolka trasa odbočuje doprava na pokojnú ulicu Dolnohorská s prudkým stúpaním na konci pred napojením sa na Poniklecovú ulicu. Na poniklecovej ulici sa spustíme dole kopcom až narazíme na poľnú cestu na ktorej hneď odbočíme doprava a budeme ňou pokračovať až do obce Dražovce. Keď sa dostaneme do obývanej časti Dražoviec nikam neodbočíme pôjdeme stále rovno a dorazíme na malé parkovisko pri Dražovskom kostolíku.



**Obr. 41** Parkovisko pri Dražovskom kostolíku (Archív autora)

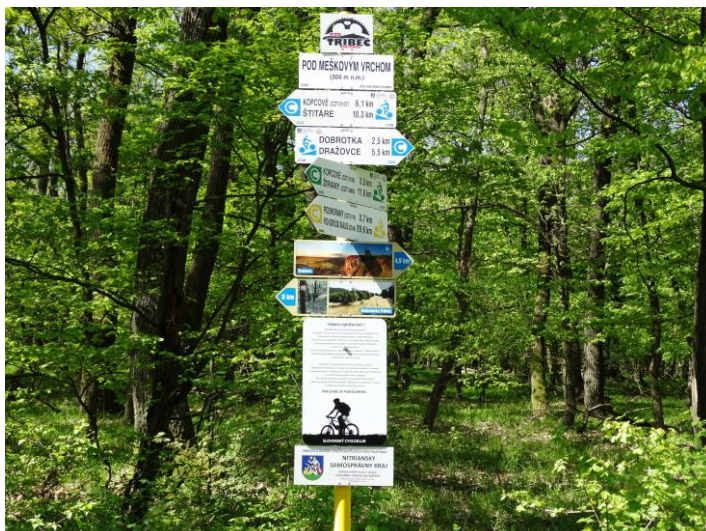
Na parkovisku odbočíme doprava, obídeme rampu a pokračujeme stále rovno po asi 300 metroch vyjdeme z lesa a objaví sa pred nami spomínaný Kostolík sv. Michala Archanjela z 11. storočia s krásnym výhľadom.



**Obr. 42** Kostolík sv. Michala Archanjela (Archív autora)

Po prehliadke kostolíka sa vrátíme odkiaľ sme prišli a za rampou odbočíme doľava a napojíme sa na modrú cyklotrasu, ktorá nás povedie severným okrajom lesa peknou spevnenou cestou do sedla Pod Meškovým vrchom.

Od smerovníka Pod Meškovým vrchom budeme pokračovať stále po modrej cykloznačke, až kým nedôjdeme na rázcestie modrej a zelenej cyklotrasy, kde sa odpojíme z modrej cyklotrasy a napojíme sa na zelenú cyklotrasu smerom Pod Žibricou.



Obr. 43 Pod Meškovým vrchom (Archív autora)



Obr. 44 Rázcestie (Archív autora)

Ďalej pokračujeme po zelenej cyklotrase. Zhruba po 750m sa bude dať zísť z trasy na poľnú cestu. Zelená trasa pokračuje ďalej lesom a táto odbočka z trasy nie je značená, preto treba na tomto mieste zvýšiť pozornosť. Stačí vykuknúť z lesa a mala by sa nám zjaviť Podhoranská vyhlídková veža, ktorá je ďalším bodom na našej trase. Pokračujeme po poľnej ceste smerom k vyhlídkovej veži odkiaľ je krásny výhľad na okolie.



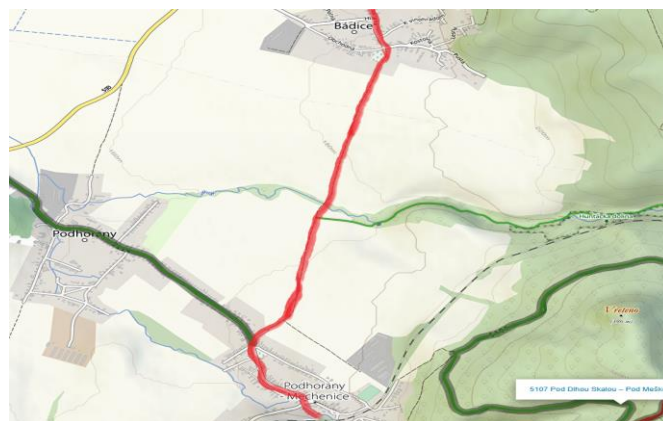
**Obr. 45** Vyhliadková veža nad obcou Podhorany (Archív autora)

Z vyhliadky sa spustíme do obce Podhorany, kde hneď po zjazde z vyhliadky bude možnosť doplniť vodu v miestnom prameni. K prameňu vedú biele šípky s nápisom prameň, tak by nemal byť problém tento prameň nájsť.



**Obr. 46** Prameň v Podhoranoch (Archív autora)

V obci Podhorany pokračujeme po hlavnej ceste popri kostole k smerovníku pri veľkej lípe odkiaľ zídeme z asfaltovej cesty odbočíme doprava a pokračujeme po poľnej ceste smerom do obce Bádice. Dokreslené do mapky červenou farbou.



**Obr. 47** Podhorany-Bádice (<http://nr.cykloportal.sk/cyklotrasy>)

V obci Bádice nikam neodbočíme a pokračujeme popri cintoríne rovno asi 1 kilometer. Natrafíme na poľnú cestu po ktorej pokračujeme stále rovno až kým neprídeme ku krížu. Pri kríži sa trasa stáča doprava do mierneho kopca a cez les pokračujeme bez odbočenia až nad obec Horné Lefantovce. Keď vyjdeme z lesa pokračujeme po poľnej ceste až do Horných Lefantoviec. Po Veľkej ulici sa napojíme na Spojovaciú ulicu, ktorou sa dostaneme na hlavnú cestu kde už vedie modrá cykloznačka smerom ku kaštiel'u. Budeme sa držať stále modrej cykloznačky, ktorá sa stočí doľava avšak my budeme pokračovať rovno ku kaštiel'u. Súčasťou kaštiel'a je krásny park, ideálne miesto na prestávku alebo neďaleko pri kaštieli sa nachádza penzión Dolina, ktorý ponúka občerstvenie.



**Obr. 48** Kaštieľ v Horných Lefantovciach (Archív autora)

Po prestávke sa vydáme cez park po cestičke, ktorá nás dovedie späť na modrú cyklotrasu po ktorej budeme pokračovať smerom na Jelenec. Lesná cesta spevnená jemným štrkom je vhodným podkladom pre bicykel. Cesta sa po čase zdvihne a začne tiahle dlhé stúpanie. Stúpanie nám spríjemňujú krásne výhľady na krajinu. Keď dorazíme na vrchol stúpania spustíme sa asi 1,5 kilometra k spojnici modrej a červenej cyklotrasy. Ďalej modrá a červená pokračujú súbežne 3,5 kilometra až na Remitáž.



**Obr. 49** Smerovník kde sa spája červená a modrá cyklotrasa (Archív autora)

Cesta od spojnice cyklotrás je spevnená a súvisle klesá až na Remitáž. Pri zjazde je potrebné dávať pozor na turistov, keďže cyklotrasa vedie súbežne s turistickou trasou. Keď sklesáme na Remitáž - Táborisko treba si dať pozor a nezablúdiť, pretože na tomto mieste sa schádza veľa turistických aj cykloturistických trás.



Obr. 50 Remitáž – Táborisko (Archív autora)

Z Remitáže sa z modrej cyklotrasy napojíme na červenú po ktorej budeme pokračovať. Z Remitáže sa červená cyklotrasa ťahá doľava cez parkovisko a vchádza opäť do lesa. Trasa je dobre značená a vedie lesným zvlneným terénom až na polia pri obec Žirany. V danom úseku medzi Remitážou a Žiranmi prebieha ťažba dreva a lesníci často krát nechávajú na ceste popadané vetvy zo stromov. Treba dávať pozor najmä v zjazdoch, aby nás nejaký konár neprekvapil.



Obr. 51 Nепрејазdná cyklotrasa smerom do obce Žirany (Archív autora)

Trasa pokračuje zvlnenými lesnými cestami. Postupne dorazíme na miesto kde opustíme les a pokračujeme po poli smerom do obce Žirany.



**Obr. 52** Obec Žirany, miestny kameňolom a vrch Žibrica (Archív autora)

Pokračujeme po poľnej ceste, cez most ponad železničnú trať smerom k Žiranom. V Žiranoch je možnosť prestávky v miestnej krčme, kde môžeme doplniť vodu. Pokračujeme popri kostole smerom ku kameňolomu po asfaltovej ceste. Stále sa držíme červenej cykloznačky. Značka sa po dlhej asfaltovej rovinke stáča doprava do lesa. Pokračujeme po červenej značke až k smerovníku Pod Žibricou, kde trasa odbočuje doľava do sedla pod Žibricou. Na smerovníku je síce údaj 900 metrov, avšak stúpame do prudkého kopca v technickom kamenistom teréne.



**Obr. 53** Do sedla pod Žibricou (Archív autora)

V Sedle pod Žibricou zostaneme verní červenej značke a pokračujeme ďalším krátkym prudkým a technickým úsekom, ktorý sa po chvíľke zmení na širokú zväžnicu. Stále po červenej značke 2 kilometre k smerovníku Nad Trojchotárom.



**Obr. 54** Sedlo pod Žibricou (Archív autora)

V sedle Nad Trojchotárom odporúčame zísť z červenej značky na žltú a následne zelenú cykloznačku, ktoré vedú po zjazdnejšom teréne ako červená značka. Pod Brezinou (Obrázok 56) začne tiahle stúpanie po spomínanej zelenej značke do Sedla pod Zoborom. V sedle pod Zoborom odbočíme doľava a po poslednom kopčeku trasy sa dostávame na obľúbené miesto s nádherným panoramatickým výhľadom na Nitru a široké okolie. Často krát je dokonca vidieť Bratislavský vysielateľ Kamzík.



**Obr. 55** Odbočka z červenej na žltú trasu (Archív autora)





**Obr. 56** Pod Brezinou smer Sedlo pod Zoborom (Archív autora)



**Obr. 57** Zaslúžený výhľad na Nitru z Pyramídy (Archív autora)

Z Pyramídy nás čaká už len zjazd. Pri zjazde treba dávať pozor na turistov a zradný terén. Spustíme sa po modrej turistickej značke na liečebný ústav pričom treba dávať pozor, pretože na turistickej trase má turista vždy prednosť pred cyklistom. Pri autobusovej zastávke na liečebnom ústave sa nachádza servisné miesto so stojanom na bicykel, základným náradím a pumpou. Ak sa počas zjazdu vyskytnú nejaké technické problémy, tu ich máme možnosť vyriešiť. Z liečebného ústavu sa spustíme po Kláštorskej ulici. Čaká nás asi 2,5 kilometrový asfaltový zjazd až k žltému mostu.



**Obr. 58** Žltý most smerom do parku (Archív autora)

Zo žltého mostu prejdeme ponad rieku a popri futbalovom štadióne sa dostaneme na miesto cieľa a štartu zároveň. V parku sa nachádza veľa miest kde sa dá občerstviť a doplniť energiu, ktorú sme počas cyklotrasy spotrebovali.



**Obr. 59** Štart a cieľ na parkovisku pod Nitrianskym hradom (Archív autora)

Popularita cyklistiky ako rekreačného športu stúpa s každým rokom. Preto si myslíme, že je potrebné podporovať cykloturizmus a tým prispieť k atraktivite regiónu. Región Nitry má čo poskytnúť z historického hľadiska a cyklistiku považujeme za atraktívny spôsob spoznávania pamätihodností. Odporúčame začleniť cyklistiku do školskej telesnej a športovej, prípadne do dopravnej výchovy a do rekreačného využitia cyklistiky deťmi. Myslíme si, že cyklistika je atraktívnym športom pre deti a treba ich naučiť základné princípy fungovania premávky, bicykla pre zvýšenie bezpečnosti. Cieľom by tiež mohlo byť zvyšovanie záujmu detí o športovanie vo voľnom čase v prírode.

## Literatúra

- ANTALA, B. a kol., 2014. *Telesná a športová výchova a súčasná škola*. 1. vydanie. Bratislava: Národné športové centrum v spolupráci s Fakultou telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave. 343 s. ISBN: 978-80-971466-1-0.
- CYKLOTRASY. Dostupné na internete: <http://nr.cykloportal.sk/cyklotrasy> dňa: 15.4.2019
- CYKLISTICKÁ infraštruktúra v meste Nitra, Dostupné na internete: <http://www.nitralive.sk/vystavba/infrastruktura> dňa 26.3.2019.
- GAŽIOVÁ, M. 2012. *Elementárna dopravná výchova*. 1.vydanie. Ružomberok: VERBUM. 67 s. ISBN 978-80-8084-971-9.
- HLATKÝ, J., 2011. *Chceme cykloturistickú trasu, ako na to ?* 2.vydanie. Elektronická publikácia. 41 s. Dostupné na stiahnutie: <http://www.cykloklub.sk/index.php> dňa 21.11.2018
- HRUBÍŠEK, I., 1982. *Na kole za zdravím*. 1.vydanie. Praha, OLYMPIA. 196 s.
- ISCED 1, 2015. Štátny vzdelávací program primárne vzdelávanie-1.stupeň základnej školy, Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky. Dostupné na internete: <http://www.statpedu.sk/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-1.stupen-zs/> dňa: 12.4.2019
- JUDÁK, V. a kol., 2012. *Nitriansky hrad a Katedrálny chrám-Bazilika sv. Emeráma*. 1.vydanie Nitra : Arte Libris. ISBN:978-80-971057-5-4.
- Neznámy autor: 2017. *Nitriansky samosprávny kraj*, Dostupné na internete: <https://www.travelguide.sk/svk/nitriansky-samospravny-kraj/> dňa 1.4.2019.
- Neznámy autor: 2016. *Cycling benefits*, Dostupné na internete: <https://www.tmr.qld.gov.au/Travel-and-transport/Cycling/Benefits.aspx> dňa 1.4.2019.
- Pamiatky Nitry, Dostupné na internete: <https://www.nitra.eu/www/content/nisys/pamiatky/0/19> dňa 26.3.2019.
- STN 01 8028. Dostupná na internete: <https://www.mindop.sk/ministerstvo-1/doprava-3/cyklisticka-doprava-a-cykloturistika/dokumenty-na-stiahnutie> dňa 31.3.2019
- Slovenský cykloklub. 2011. *Na čo slúži bicykel*, Dostupné na internete: <http://www.cykloklub.sk/index.php> dňa 21.11.2018.
- ŠUPOVÁ, E., 2013. *Dopravná výchova – námety a aktivity*. 1.vydanie. Bratislava: Raabe. 134 s. ISBN: 978-80-8140-082-7.
- TURISTICKÁ MAPA – *Tribeč, Pohronský Inovec, Topoľčianky*. 2009. Harmanec: VKÚ. 4. vydanie.
- VOLNÝ, J., 1980. *Didaktika dopravní výchovy na 1. stupni základní školy*. 1.vydanie. Praha: Univerzita Karlova v Prahe. 145 s.

## ROZHODCOVSKÉ GESTÁ A ICH VÝKLAD V KARATE

Ján BORECKÝ<sup>1</sup> - Peter BAĎURA<sup>2</sup> - Jaroslav BROĎÁNI<sup>1</sup>

(<sup>1</sup>Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF v Nitre a <sup>2</sup>Slovenský zväz karate)

[jbrodani@ukf.sk](mailto:jbrodani@ukf.sk)

### Úvod

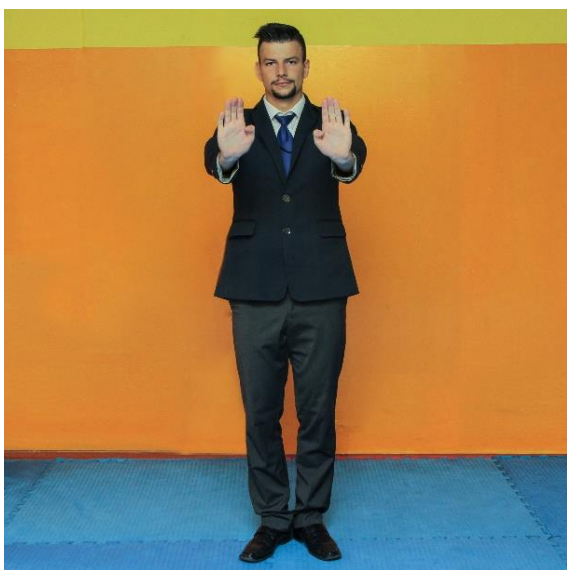
Karate patrí k úpolovým športom, ktoré vzniklo v Japonsku na ostrove Okinawa, pričom jeho športová forma je dielom Japoncov a Európanov. Má svoju dlhú históriu aj filozofiu. Kata sú komplexné súbory cvičení (Kihon a Kihon Ido), ktoré sú úzko špecifické pre jednotlivé zostavy kata v danom štýle karate (Shito Ryu, Goju Ryu, Shotokan atď.). Kihon sú techniky na mieste a Kihon Ido sú techniky v pohybe - každá technika ma svoj špecifický názov a prevedenie vzhľadom na štýl v ktorom je vykonávaná. Kumite je športový zápas, ktorý sa riadi podľa určitých pravidiel a kritérií pre hodnotenie (bodov, výstrah či trestov).

Najbližšie sa ale história zmení v roku 2020, kedy sa karate po prvýkrát predstaví v individuálnej forme na OH v Japonsku. Pán Ryoichi Sasakawa, prezident Japonskej Karate Federácie a pán Jacques Delcourt prezident Európskej Karate Únie, mali sériu stretnutí za účelom vytvorenia jednotných medzinárodných pravidiel pre športové karate a súčasne sa dohodli aj na ustanovení celosvetovej organizácie s názvom World Union Karate Organization, ktorá vznikla 10. októbra 1970. Táto organizácia zmenila v roku 1992 svoj názov na World Karate Federation. Svetová federácia Karate vynakladá veľké úsilie, aby rozšírila pravidlá Karate a priniesla ich všetkým na celom svete (WKF, 2019). Napriek ich šíreniu formou príručiek, dochádza k nesprávnemu výkladu kreslených postojov, resp. ohlásení a gest rozhodcov. Aby sme sa vyhli ich nesprávnemu výkladu a následne nesprávnej aplikácii počas rozhodovania, prinášame v našej práci základné rozhodcovské gestá prostredníctvom fotografického spracovania.

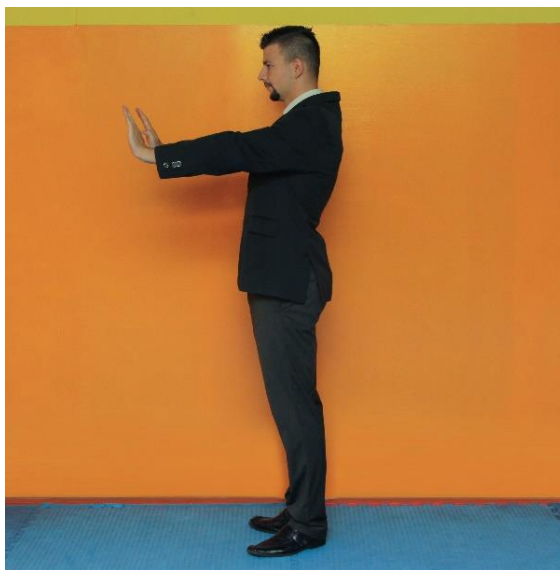
### Ohlásenia a gestá rozhodcu

**SHOMEN NI REI** (Šomen Ni Rei) - pozdrav smerom k čestnej lóži.

Rozhodca vystrie paže dlaňami dopredu a ohlási „Šomen Ni Rei“. Dlane sú umiestnené vo výške a šírke ramien.

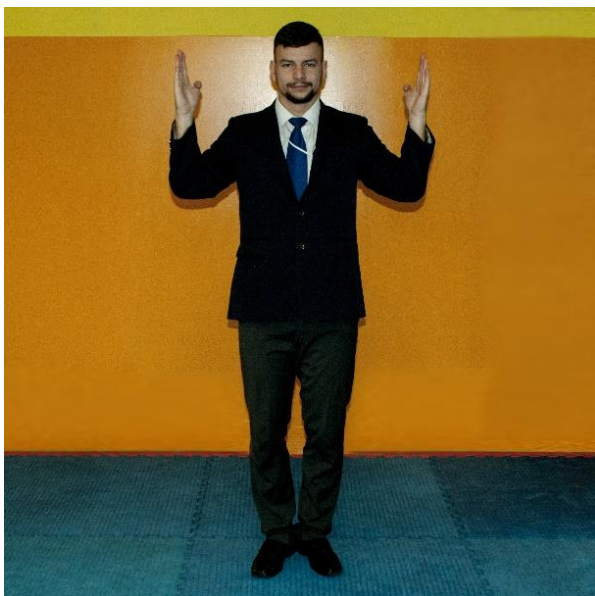


**Obr. 1** Šomen Ni Rei  
(koncová poloha, čelný pohľad)



**Obr. 2** Šomen Ni Rei  
(koncová poloha, bočný pohľad)

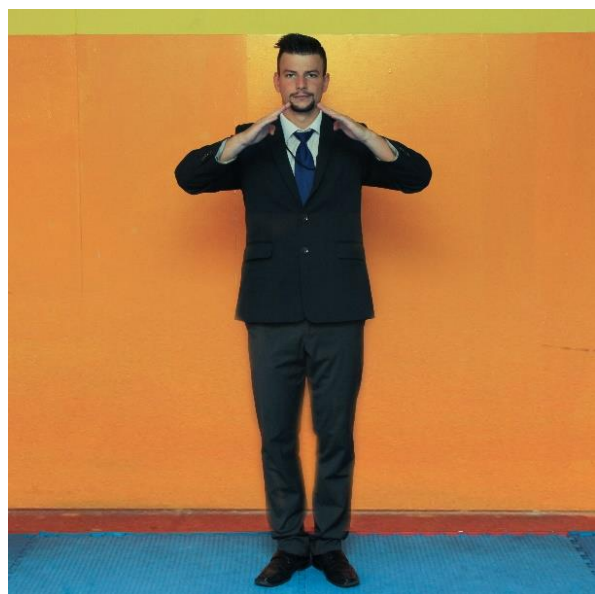
**OTAGAI NI REI** (Otage Ni Rei) „vzájomný pozdrav rozhodcov a pretekárov“. Rozhodca vyzve pretekárov ohlásením „Otage Ni Rei“ a gestom aby sa vzájomne uklonili.



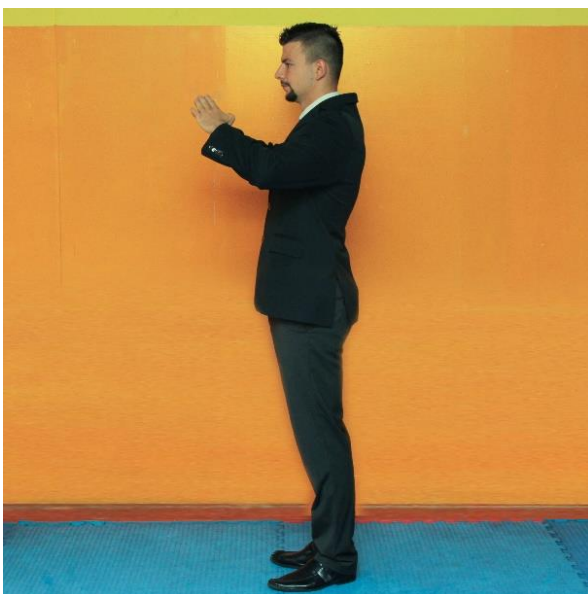
**Obr. 3** Otage Ni Rei  
(východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 4** Otage Ni Rei  
(východisková poloha, bočný pohľad)

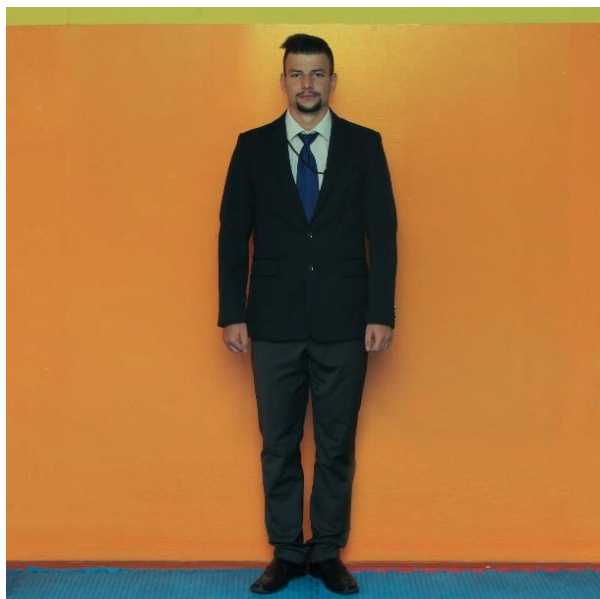


**Obr. 5** Otage Ni Rei  
(záverečná poloha, čelný pohľad)



**Obr. 6** Otage Ni Rei  
(záverečná poloha, bočný pohľad)

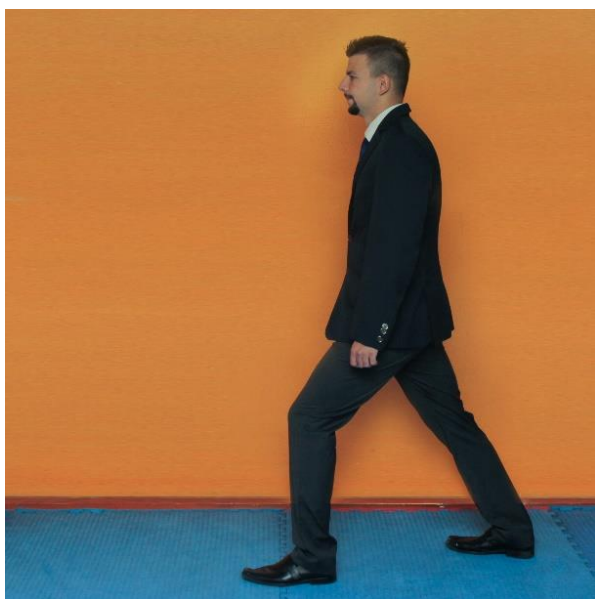
**ŠOBU HAJIME** (Šobu Hadžime) „Začnite stretnutie“  
Po ohlásení „ŠOBU HADŽIME“ rozhodca ustúpi krok dozadu.



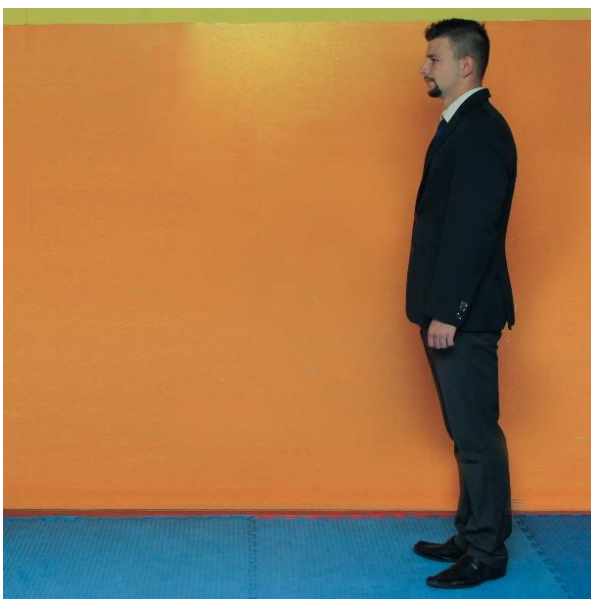
**Obr. 7** Šobu hadžime  
(východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 8** Šobu hadžime  
(zakročenie, čelný pohľad)



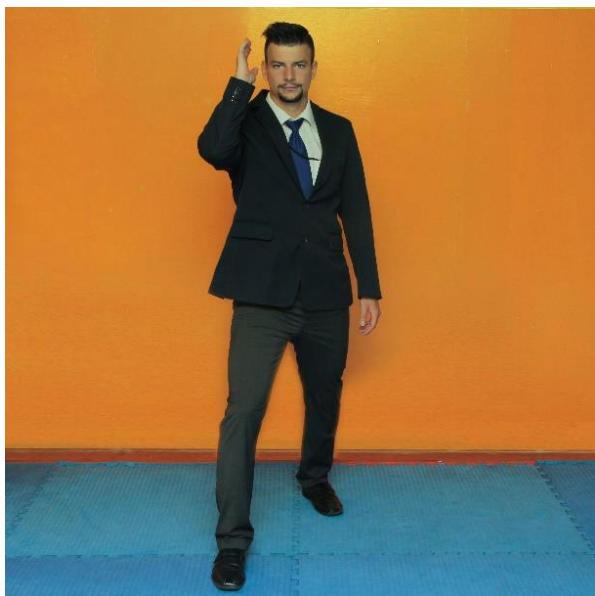
**Obr. 9** Šobu hadžime  
(zakročenie, bočný pohľad)



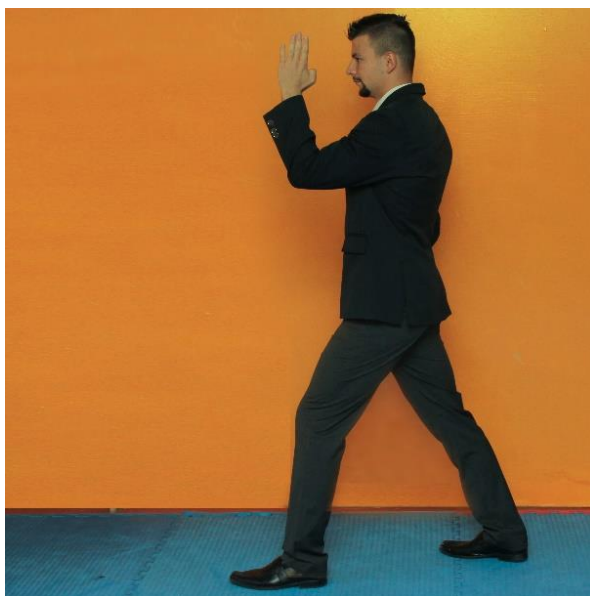
**Obr. 10** Šobu hadžime  
(záverečná poloha, bočný pohľad)

### JAME „Zastavte”

Prerušenie alebo ukončenie zápasu (stretnutia). Spolu s ohlásením „Jame“ rozhodca vykročí a sekne rovnakou (oi) otvorenou pažou zhora dole.



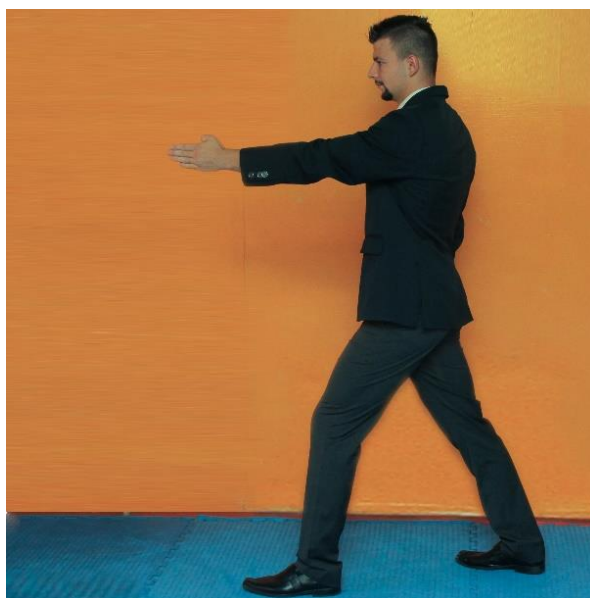
**Obr. 11** Jame  
(východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 12** Jame  
(východisková poloha, bočný pohľad)



**Obr. 13** Jame  
(záverečná poloha, čelný pohľad)



**Obr. 14** Jame  
(záverečná poloha, bočný pohľad)

**TSUZUKETE HAJIME** (Cuzukete Hadžime) „Pokračujte – začnite“

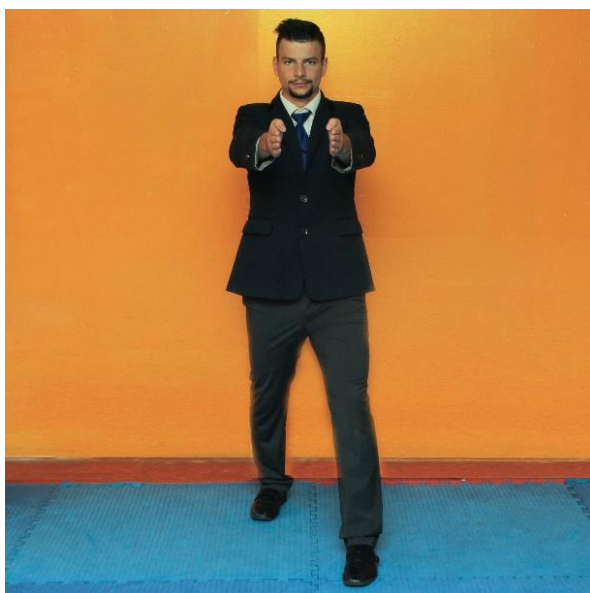
Rozhodca zakročí do zenkucu dači a zároveň ohlásí „CUZUKETE“, upaží obe paže dlanami otočenými k pretekárom, následne otočí dlane a rýchlym pohybom pritiahne k sebe, ohlásí „HADŽIME“ a prinoží prednú nohu.



**Obr. 15** Cuzukete Hadžime  
(východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 16** Cuzukete Hadžime  
(zakročenie, čelný pohľad)

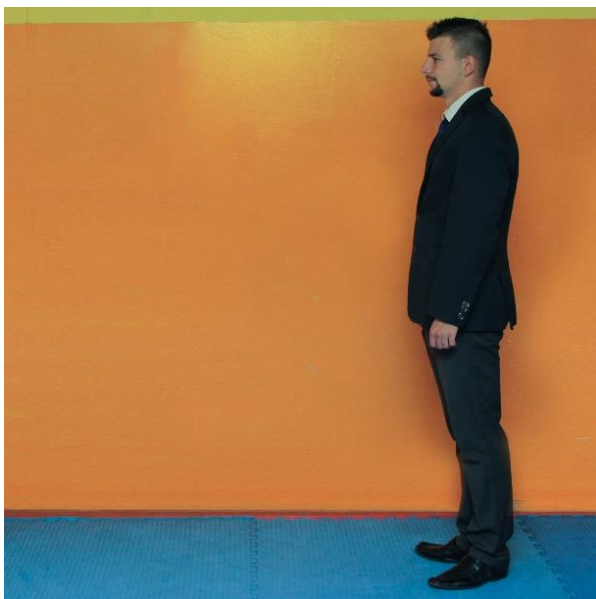


**Obr. 17** Cuzukete Hadžime  
(zakročenie, čelný pohľad)

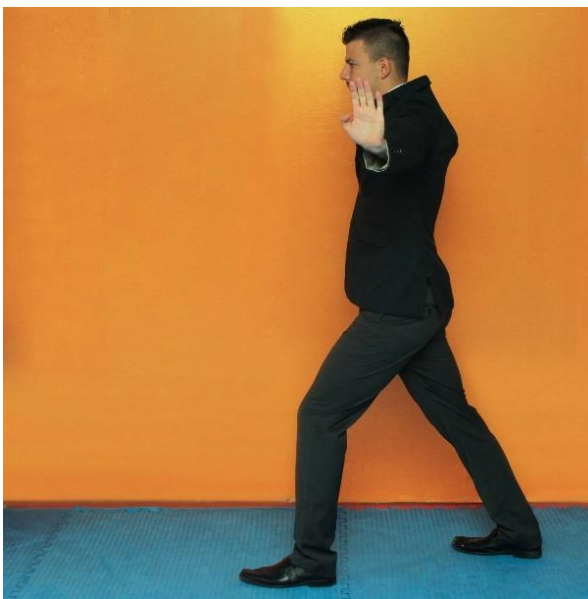


**Obr. 18** Cuzukete Hadžime  
(záverečná poloha, čelný pohľad)

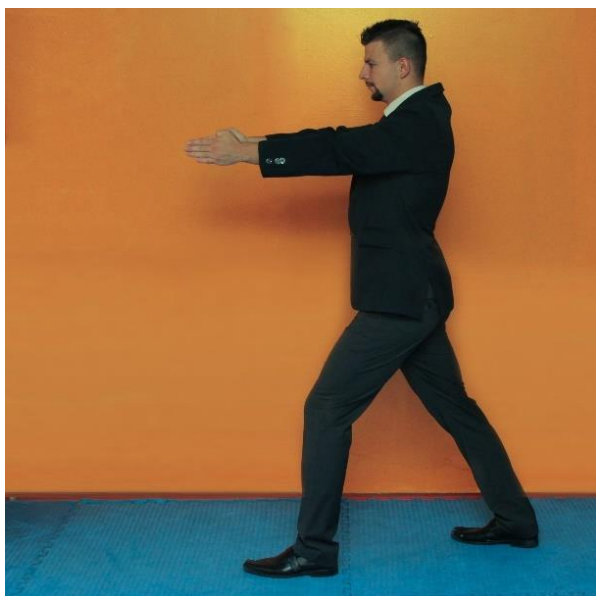




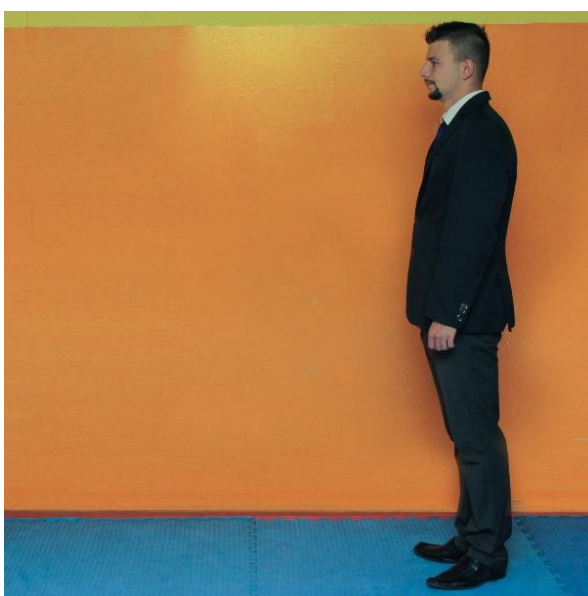
**Obr. 19** Cuzukete Hadžime  
(výhodisková poloha, bočný pohľad)



**Obr. 20** Cuzukete Hadžime  
(zakročenie, bočný pohľad)



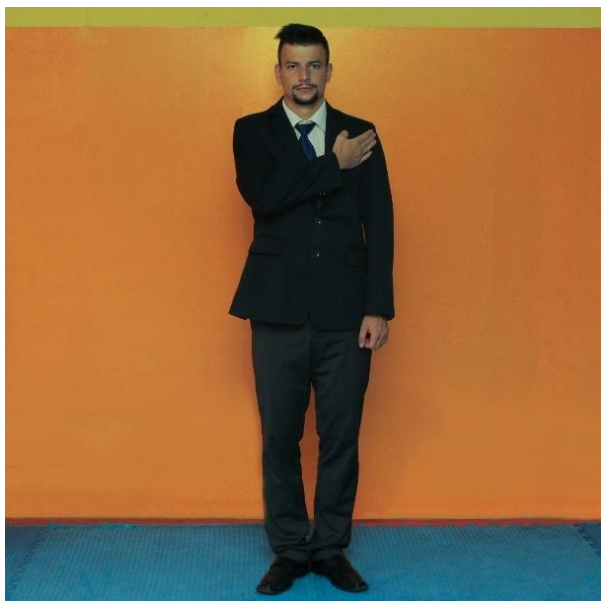
**Obr. 21** Cuzukete Hadžime  
(zakročenie, bočný pohľad)



**Obr. 22** Cuzukete Hadžime  
(záverečná poloha, bočný pohľad)

### YUKO (1 bod)

Východisková poloha gesta: ruka ku protichodnému ramenu  
Rozhodca vystrie pažu dolu pod 45° uhlom (ruka a trup) na strane bodujúceho a ohlásí „AKA/AO + názov bodovanej techniky YUKO“.



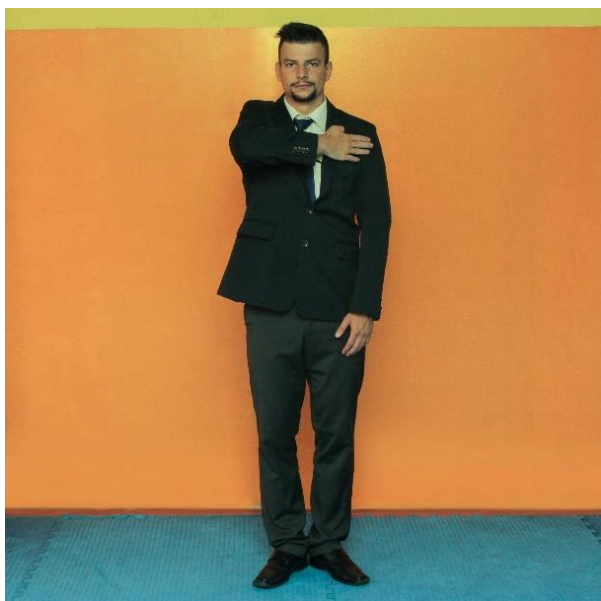
**Obr. 23** Udelenie YUKO  
(východisková poloha, čelný pohľad)



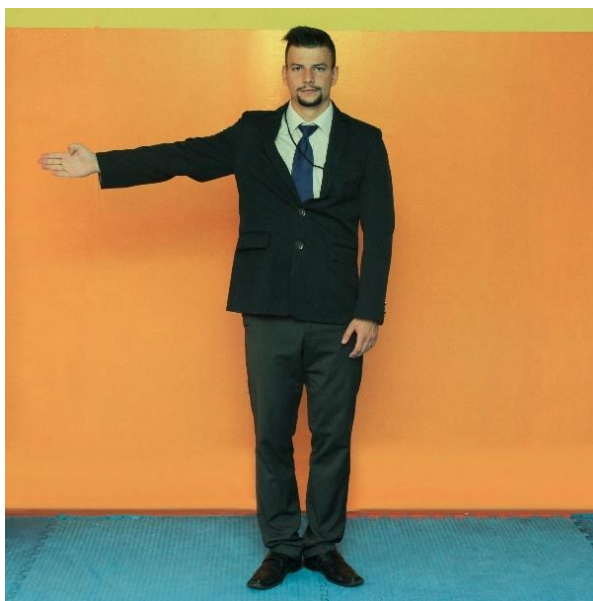
**Obr. 24** Udelenie YUKO  
(záverečná poloha, čelný pohľad)

### WAZA-ARI (2 body)

Východisková poloha gesta: ruka ku protichodnému ramenu  
Rozhodca vystrie pažu vo výške ramena na strane bodujúceho a ohlásí „AKA/AO + názov bodovanej techniky WAZA-ARI“.



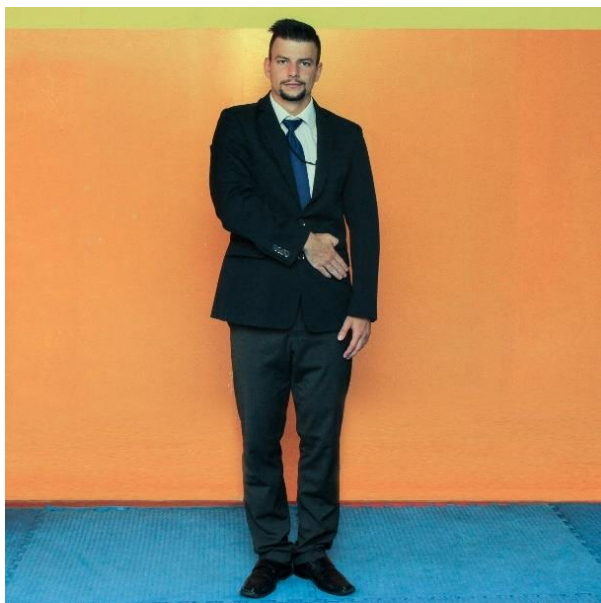
**Obr. 25** Udelenie WAZA-ARI  
(východisková poloha, čelný pohľad)



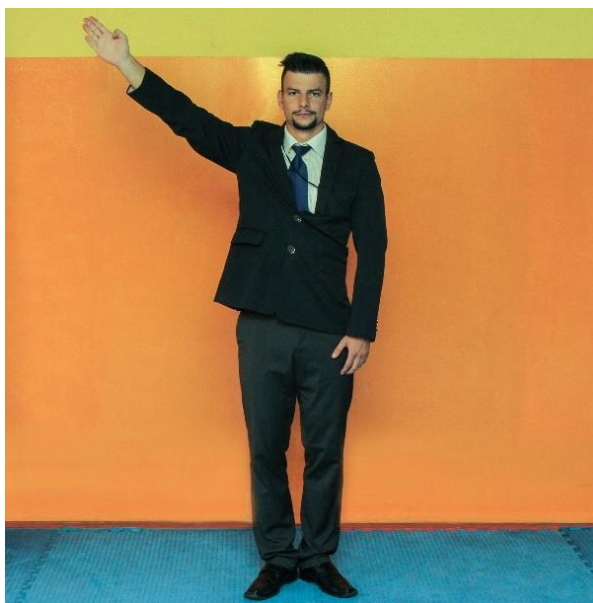
**Obr. 26** Udelenie WAZA-ARI  
(záverečná poloha, čelný pohľad)

### IPPON (3 body)

Východisková poloha gesta: ruka ku protichodnej strane bedra  
Rozhodca vystrie ruku hore pod 45° uhlom (ruka a hlava) na strane bodujúceho a ohlási  
„AKA/AO + názov bodovanej techniky IPPON“.



**Obr. 27** Udelenie IPPON  
(východisková poloha, čelný pohľad)



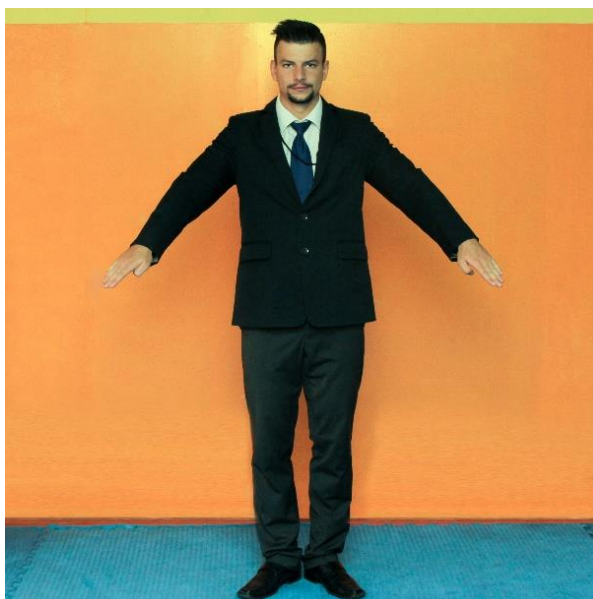
**Obr. 28** Udelenie IPPON  
(záverečná poloha, čelný pohľad)

### Zrušenie posledného rozhodnutia

Ak bolo udelené nesprávne bodovanie alebo trest, rozhodca sa otočí smerom k pretekárovi, ohlási „AKA“ alebo „AO“, prekríži ruky, a potom urobí rýchly pohyb rúk smerom nadol s dlaňami nadol, čím vyjadruje, že rozhodnutie bolo zrušené. Gesto je vykonané bez ďalšieho oznámenia.



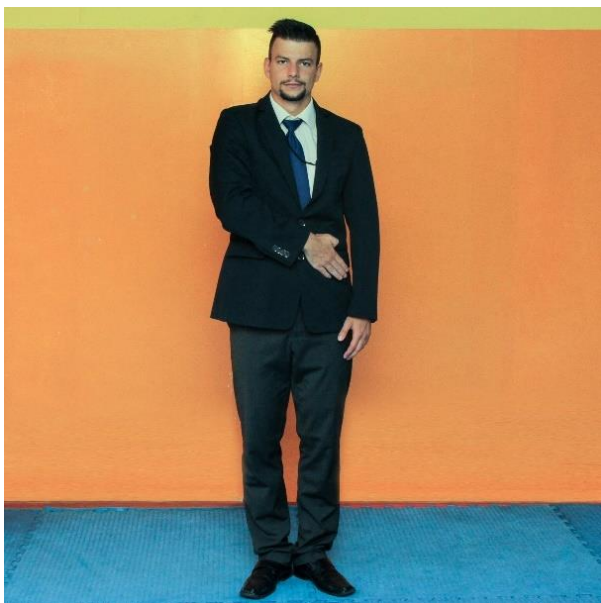
**Obr. 29** Zrušenie posledného rozhod.  
(východisková poloha, čelný pohľad)



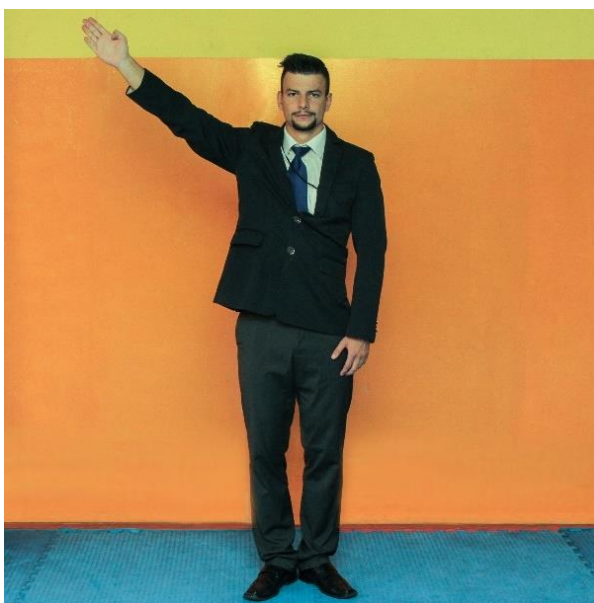
**Obr. 30** Zrušenie posledného rozhod.  
(záverečná poloha, čelný pohľad)

**NO KACHI (No Kači) „Vít'az“**

Na konci stretnutia alebo zápasu s ohlásením „AKA/AO No Kači“ rozhodca vystrie ruku hore v 45° uhle (ruka a hlava) na strane víťaza.



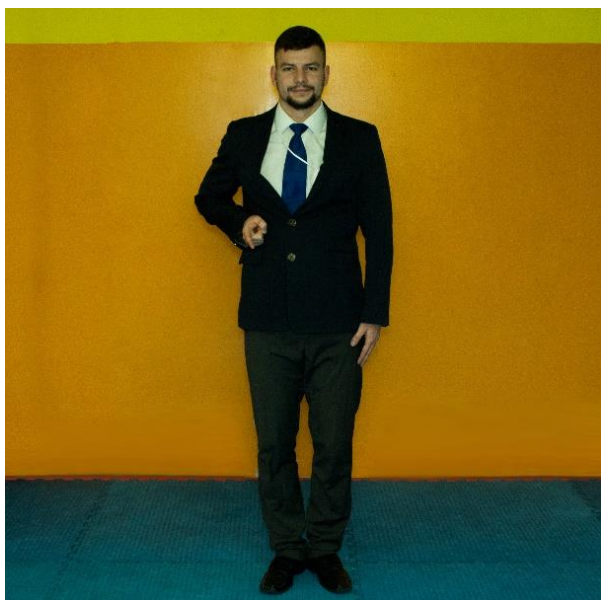
**Obr. 31** No Kači  
(východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 32** No Kači  
(záverečná poloha, čelný pohľad)

**KIKEN „Vzdanie sa“**

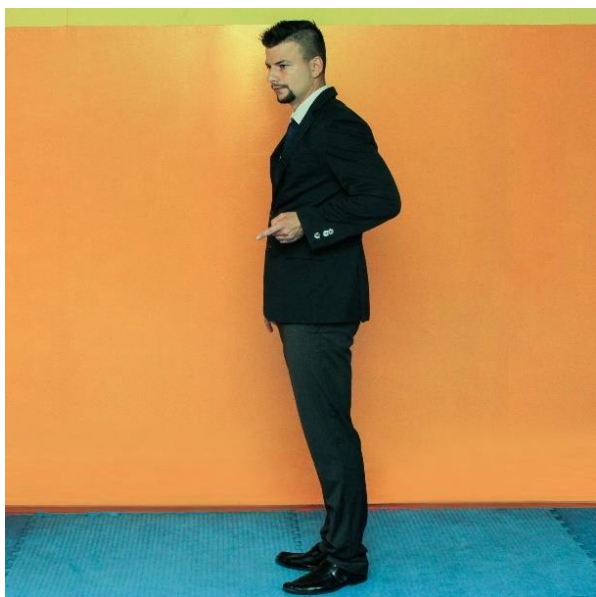
Rozhodca ukáže ukazovákom pod uhlom 45° smerom dole na pretekárovu východiskovú čiaru, ohlási „KIKEN“ a vyhlási za víťaza súpera.



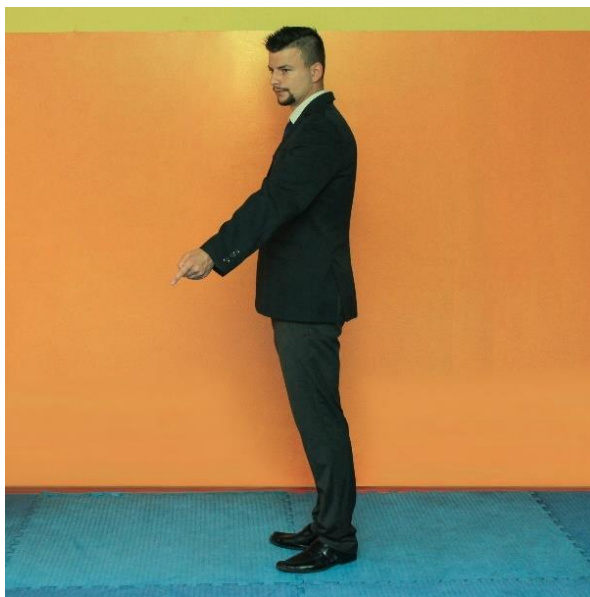
**Obr. 33** Kiken  
(východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 34** Kiken  
(záverečná poloha, čelný pohľad)



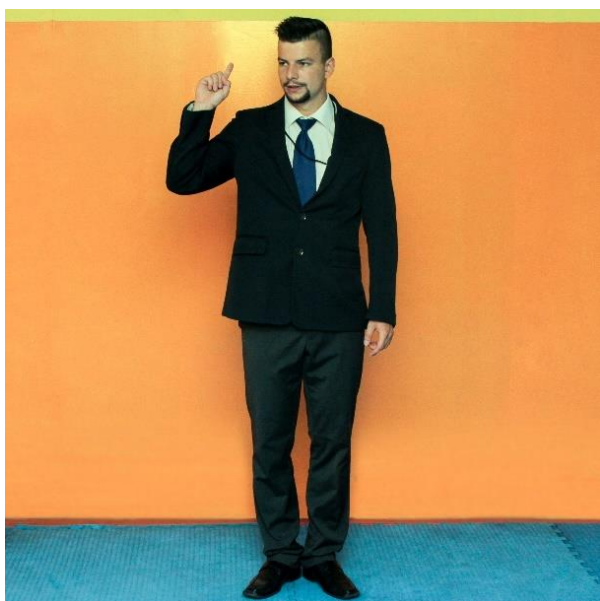
**Obr. 35 Kiken**  
(východisková poloha, bočný pohľad)



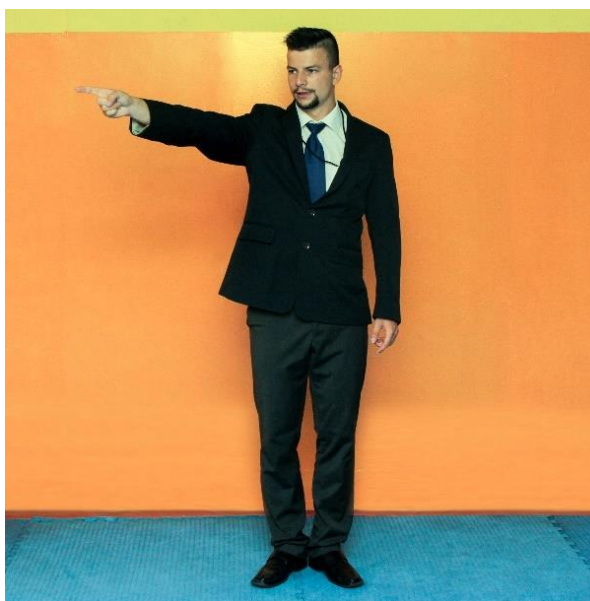
**Obr. 36 Kiken**  
(záverečná poloha, bočný pohľad)

**SHIKKAKU (Šikaku) „Diskvalifikácia, opusti zápasisko“.**

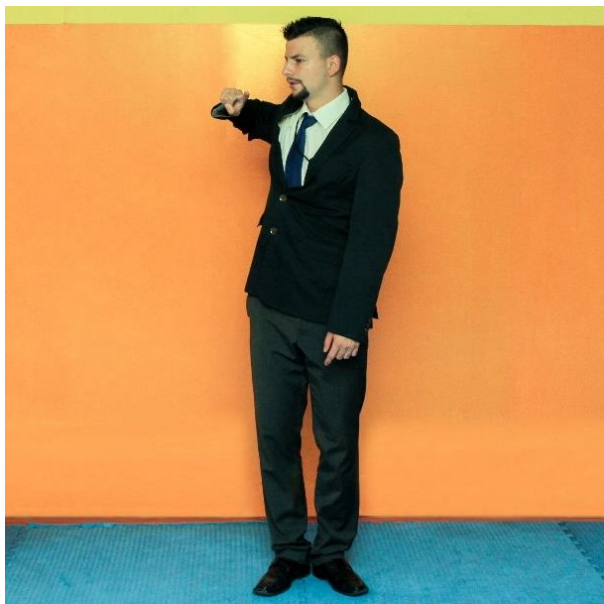
Rozhodca vystrie pažu vo výške ramena a ukáže ukazovákom na previnilca (obr. 38). Ruku pokrčí, pootočí sa vzad, pažu vystrie a ukazovákom ukáže smerom von zo zápasiska, a ohlásí „AKA/AO Šikaku“ (obr. 39, 40). Potom vyhlási víťazstvo pre súpera.



**Obr. 37 Šikaku**  
(východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 38 Šikaku**  
(vystretá paža, čelný pohľad)



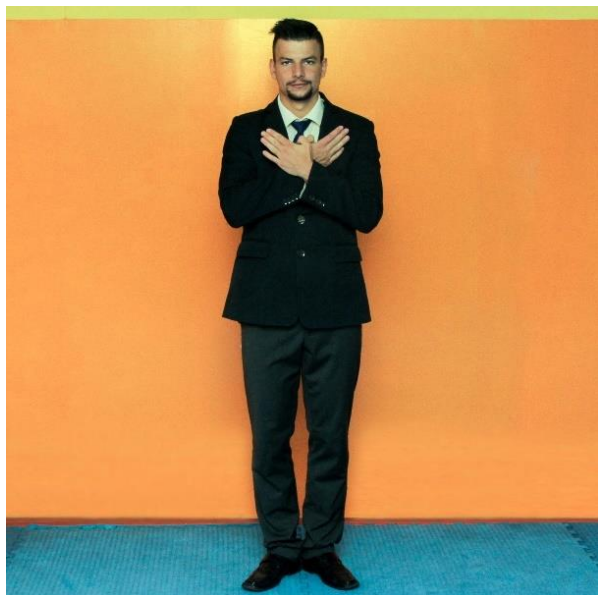
**Obr. 39 Šikaku**  
(pokrčená paža, čelný pohľad)



**Obr. 40 Šikaku**  
(záverečná poloha, čelný pohľad)

**HIKIWAKE „Remíza” (Použitelné len v stretnutiach družstiev).**

Ak uplynul čas a bodovanie je rovnaké, alebo žiadne body neboli udelené, rozhodca prekríži obe paže, a potom ich predpaží poníže, aby dlane boli otočené smerom dopredu a ohlási „Hikiwake“.



**Obr. 41 Hikiwake**  
(východisková poloha, čelný pohľad)



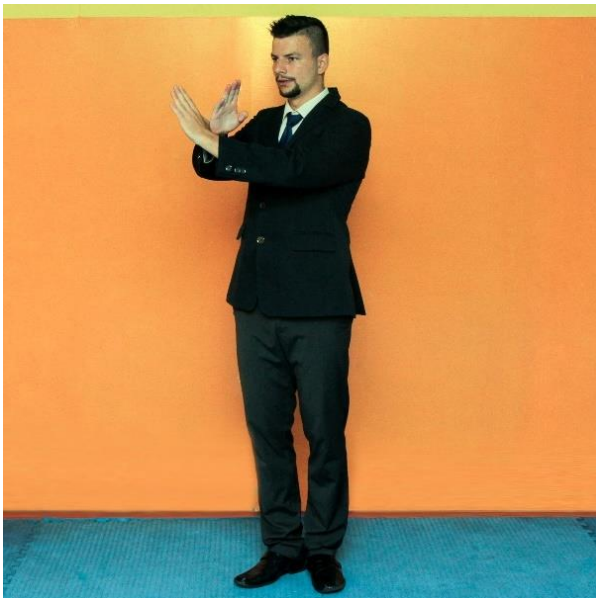
**Obr. 42 Hikiwake**  
(záverečná poloha, čelný pohľad)

### Priestupok kategórie 1 (C1)

Pred udelením C1 rozhodca navrhne priestupok C1 pomocou gesta päšť zovretá na strane kontaktujúceho a opretá do otvorenej dlane. Rozhodca je otočený k previnilcovi. Ak rozhodca získa podporu 2 a viac sudcov, prekříži otvorené ruky v zápästiach vo výške hrudníka, ohlásí výšku výstrahy/trestu a udelí C1.



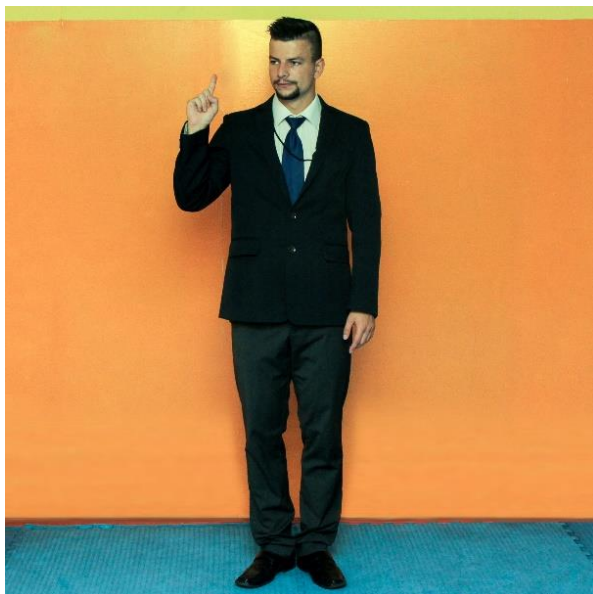
**Obr. 43** Udelenie C1  
(východisková poloha, čelný pohľad)



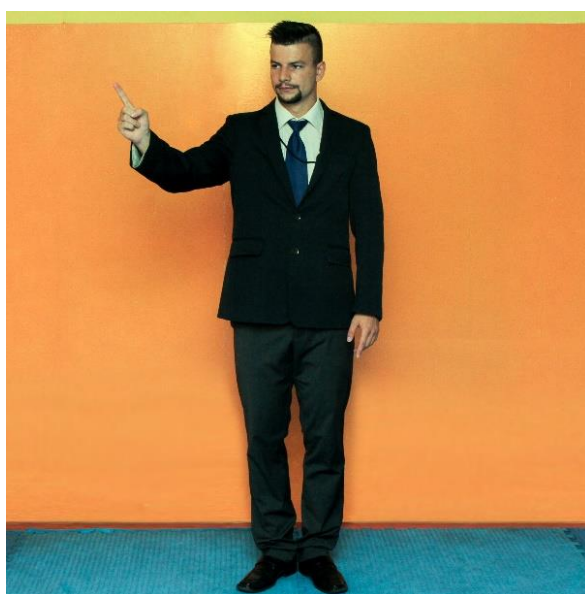
**Obr. 44** Udelenie C1  
(záverečná poloha, čelný pohľad)

### Priestupok kategórie 2 (C2)

Pred udelením rozhodca navrhne C2 pomocou gesta priestupkov kategórie 2. Rozhodca ukáže zohnutou pažou pod 90° uhlom (ruka a rameno) a ukazovákom na stranu previnilca, ohlásí výšku výstrahy/trestu a udelí C2.



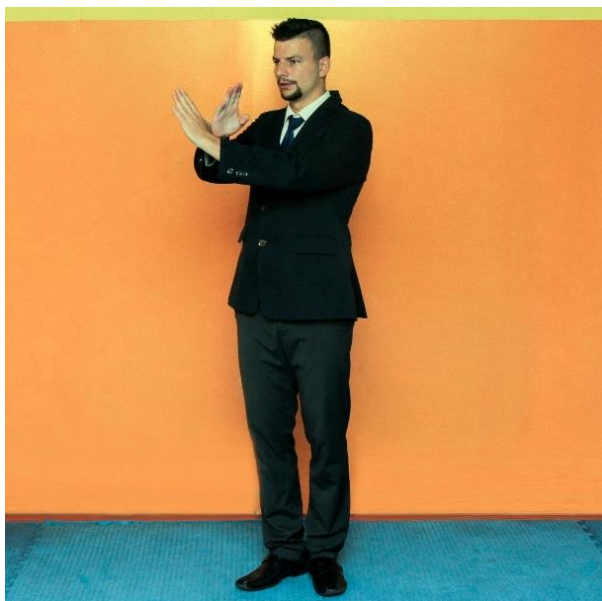
**Obr. 45** Udelenie C2  
(východisková poloha, čelný pohľad)



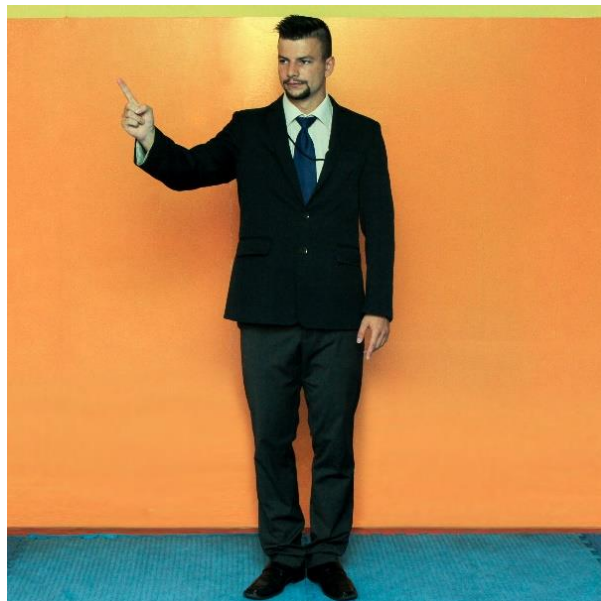
**Obr. 46** Udelenie C2  
(záverečná poloha, čelný pohľad)

### CHUKOKU „1. Výstraha“

Rozhodca indikuje priestupok kategórie 1 alebo 2, k previnilcovi a ohlási „AKA/AO Chukoku“.



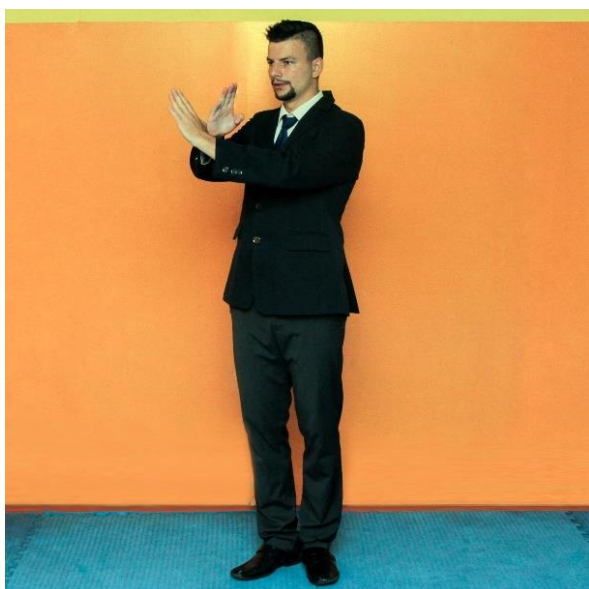
**Obr. 47** Udelenie C1  
(koncová poloha, čelný pohľad)



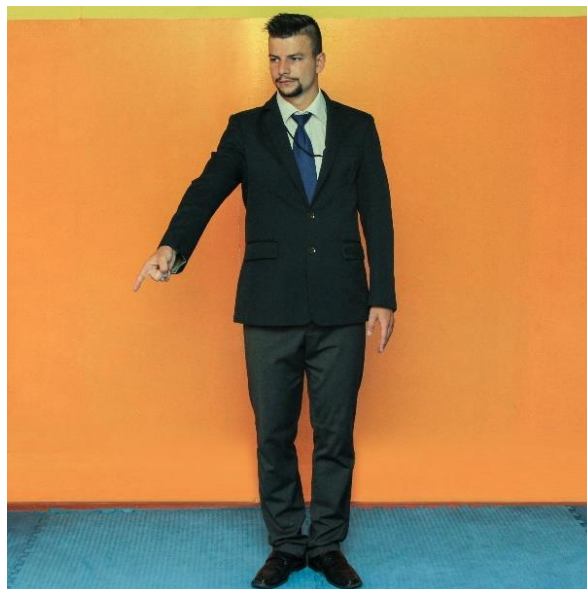
**Obr. 48** Udelenie C2  
(koncová poloha, čelný pohľad)

### KEIKOKU „2. Výstraha“

Rozhodca indikuje priestupok kategórie 1 alebo 2, potom ukazovákom ukáže pod 45° uhlom (ruka a trup) smerom dole k previnilcovi a ohlási „AKA/AO Keikoku“.

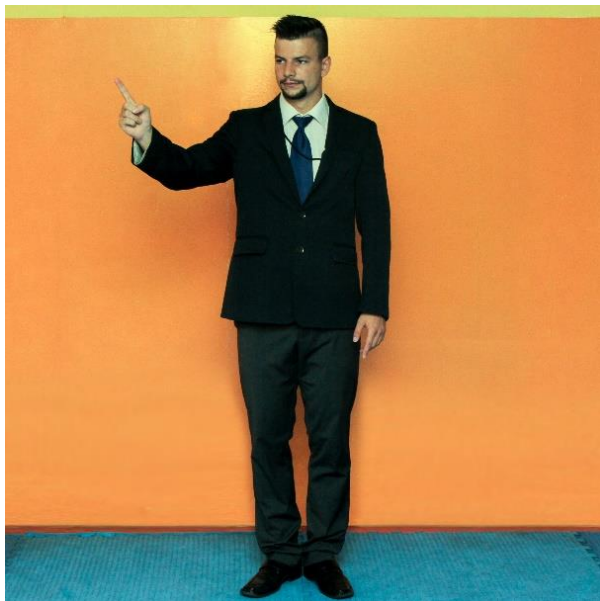


**Obr. 49** Udelenie C1  
(východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 50** Udelenie C1  
(záverečná poloha, čelný pohľad)



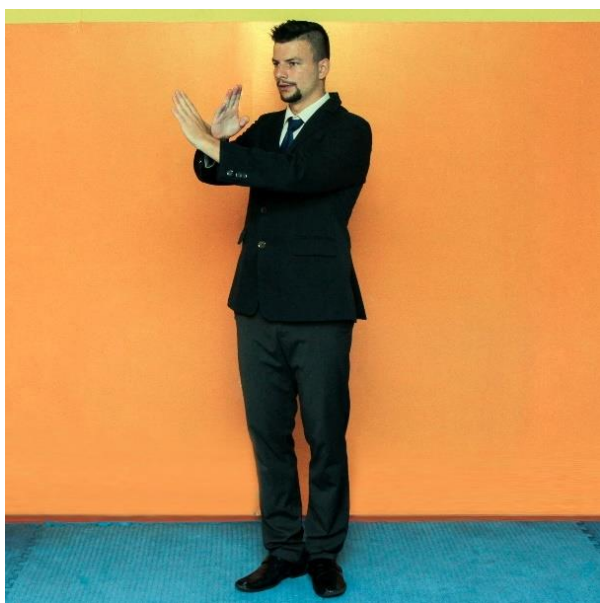


**Obr. 51** Udelenie C2  
(východisková poloha, čelný pohľad)

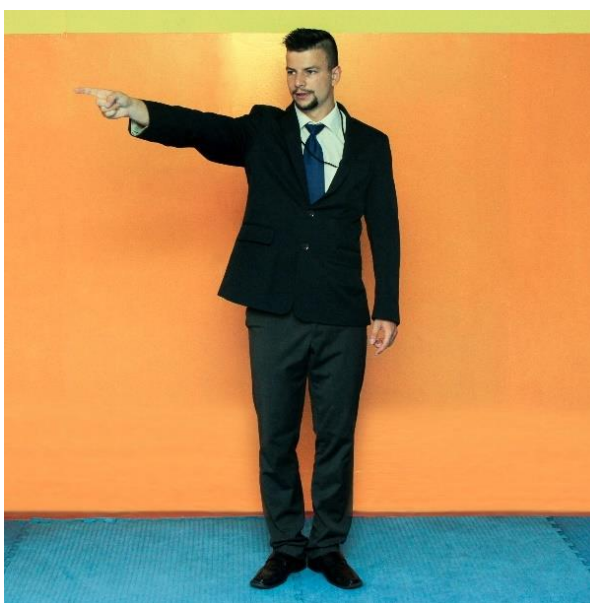


**Obr. 52** Udelenie C2  
(záverečná poloha, čelný pohľad)

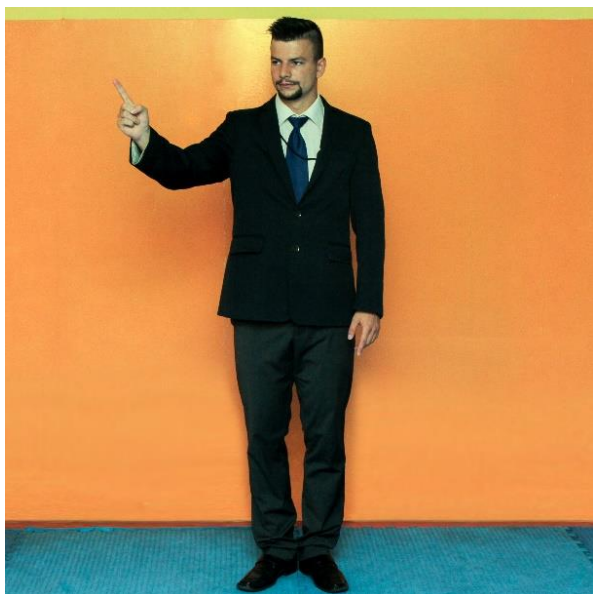
**HANSOKU CHUI (Hansoku Čuj) „3. Výstraha pred diskvalifikáciou“**  
Rozhodca indikuje priestupok kategórie 1 alebo 2, potom ukazovákom ukáže horizontálne (ruka je vo výške ramena) k previnilcovi a ohlásí „AKA/AO Hansoku Čuj“.



**Obr. 53** Udelenie C1  
(východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 54** Udelenie C1  
(záverečná poloha, čelný pohľad)



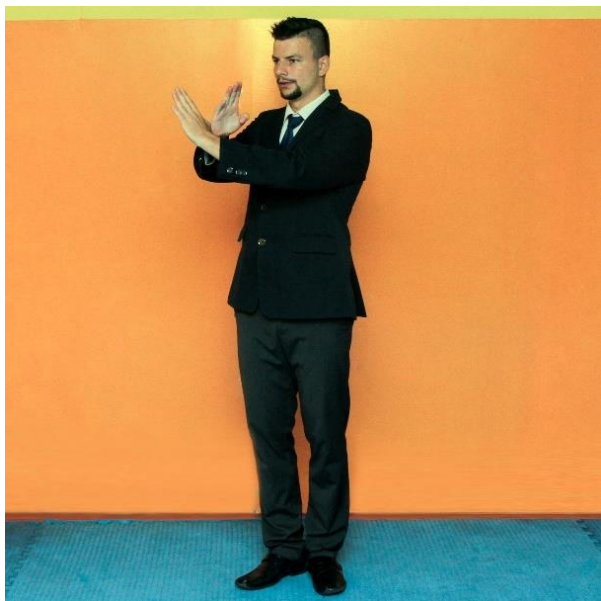
**Obr. 55** Udelenie C2  
(východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 56** Udelenie C2  
(záverečná poloha, čelný pohľad)

### **HANSOKU „Trest diskvalifikáciou“**

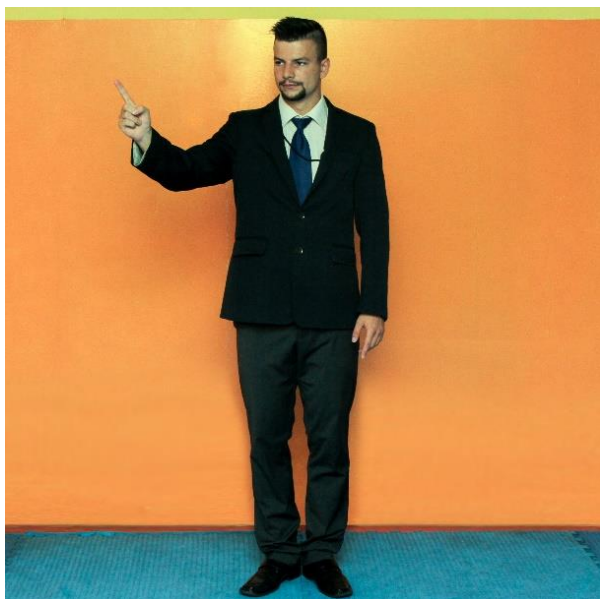
Rozhodca indikuje priestupok kategórie 1 alebo 2, potom ukazovák ukáže pod uhlom 45° (ruka a hlava) smerom hore k previnilcovi, ohlásí „AKA/AO HANSOKU“ a vyhlási súpera za víťaza.



**Obr. 57** Udelenie C1  
(východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 58** Udelenie C1  
(záverečná poloha, čelný pohľad)



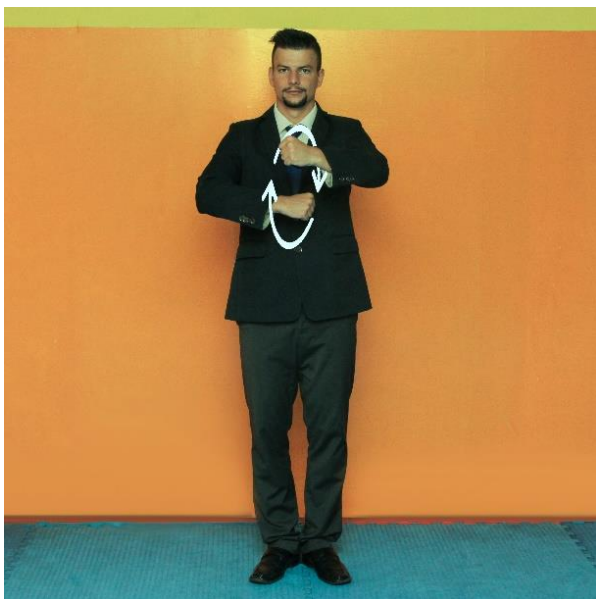
**Obr. 59** Udelenie C2  
(východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 60** Udelenie C2  
(záverečná poloha, čelný pohľad)

### Pasivita

Rozhodca krúži pred hrudníkom päťami okolo seba, čím indikuje priestupok kategórie 2.



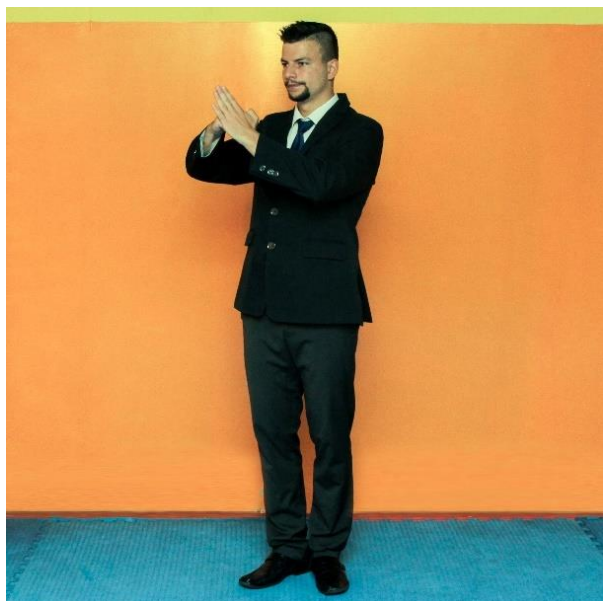
**Obr. 61** Indikovanie pasivity  
(koncová poloha, čelný pohľad)



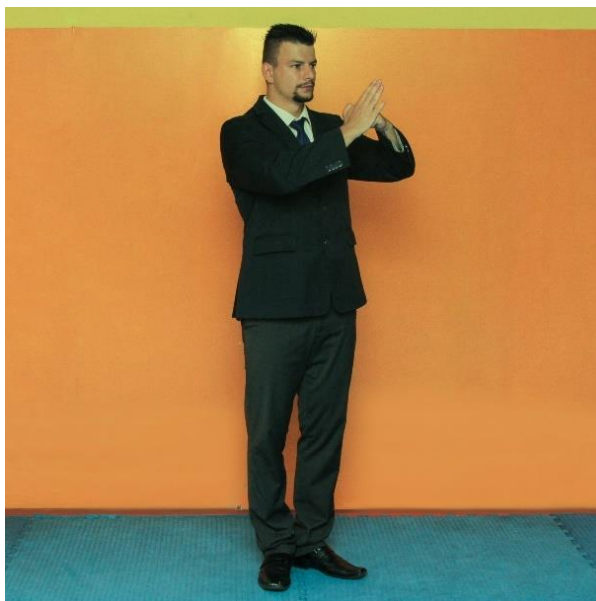
**Obr. 62** Indikovanie pasivity  
(koncová poloha, bočný pohľad)

### Prisilný kontakt

Rozhodca indikuje sudcom, že došlo k prisilnému kontaktu, alebo bol spáchaný iný priestupok kategórie 1.



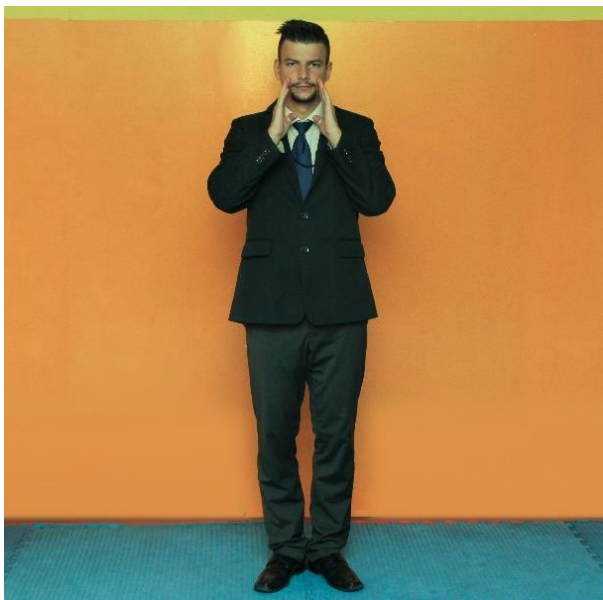
**Obr. 63** Indikovanie C1 pre AKA  
(koncová poloha, čelný pohľad)



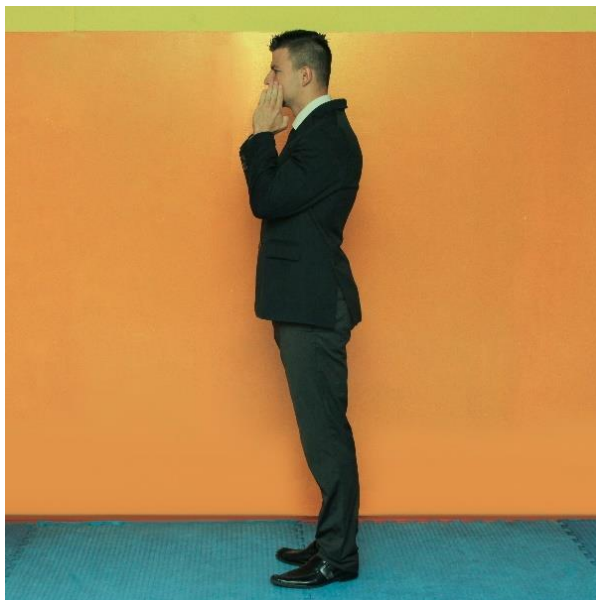
**Obr. 64** Indikovanie C1 pre AO  
(koncová poloha, čelný pohľad)

### Predstieranie alebo zveličovanie zranenia

Rozhodca položí ruky na svoju tvár čím indikuje sudcom priestupok kategórie 2.



**Obr. 65** Indikovanie predstierania  
alebo zveličovania  
(koncová poloha, čelný pohľad)



**Obr. 66** Indikovanie predstierania  
alebo zveličovania  
(koncová poloha, bočný pohľad)

### JOGAI (Džogai) „Vystúpenie zo zápasiska“

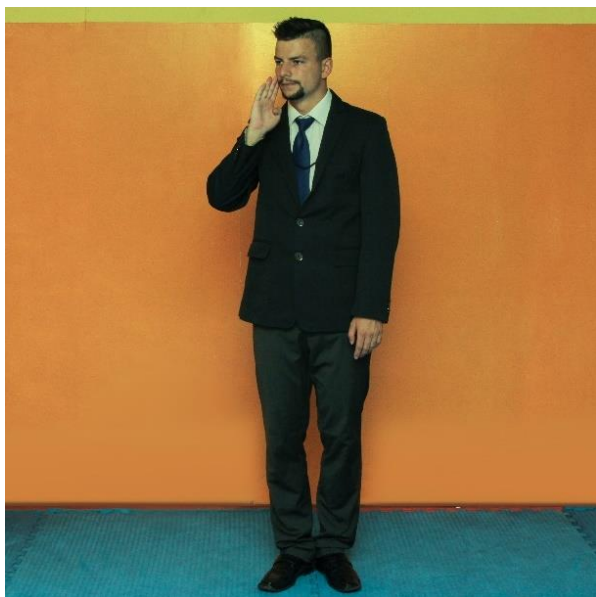
Rozhodca indikuje sudcom vystúpenie tým, že ukáže ukazovákom na hranicu zápasiska na strane previnilca.



**Obr. 67** Indikovanie vystúpenia zo zápasiska (koncová poloha, čelný pohľad)

### MUBOBI „Nedbanie na vlastnú bezpečnosť“

Rozhodca sa prstami dotkne svojej tváre (Obr. 68), potom hranu ruky pohne v smere vpred-vľavo (Obr. 69), potom v smere doprava (Obr. 70), aby tak indikoval sudcom, že pretekár nedbá o svoju bezpečnosť.



**Obr. 68** Indikovanie Mubobi (východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 69** Indikovanie Mubobi (pohyb vpred-vľavo, čelný pohľad)



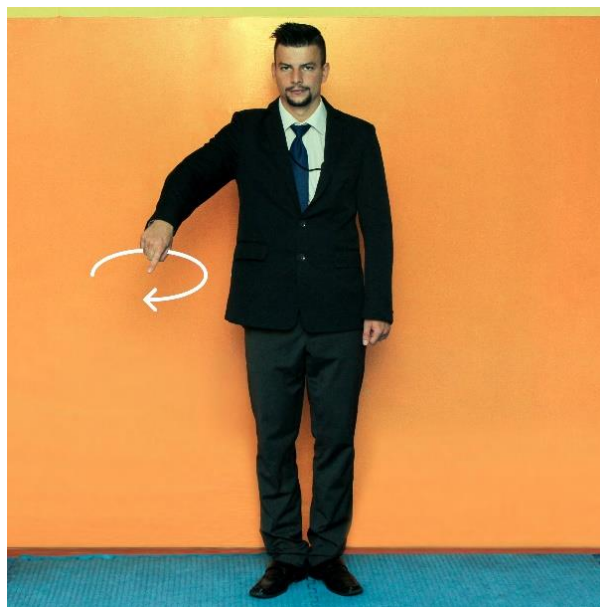
**Obr. 70** Indikovanie Mubobi  
(pohyb vpravo, čelný pohľad)



**Obr. 71** Indikovanie Mubobi  
(záverečná poloha, čelný pohľad)

### Vyhýbanie sa boju

Rozhodca vykoná krúživý pohyb ruky ukazovákom smerom k zemi, čím indikuje sudcom priestupok kategórie 2.



**Obr. 72** Indikovanie vyhýbania sa boju  
(koncová poloha, čelný pohľad)

**Sácanie, uchopenie alebo státie v pozícii hrud' o hrud' bez okamžitého pokusu o techniku**

*Držanie* - rozhodca drží zovreté päste vo výške ramien, čím indikuje sudcom priestupok kategórie 2.

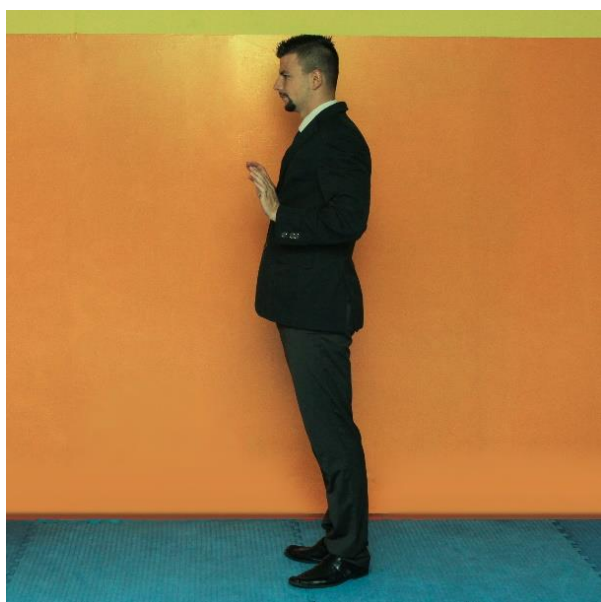
*Sácanie* - rozhodca vykoná pohyb obidvoma otvoreným dlaňami vpred vo výške ramien, čím indikuje sudcom priestupok kategórie 2.



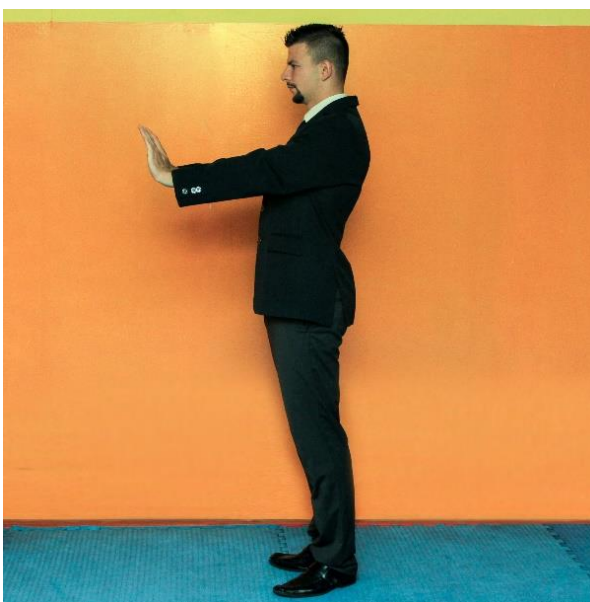
**Obr. 73** Indikovanie sácania  
(východisková poloha, čelný pohľad)



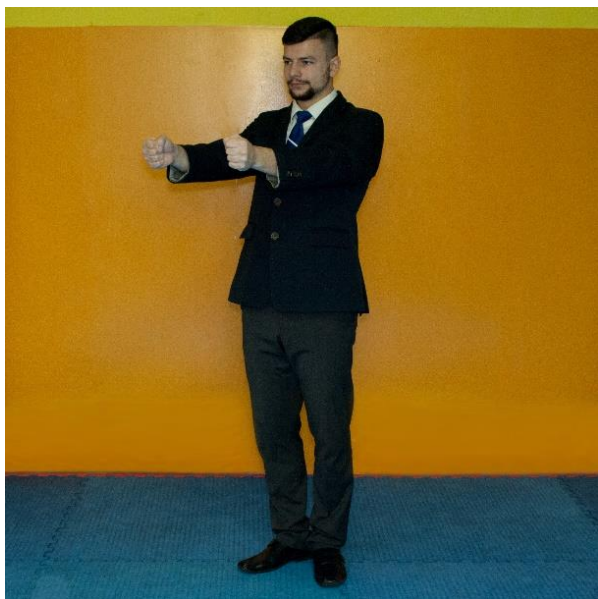
**Obr. 74** Indikovanie sácania  
(záverečná poloha, čelný pohľad)



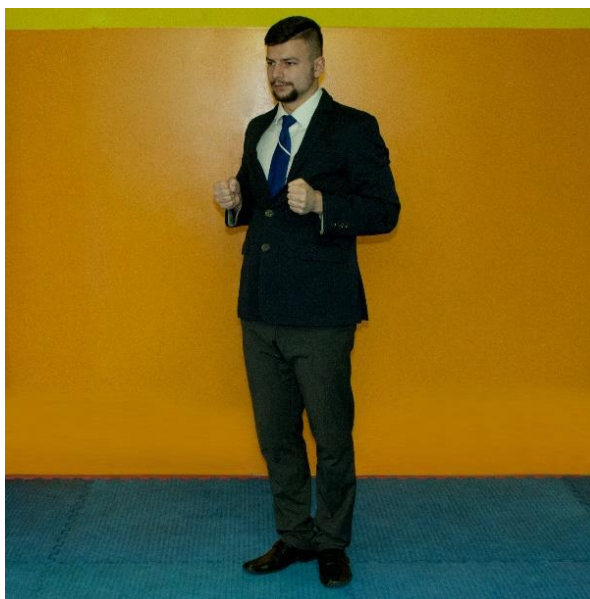
**Obr. 75** Indikovanie sácania  
(východisková poloha, bočný pohľad)



**Obr. 76** Indikovanie sácania  
(záverečná poloha, bočný pohľad)



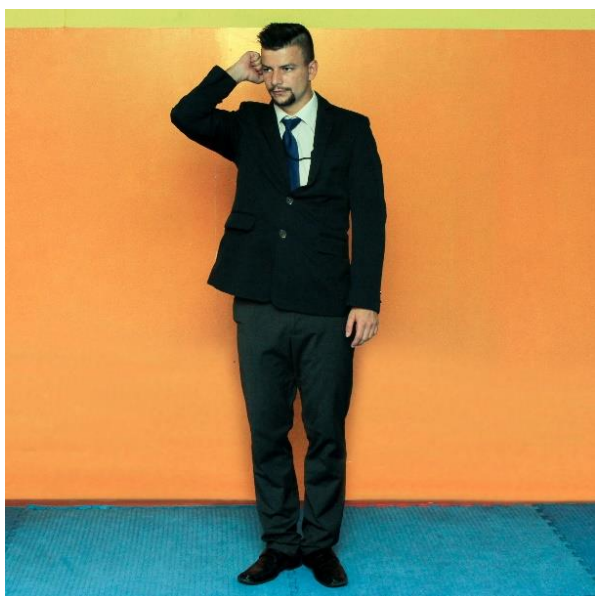
**Obr. 77** Indikovanie držania  
(východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 78** Indikovanie držania  
(záverečná poloha, čelný pohľad)

### Nebezpečné a nekontrolované útoky

Rozhodca vykoná pohyb ruky zovretej v päsť vedľa hlavy, čím indikuje sudcom priestupok kategórie 2.



**Obr. 79** Indikovanie nebezpečných  
útokov (koncová poloha, čelný pohľad)

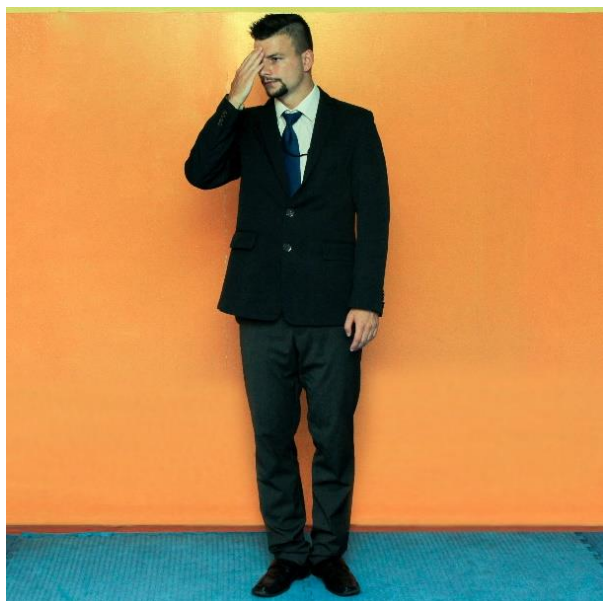


**Obr. 80** Indikovanie držania  
útokov (koncová poloha, bočný pohľad)



**Simulované útoky hlavou, kolenom alebo lakt'om**

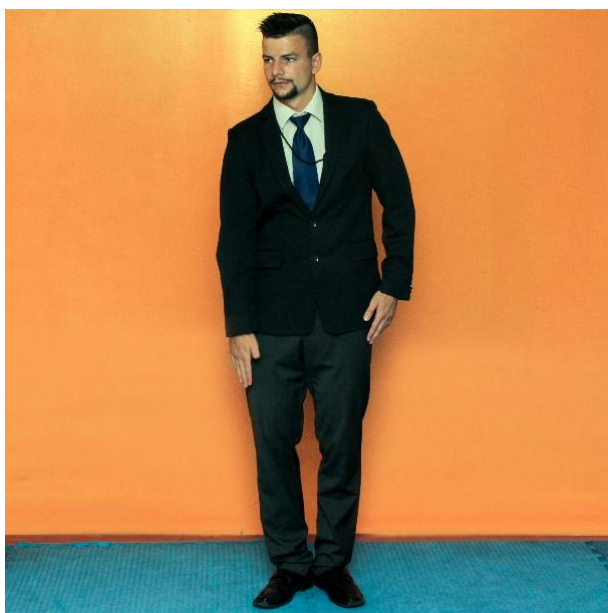
Rozhodca sa otvorenou pažou dotkne čela, kolena alebo lakt'a, čím indikuje sudcom priestupok kategórie 2.



**Obr. 81** Indikovanie útoku hlavy  
(koncová poloha, čelný pohľad)



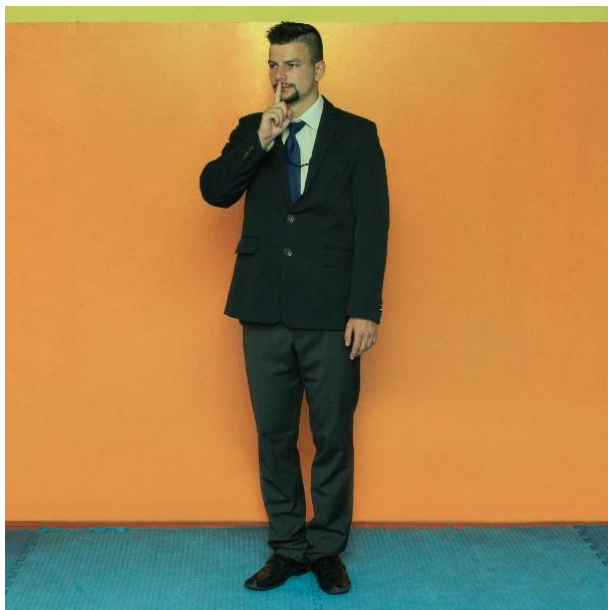
**Obr. 82** Indikovanie útoku lakt'om  
(koncová poloha, čelný pohľad)



**Obr. 83** Indikovanie útoku kolenom  
(koncová poloha, čelný pohľad)

**Rozprávanie alebo provokovanie súpera a neslušné správanie**

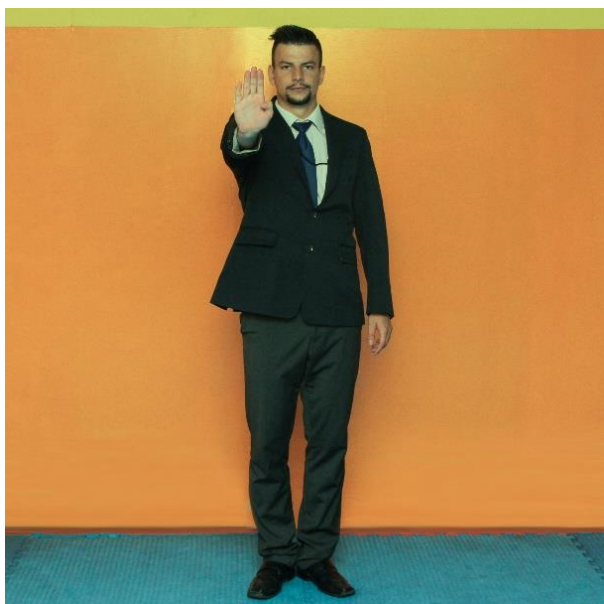
Rozhodca položí ukazovák na pery, čím signalizuje sudcom priestupok kategórie 2.



**Obr. 84** Indikovanie rozprávania alebo provokovania súpera  
(koncová poloha, čelný pohľad)

**FUKUSHIN SHUGO (Fukušin Šugo) „Privolanie sudcov“**

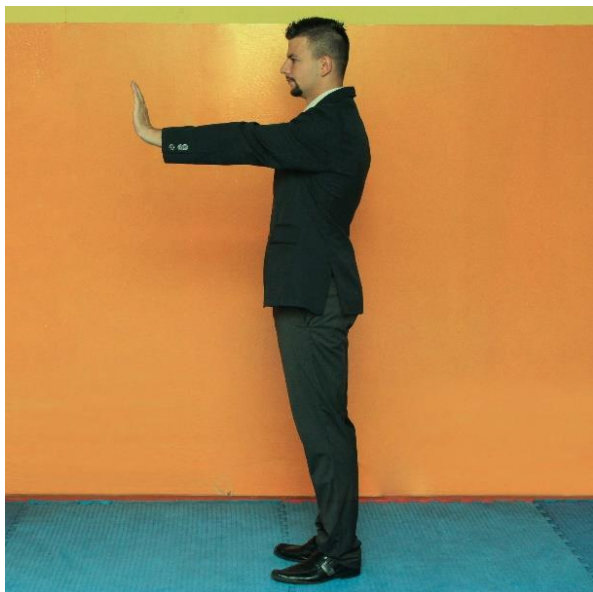
Rozhodca volá sudcov na konci stretnutia alebo zápasu, alebo ak chce navrhnúť Šikaku. Rozhodca otvorenou dlaňou predpaží (Obr. 85), pažu pokrčí dlaňou k sebe (Obr. 86) a ohlásí „Fukušin Šugo“.



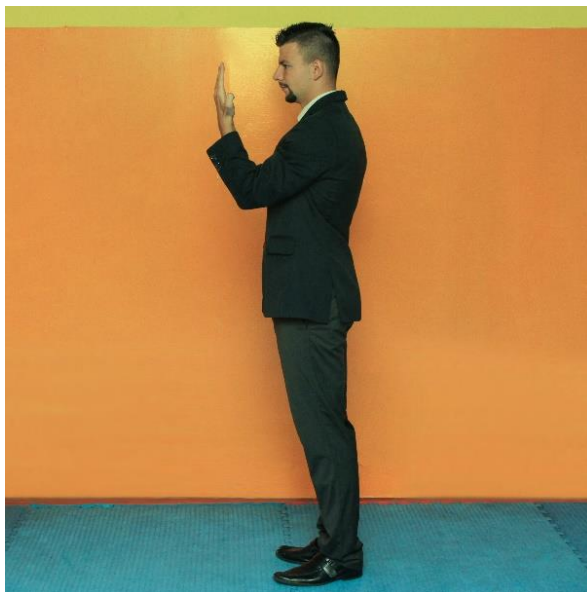
**Obr. 85** Fukušin Šugo  
(východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 86** Fukušin Šugo  
(záverečná poloha, čelný pohľad)



**Obr. 87 Fukušin Šugo**  
(východisková poloha, bočný pohľad)

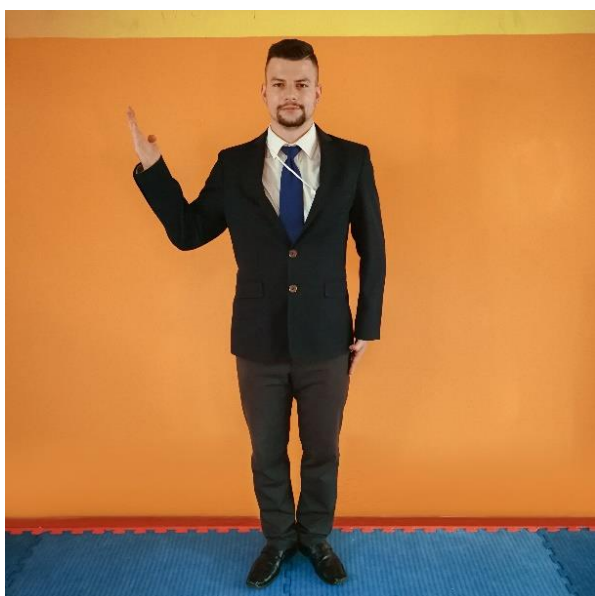


**Obr. 88 Fukušin Šugo**  
(záverečná poloha, bočný pohľad)

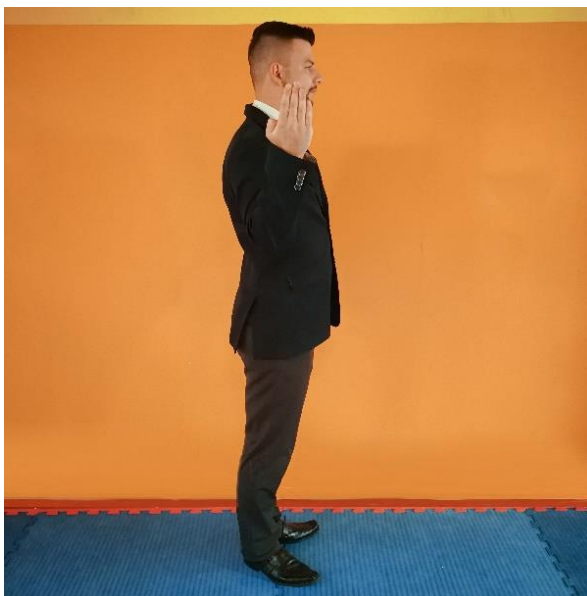
### SENŠU

**(výhoda prvého bodovania bez súčasného bodovania súpera )**

Po udelení prvého bodovania bez súčasného bodovania súpera rozhodca vykoná gesto pokrčením paže pod uhlom 45° na strane bodujúceho pretekára a ohlási „AKA/AO SENŠU“.



**Obr. 89 Senšu**  
(koncová poloha, čelný pohľad)



**Obr. 90 Senšu**  
(koncová poloha, bočný pohľad)

## Signály zástavkami sudcov

### YUKO (1 bod)

Sudca vystrie zástavku pod uhlom  $45^\circ$  (paža a trup) smerom k hranici zápasiska bodujúceho pretekára AKA/AO, čím indikuje rozhodcovi bodovanú techniku.



**Obr. 91** Udelenie Yuko  
(koncová poloha, čelný pohľad)

### WAZA-ARI (2 body)

Sudca vystrie zástavku pod uhlom  $90^\circ$  (paža a trup), vo výške ramena smerom k hranici zápasiska bodujúceho pretekára AKA/AO, čím indikuje rozhodcovi bodovanú techniku.



**Obr. 92** Udelenie Waza-Ari  
(koncová poloha, čelný pohľad)

### IPPON (3 body)

Sudca vystrie zástavku pod uhlom 45° (paža a hlava) smerom k hranici zápasiska bodujúceho pretekára AKA/AO, čím indikuje rozhodcovi bodovanú techniku.



**Obr. 93** Udelenie Ippon  
(koncová poloha, čelný pohľad)

### Faul

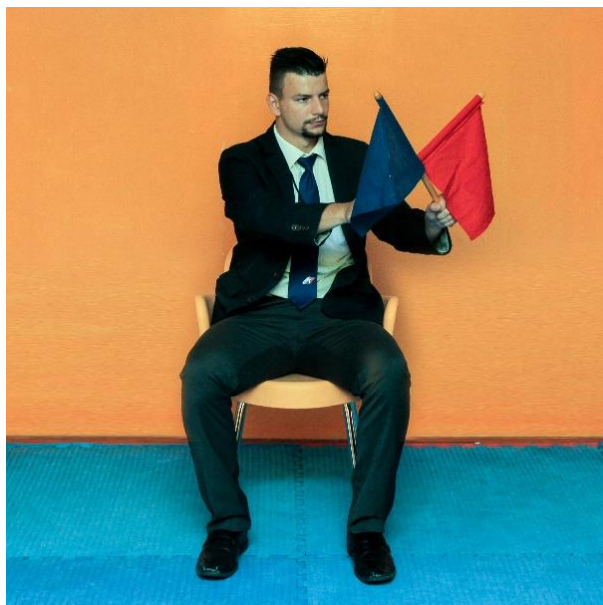
Sudca indikuje rozhodcovi faul pre previnilca AKA/AO. Zástavkou sa zakrúži, potom sa vykoná signál kategórie 1 alebo 2.



**Obr. 94** Indikovanie faulu  
(koncová poloha, čelný pohľad)

### **Priestupok kategórie 1**

Sudca prekříži a predsunie zástavky dopredu (predná zástavka patrí kontaktujúcemu) smerom na previnilca AKA/AO.



**Obr. 95** Indikovanie priestupku kategórie 1 (koncová poloha, čelný pohľad)

### **Priestupok kategórie 2**

Sudca ukáže zástavku pokrčenou pažou smerom na previnilca AKA/AO.



**Obr. 96** Indikovanie priestupku kategórie 1 (koncová poloha, čelný pohľad)

### JOGAI (Džogai)

Sudca pobúcha zástavkou o zem po vystúpení previnilca AKA/AO zo zápasiska a následne indikuje rozhodcovi priestupok kategórie 2.



**Obr. 97** Indikovanie výstupu z (východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 98** Indikovanie Džogai (záverečná poloha, čelný pohľad)

### CHUKOKU (Čukoku) „1. Výstraha“

Sudca indikuje priestupok kategórie 1 alebo 2 smerom k previnilcovi AKA/AO.



**Obr. 99** Indikovanie Čukoku (východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 100** Indikovanie Čukoku (záverečná poloha, čelný pohľad)

### KEIKOKU „2. Výstraha“

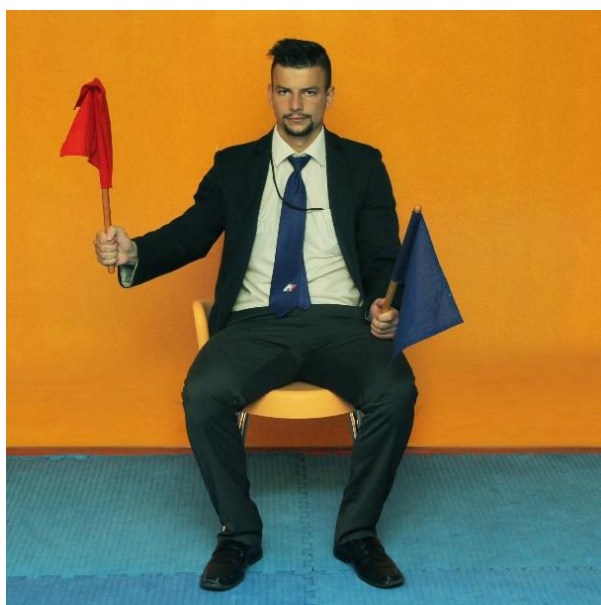
Sudca indikuje priestupok kategórie 1 alebo 2, potom ukáže zástavkou pod 45° uhlom (ruka a trup) smerom dole k previnilcovi AKA/AO.



**Obr. 101** Indikovanie Keikoku (C1)  
(východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 102** Indikovanie Keikoku (C1)  
(záverečná poloha, čelný pohľad)



**Obr. 103** Indikovanie Keikoku (C2)  
(východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 104** Indikovanie Keikoku (C2)  
(záverečná poloha, čelný pohľad)



**HANSOKU CHUI (čui) „3. Výstraha pred diskvalifikáciou“**

Sudca indikuje priestupok kategórie 1 alebo 2, potom ukáže zástavkou pod 90° uhlom (ruka a trup) vo výške ramena smerom k previnilcovi AKA/AO.



**Obr. 105** Indikovanie Hansoku čui (C1)  
(východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 106** Indikovanie Hansoku čui (C1)  
(záverečná poloha, čelný pohľad)



**Obr. 107** Indikovanie Hansoku čui (C2)  
(východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 108** Indikovanie Hansoku čui (C2)  
(záverečná poloha, čelný pohľad)

### HANSOKU „Trest diskvalifikáciou“

Sudca indikuje priestupok kategórie 1 alebo 2, potom zástavkou ukáže pod uhlom 45° (ruka a hlava) smerom hore k previnilcovi.



**Obr. 109** Indikovanie Hansoku (C1)  
(východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 110** Indikovanie Hansoku (C1)  
(záverečná poloha, čelný pohľad)



**Obr. 111** Indikovanie Hansoku (C2)  
(východisková poloha, čelný pohľad)



**Obr. 112** Indikovanie Hansoku (C2)  
(záverečná poloha, čelný pohľad)

### Záver

Vzhľadom k blížiacim sa olympijským hrám v roku 2020 v Tokiu, kde bude karate predstavené ako nováčik medzi olympijskými športami, sa význam správneho výkladu pravidiel, resp. gest a ohlásení rozhodcov stáva vysoko aktuálnym.

Sumarizácia odborných poznatkov a praktických skúseností autorov a recenzenta prispela k vytvoreniu príspevku zameraného na súhrn výkladov rozhodcovských gest, ktoré sa využívajú pri hodnotení športového výkonu v karate v kategóriách kata a kumite.

Svojim obsahom by mala práca slúžiť ako doplnková metodická príručka pre aktuálnych i budúcich rozhodcov a zároveň pre pretekárov, trénerov, coachov a všetkých priaznivcov o tento šport.

## Literatúra

- BARTÍK, P., SLÍŽIK, M., REGULI, Z. 2007. *Teória a didaktika úpolov a bojových umení*. Banská Bystrica : PF UMB, 2007. 279s. ISBN 978-80-8083-477-7.
- BECA, M. 2013. Prednáška pravidiel a ich výklad. In *Seminár rozhodcov karate. Konaný 11.10.2013 v Galante*.
- DRAEGER, D.F., SMITH, R. W. 1995. *Asijská bojová umění*. 1. vyd. Bratislava : CAD Press, 1995. 220 s. ISBN 80-85349-40-X.
- ESPINÓS, A. 2014. *World Karate Federation - The Book*. [online]. Madrid, Spain. The World Karate Federation. 2014. [cit. 15.12.2018]. Dostupné na internete: <<https://www.wkf.net/thebook/>> .
- FUNAKOSCHI, G. 2010. *Karatedó - Má životní cesta*. 1. vyd. Praha : Naše vojsko, 1993. 84 s. ISBN 978-80-206-1146-8.
- HEANEY, S. 2018. *The Martial Way*. [online]. Toronto, Canada : Scott Heaney, 2018. [cit. 30.10.2018]. Dostupné na internete: <<http://the-martial-way.com/12-japanese-words-you-need-to-know-for-karate/>> .
- HYNČICA, P. 2012. *Úrazy při cvičení karate ve Zlínském kraji* : diplomová práce. Brno : Masarykova univerzita, 2012. 98 s.
- KLÁSEK, M. 2005. *História vzniku karate*. [online]. Skalica : Martin Klásek, 2005. [cit. 15.11.2018]. Dostupné na internete: <<https://www.karateweb.sk/index.php?p=histkarate&sessid=b6402432864b7cf961531c0d710d370a>> .
- KOLÁŘ, F., KOLÁŘ, M. 1982. *Karate : základy sportovního karate a úderové techniky pro sebeobranu*. 2. vyd. Praha : Olympia, 1982. 136 s. ISBN 27-030-82.
- KOPINIČ, V., KLEMENTIS, L. 2002. *Goju Ryu - Karate KATA*. Bratislava : CAD Press, 2002. 140 s. ISBN 8088969069.
- KRATOCHVÍL, A. 2013. *Vývoj pravidiel dle sportovního karate* : diplomová práce. Praha : Univerzita Karlova, 2013. 98 s.
- LEVSKÝ, V. L. 1978. *Základy sebaobrany - Karate*. 3. vyd. Bratislava : Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1978. 432 s.
- MCCARTHY, P. 2005. *Bubishi - The bible of karate*. 1. vyd. Bratislava : CAD Press, 2005. 284 s. ISBN 80-88969-26-3.
- NAKAJAMA, M. 2002. *Dynamické karate*. 1. vyd. Praha : Naše vojsko, 1994. 302 s. ISBN 8020606149
- REGULI, Z. 2018. *Teorie a didaktika karate*. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. 2018. [online] Brno : MUNI, 2018. [cit. 15.11.2018]. Dostupné na internete: <<http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-karate/video>> .
- SENSEI, B. 2015. *Karate in the Olympics — Good or Bad?*. [online]. San Diego, USA. Full Potential Martial Arts. 2015. [cit. 26.03.2018]. Dostupné na internete: <<https://www.fullpotentialma.com/karate-in-the-olympics-good-or-bad/>> .
- SVOBODA, S. et al. 2012. *Encyklopedie bojových umění a sportů*. Praha : Mladá fronta, 2012, 315 s. ISBN 978-80-204-2852-3.
- ŠEBEJ, F. 1983. *Karate*. 1. vyd. Bratislava : Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1983. s. 288. SÚKK č. 1866/1-82.
- USER S. 2018. *Rules of Karate*. [online]. Rules of Sport. Karate. 2016. [cit. 15.12.2018] Dostupné na internete: <<http://www.rulesofsport.com/sports/karate.html>> .

- WORLD KARATE FEDERATION (WKF). 2018. *Sport rules*. [online]. Madrid, Spain. The World Karate Federation. 2018. [cit. 18.12.2018]. Dostupné na internete: <[https://wkf.net/pdf/rules/WKF\\_Compensation%20Rules\\_2019\\_EN.pdf-eng.pdf](https://wkf.net/pdf/rules/WKF_Compensation%20Rules_2019_EN.pdf-eng.pdf)> .
- ZEMKOVÁ E. a kol. 2006. *Teória a didaktika karate*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2006. 126 s. ISBN 80-223-2041-2.
- ZVALO, M., KOVÁČIK, Ľ. 2018. *SZK je členom SOV*. [online] Slovenský zväz karate. 2008. [cit. 17.11.2018]. Dostupné na internete: <<http://www.karate.sk/310/szk-je-clenom-sov>> .
- ZVALO, M., KOVÁČIK, Ľ., BECA. M. 2018. *Súťažné pravidlá WKF od 1.1.2018 SK*. [online] Slovenský zväz karate. 2008. [cit. 02.10.2018]. Dostupné na internete: <<http://www.karate.sk/108/rozhodcovska-komisija>> .
- WIKIPÉDIA. 2016. *Kata (karate)*. [online].[cit. 15.3.2019]. Dostupné na internete: < [https://sk.wikipedia.org/wiki/Kata\\_\(karate\)](https://sk.wikipedia.org/wiki/Kata_(karate))> .

## ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR 2019

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.

### 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 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](mailto: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 (podľa normy ISO 690 z r. 2010)

### Príklady citovania dokumentov podľa ISO 690:2012 (ISO 690:2010)

*Najvýznamnejšou zásadou je použitie jedinej metódy citovania v celom texte dokumentu a k nej 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 zarávnávame doľava** kvôli zachovaniu predpísaných medzier,

v prípade citovania **príspevkov** v monografii používame pred označením zdroja „**In:** \_“,

avšak v prípade príspevkov v seriáli toto označenie *môžeme* vynechať; názov zdrojového dokumentu uvádzame vždy kurzívou.

**I. Primárna zodpovednosť** – meno autora uvádzame v invertovanom slovoslede, pričom môžeme uviesť celé krstné meno alebo použiť len iniciály,

*priezviská* všetkých autorov sa uvádzajú verzálkami; oddeľujú sa čiarkou (, \_)

*prvého autora* uvádzame v invertovanom slovoslede: PRIEZVISKO, Meno; ostatných *môžeme* uviesť v priamom slovoslede, pričom pred údajom o poslednom autorovi používame spojku „a“ (and) a **priamy slovosled**: PLACHOVÁ, Beáta a Jana ORAVCOVÁ alebo MURET, P., J. STENBERG and P. SAGNAC

v prípade **4 a viacerých autorov** môžeme uviesť všetkých autorov alebo len prvého s označením „et al.“, alebo „a iní“: HUDÁK, Peter et al.; doporučuje sa používať jednotne medzinárodne “et al.”

ak dokument nemá autora, použijeme na prvom mieste v bibliografickom odkaze názov: *The last command* [silent film]. 2010. Directed by Josef VON STENBERG.

**II. Názov**: podnázov (ak poskytuje podstatné informácie o obsahu) uvádzame v jazyku a písme, ktoré sú prevažne použité v citovanom prameni. Údaje uvedené v inom písme možno transliterovať v súlade s príslušnou medzinárodnou normou.

**III. Označenie média** uvádzame pre elektronické zdroje a neknižné dokumenty; v hranatých zátvorkách za názov zdrojového dokumentu; v jazyku spracovateľa: [nemý film], [online].

**IV. Vydanie** - s výnimkou 1. vydania uvádzame všetky ďalšie vydania, resp. aktualizované verzie.

**V. Sekundárna zodpovednosť** - mená spolutvorcov, t.j. editorov, prekladateľov, režisérov... - pri zápise priezvisk sa odporúča použiť verzálky a priamy slovosled:

BAARD, H.P. *Frans Hals*. Translated from the Dutch by George STUYCK.

**VI. Vydavateľské údaje** - v tvare **Miesto vydania: Meno vydavateľa, dátum vydania**. Údaje uvádzame v prvom páde v jazyku citovaného dokumentu.

**VII. Numerácia (číslovanie) a rozsah strán** – len pri odkaze na príspevok: zv. 2, s. 1-3;

- pri časopise je možné uviesť dvomi spôsobmi: roč. 6, č. 3, s. 5-15 alebo 6(3), 5-15;

- v prípade **inojazyčných seriálov** použijeme označenie v jazyku citovaného dokumentu okrem údaja o rozsahu strán – **rozsah strán** píšeme vždy v **jazyku citujúceho textu** (nie originálu), napr.: vol. 6, iss. 5, s. 5-6 alebo Jg. 7, Nr. 5, s. 78-90.

**VIII: Dátum aktualizácie a citovania** používame len pri **elektronických online** zdrojoch.

Zapíšeme údaje o aktualizácii a revízii dokumentu a povinný údaj o dátume citovania, napr.

Aktualizované v decembri 1987 [cit. 10. apríla 2001]. Je možné použiť aj formalizovanú podobu dátumu, napr. [cit. 2001-04-10] (skratka cit. namiesto pojmu viewed).

**IX. Údaje o edícii** - v prípade ak sú v prameni uvedené, zapíšeme vo forme **Názov edície, označenie zväzku**; zväzok označujeme v jazyku citovaného dokumentu.

**X. Štandardné číslo** - ak sa v dokumente nachádza a v podobe ako bolo uvedené.

**XI. \*Dostupnosť elektronických dokumentov** - povinný údaj pri **elektronických online** zdrojoch. Používame frázu „Dostupné na: \_“, napr. Dostupné na: <http://www.fphil.uniba.sk>, alebo „Dostupné tiež vo formáte PDF z: \_“; prednostne uvádzame identifikátor „doi“.

### Metóda mena a dátumu (harvardský systém)

V citácii v texte sa meno tvorcu a rok vydania prameňa uvádzajú v systéme mena a dátumu. Ak sa meno tvorcu uvádza v texte, v zátvorkách za ním nasleduje rok. Napr. Kimlička (1998). Ak sa však meno v texte nespomína, tak v zátvorke treba uviesť meno a rok v tvare priezvisko (nie verzálkami), medzera a rok. Napr. (Kimlička 2001). V citáciách na konkrétne časti informačného prameňa sa môže v zátvorkách za rokom uviesť údaj o umiestnení príslušnej časti t.j. číslo strany alebo rozpätie strán. Napr. Kimlička (2002, s. 103-115). Ak majú dva alebo viaceré informačné pramene rovnakého tvorcu a rok, navzájom sa, tak ako podľa predošlej normy, odlišujú malými písmenami, ktoré nasledujú za rokom vnútri zátvoriek. Napr. Kimlička (2004a, s. 120). Ak sa

citácie vyskytujú v dvoch prameňoch, uvádzame ich v jednej zátvorke a medzi údajmi je bodkočiarka a medzera. Napr. (Kimlička 1998; Kovačka 1999).

*Text citácie:*

...diplomových prác podľa Katuščáka (1998).....Dizertačné práce sú ďalším typom špeciálnych dokumentov (Kucianová 2001a) ... a ďalšie typy (Kucianová 2005a)

**Odkazy sú usporiadané v Zozname bibliografických odkazov v abecednom poradí priezvisk tvorcov, za ktorými nasleduje čiarka, rok vydania a za ním pri výskyte mena rovnakého autora a roka aj malé písmeno na odlišenie jednotlivých odkazov a citácií.**

Rok dátumu v prvku vydania sa neopakuje, pokiaľ nie je potrebný podrobnejší dátum.

*Zoznam bibliografických odkazov: príklady*

*Záväznosť a poradie prvkov popisu:*

**hrubo označené** = povinné (záväzné) údaje, ostatné sú nepovinné,

\* = údaje špecifické len pre určitý druh dokumentu,

≠ = bibliografický odkaz na tento druh dokumentu sa v ISO 690 (2010) neuvádza a je odvodený z doterajšej praxe, prípadne z iných prameňov a slúži len ako odporúčanie

### 1. Tlačené knihy a podobné monografické publikácie

**Primárna zodpovednosť, Rok vydania. Názov: podnázov. Vydanie.** Sekundárna zodpovednosť. **Miesto vydania: Názov Vydavateľa**, detailný Rok vydania, číslo strany /rozpätie strán. **Názov edície, číslo zv. ISBN. \*Lokácia. Poznámky.**

- neuvedený autor:

*Bibliografický zborník 1992-1993.* 2000. Martin: Matica slovenská, s. 426. ISBN 80-7090-507-7.

- 4 a viac autori:

HORVÁT, J. et al., 1999. *Anatómia a biológia človeka.* 2. vyd. Bratislava: Obzor, s. 341-342. ISBN 80-07-00031-5.

### 2. Vedecko-kvalifikačné práce, výskumné správy ≠

**Autor, Rok vydania. Názov práce: druh práce/správy. Miesto vydania: Názov inštitúcie (vydavateľa). Počet strán. ISBN**

- výskumná správa:

BAUMGARTNER, J. et al., 1998. *Ochrana a udržiavanie genofondu zvierat, šľachtenie zvierat : výskumná správa.* Nitra: VÚŽV. 78 s.

- kvalifikačná práca:

MIKULÁŠIKOVÁ, M., 1999. *Didaktické pomôcka pre praktickú výučbu na hodinách výtvarnej výchovy pre 2. stupeň základných škôl: diplomová práca.* Nitra: UKF. 62 s.

### 3. Legislatívne dokumenty ≠

**Označenie a číslo LD/Rok publikovania a skratka dokumentu Názov**

*Zákon č. 211/2000 Z. z. o slobodnom prístupe k informáciám a o zmene a doplnení niektorých zákonov (zákon o slobode informácií).*

### 4. Elektronické knihy, online monografické pub., webové sídla, počítačové programy, databázy

**Primárna zodpovednosť, Rok vydania. Názov: podnázov [označenie média]. Vydanie.** Sekundárna zodpovednosť. **Miesto vydania: Vydavateľ**, detailný Dátum vydania. **Dátum aktualizácie/revízie [dátum citovania]. Názov edície, číslo zv. ISBN. Dostupnosť a prístup.**

Anonym, 2009. *Dohovor o ochrane svetového kultúrneho a prírodného dedičstva* [online]. [cit. 2009-01-12]. Dostupné na: <http://www.enviroportal.sk/dohovory/dohovory-detail.php?dokument=154> [6 s.].

BAUM, L. Frank, 2005. *The Wonderful Land of Oz* [online]. Etext no. 17426. Read by Roy TRUMBUIL. Project Gutenberg [cit. 2006-04-02]. MP3 format, 4.08 MB. Dostupné na: <http://www.gutenberg.org/files/17426/17426-mp3/17426-mp3-chap10.mp3>

**5. Príspevky v tlačenej monografickej publikácii (zborníku).**

**Primárna zodpovednosť za príspevok, Rok vydania. Názov príspevku.** Poznámky k príspevku. **In: Hlavná zodpovednosť za zdroj. dokument. Názov zdrojového dokumentu: podnázov. Vydanie.** Sekundárna zodpovednosť za zdrojový dokument. **Miesto vydania: Vydavateľ,** detail. Rok vydania, **numerácia, rozsah strán. Názov edície, číslo zv. ISBN**

*Príklady:*

BODOVÁ, M. at al., 1990. An introduction to algorithmic and cognitive approaches for information retrieval. In: *18. Informatické dni: sborník referátů z mezinárodní vědecké konference o současných poznatcích informačních a komunikačních technologiích a jejich využití*. Praha: Univerzita Karlova, s. 17-28. ISBN 80-01-02079-7.

BURCHARD, J.E., 1965. How humanists use a library. In: C.F.J. OWERHAGE and J.R. HARMAN, eds. *Intrex: report on a planning conference and information transfer experiments*. Cambridge, Mass.: MIT Press, 3. Sept. 1965, p. 41-8.

PRICE, Derek de Solla, 1980. A general theory of bibliometric and other cumulative advantage processes. In: B.C. GRIFFITH, ed. *Key papers in information science*. New York: Knowledge Industry Publication, p. 177-191.

ZEMÁNEK, P., 2001. The machines for "green works" in vineyards and their economical evaluation. In: *9th International Conference: proceedings. Vol. 2, Fruit growing and viticulture*. Lednice: Mendel University of Agriculture and Forestry, p. 262-268. ISBN 80-7157-524-0.

**6. Príspevky v tlačennom periodiku**

**Primárna zodpovednosť za príspevok, Rok vydania. Názov príspevku.** Poznámky k príspevku. **In: Názov periodika: podnázov. Miesto vydania: Vydavateľ,** detail. Rok vydania, **numerácia, rozsah strán. ISSN.**

*Príklady:*

AHLBORG, H.G., O. JOHNELL, C.H. TURNER, G. RANNEVIK and M.K. KARLSSON, 2003. Bone loss and bone size after menopause. *N. Engl. J. Med.* **349**(3), 327–334. ISSN 0028-4793.

ANDREJČÍKOVÁ, Nadežda, 1999a. Komunikácia a kooperácia IS pre knižnice: úvod do komunikačného protokolu Z39.50. In: *Bulletin Centra vedecko-technických informácií SR*. Roč. 3, č. 2, s. 54-59. ISSN 1335-793X.

alebo

ANDREJČÍKOVÁ, Nadežda, 1999a. Komunikácia a kooperácia IS pre knižnice: úvod do komunikačného protokolu Z39.50. *Bulletin Centra vedecko-technických informácií SR*. **3**(2), 54-59. ISSN 1335-793X.

BENAČKA, J. et al., 2009. A better cosine approximate solution to pendulum equation. *International journal of mathematical education in science and technology*. Taylor & Francis Group, vol. 40, iss. 2, s. 206-215. ISSN 0020-739X.

alebo

**7. Príspevky v elektronickej monografickej publikácii, na webovom sídle:**

**Primárna zodpovednosť za príspevok, Rok vydania. Názov príspevku. In: Primárna zodpovednosť za zdroj. dokument. Názov zdroja: podnázov [označenie média]. Vydanie.** Sekundárna zodpovednosť za zdrojový dokument. **Miesto vydania: Vydavateľ,** detail. Rok vydania, **numerácia, rozsah strán. Dátum aktualizácie/revízie [dátum citovania]. Názov edície, číslo zv. ISBN. Dostupnosť a prístup.**

ZEMÁNEK, P., 2001. The machines for "green works" in vineyards and their economical evaluation. In: *9th International Conference: proceedings. Vol. 2, Fruit growing and viticulture* [CD-ROM]. Lednice: Mendel University of Agriculture and Forestry, vol. 2, p. 262-268. ISBN 80-7157-524-0.



**Redakčná rada:**

**Šéfredaktor:** Jaromír Šimonek

**Editor:** Janka Kanášová

**Členovia:** Nora Halmová, Mária Kalinková, Natália Czaková, Pavol Horička, Ľubomír Paška, Helena Šišovská, Jiří Michal, Elena Bendíková, Alena Buková, Renáta Malatová, Lenka Divinec

**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](mailto:jsimonek@ukf.sk); [jkanasova2@gmail.com](mailto: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>

**ISSN 1337-7809**

INFORMÁCIE

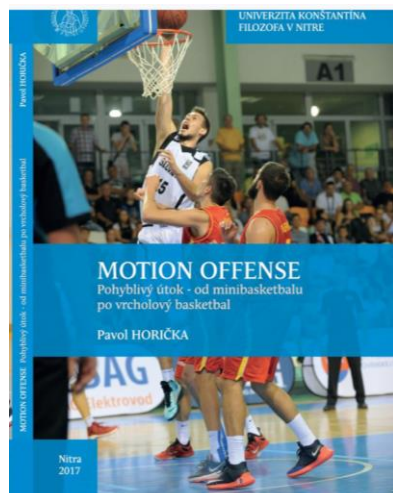


**Šimonek, J., Židek, R.** 2019. *Talent v športe*. 1. vydanie. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. 111 s., ISBN 978-80-558-1413-1.

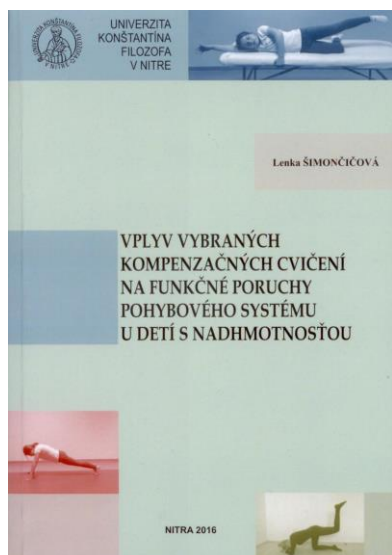
**Šimonek, J., Židek, R.** 2019. *Talent in Sport*. 1. vydanie. Ústí nad Labem: Jan Evangelista Purkyně University in Ústí nad Labem. 102 pages. ISBN 978-80-7561-188-8.



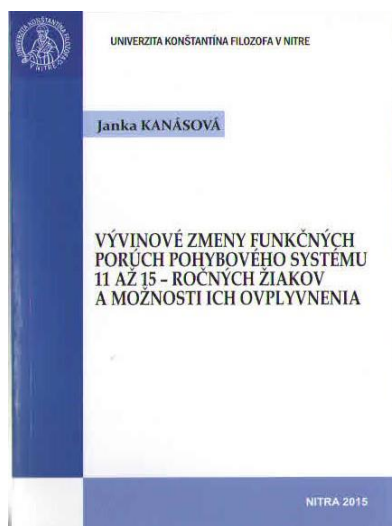
**Hianik, J.** 2018. *Hádzaná v telocvični*. 2. vydanie, Bratislava: Slovenský zväz hádzanej, 2018. 111 s., ISBN 978-80-972990-0-2.



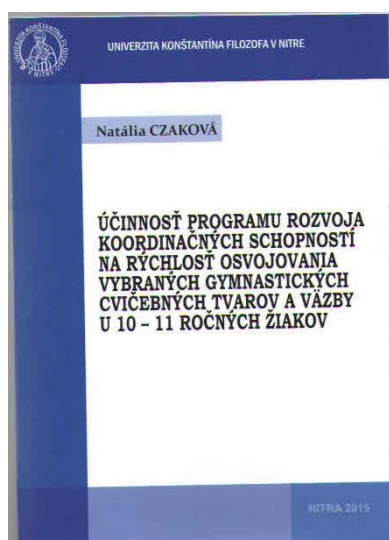
**Horička, P.** 2017. *Motion Offense : Pohyblivý útok - od minibasketbalu po vrcholový basketball*. - 1. vyd. - Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, 2017. - 118 s. ; 21cm. - ISBN 978-80-558-1145-1.



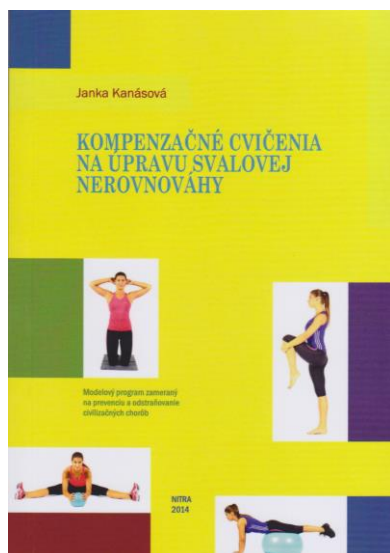
**Šimončíčová, L.** 2016. *Vplyv vybraných kompenzačných cvičení na funkčné poruchy pohybového systému u detí s nadhmotnosťou*; recenzent: Pavol Bartík, Janka Kanášová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2016. - 122 s. - ISBN 978-80-558-1025-6.



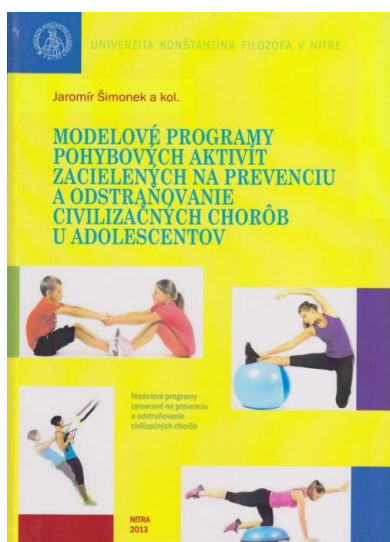
**Kanášová, J.** 2016. *Vývinové zmeny funkčných porúch pohybového systému 11 až 15 - ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia*; recenzent: Pavol Bartík, Emília Thurzová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2015. - 149 s. - ISBN 978-80-558-0863-5.



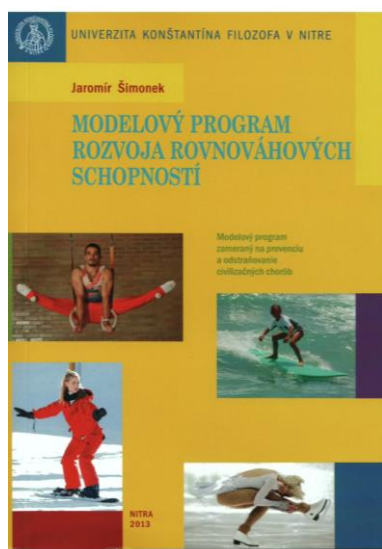
**Czaková, N.** 2015. *Účinnosť programu rozvoja koordinačných schopností na rýchlosť osvojovania vybraných gymnastických cvičebných tvarov a väzby u 10 - 11 ročných žiakov*. Nitra : UKF, 2015. 141 s. ISBN 978-80-558-0862-8.



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



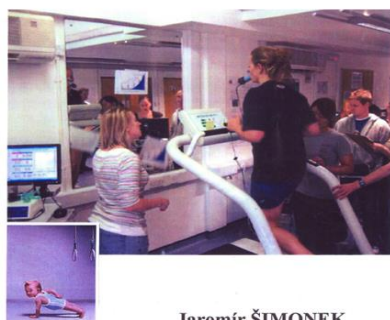
**Šimonek, J.** - Halmová, N. - Kanášová, J. - Broďáni, J. - Šutka, V. - Horička, P. - Krajčovič, J.- Kalinková, M.- Chebeň, D.- Czaková, N.- Paška, Ľ. - Matejovičová, B.- Vondráková, M.- Tománková, K.- Schlarmannová, J.- Hranková, M. 2013. *Modelové programy pohybových aktivít zacielených na prevenciu 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.

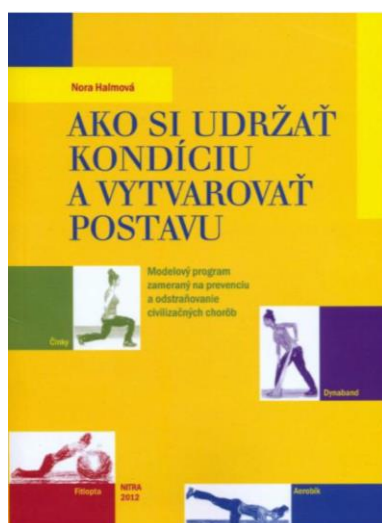


Šimonek, J. 2012. *Testy pohybových schopností*. Nitra: Dominant, 2012. 190 s, ISBN 978-80-970857-6-6. Knižka ponúka popis 180 motorických testov so spôsobom vyhodnocovania a tabuľkami s normami pohybových schopností. Pri každom teste je uvedený zdroj a v niektorých prípadoch aj odkaz na videozáznam.

Jaromír ŠIMONEK

## TESTY POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

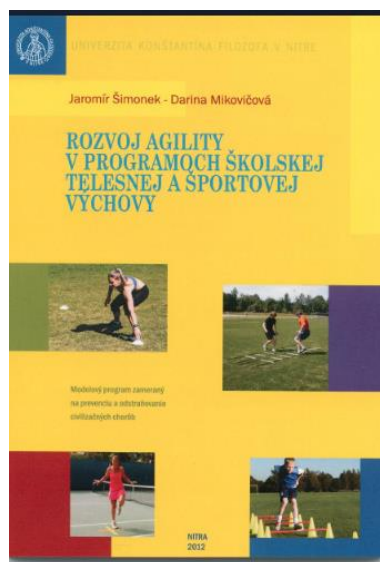
Nitra, 2012



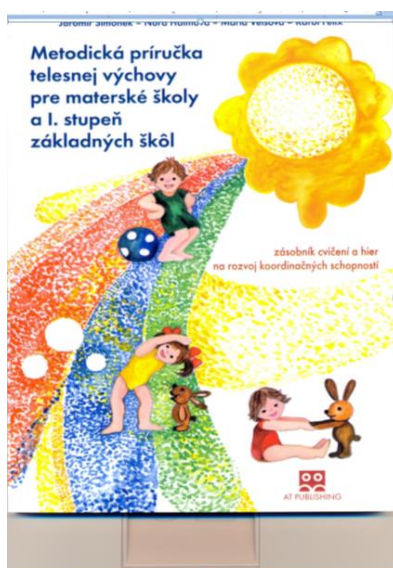
Halmová, N. 2012. *Ako si udržať kondíciu a vytvárať postavu*. PF UKF Nitra, 156s, ISBN 978-80-8094-297-7. Publikácia obsahuje zásady, princípy a metódy cvičení s využitím náčinia (činky, dynaband, fitlopta). Poslúži ako modelový program zameraný na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb.



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 zacielených 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 zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



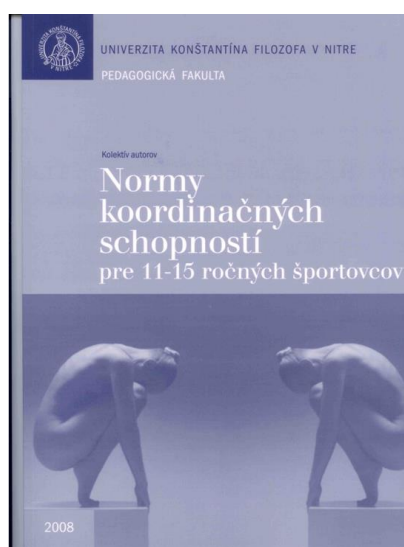
Šimonek, J., Halmová, N., Veisová, M., Felix, K. 2011. *Metodická príručka telesnej výchovy pre materské školy a I. st. ZŠ*. Bratislava: AT Publishing, 140 s. ISBN 978-80-88954-62-2-0.



**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., Kanášová, 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.



**Kol. autorov** (Šimonek, Košťal, Doležajová, Lednický, Broďáni, Halmová, Czaková, Paška, Maľcovský, Rozim, Rošková, Kalinková). 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](mailto:jsimonek@ukf.sk) a [nhalmova@ukf.sk](mailto:nhalmova@ukf.sk).