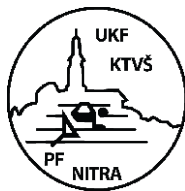




KTVŠ PF UKF



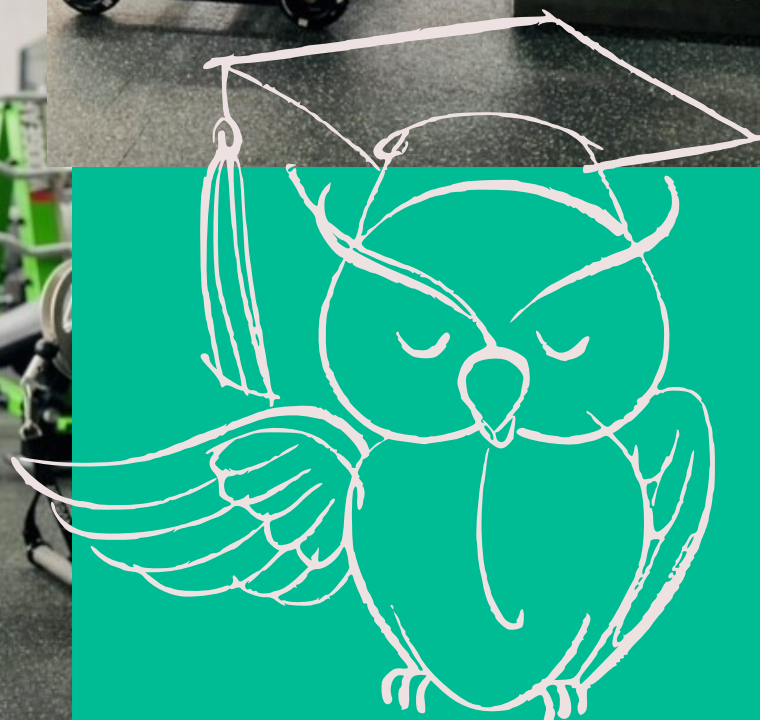
Športový edukátor

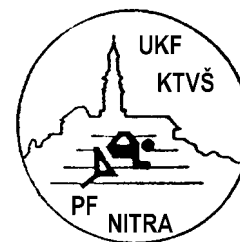
UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE

1

Ročník XV./2022

ISSN 1337-7809





ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

OBSAH

Prihovor editora	2
VPLYV EURÓPSKÝCH OLYMPIJSKÝCH FESTIVALOV MLÁDEŽE NA PRÍSLUŠNÝ REGIÓN AKÝ DOPAD BUDE MAŤ EYOF NA BANSKÚ BYSTRICU?	3
Kristína POLÁČKOVÁ	
CVIČEBNÁ POMÔCKA „SLIDER“ ČASŤ II. CVIČENIA S JEDNÝM „SLIDER-OM“ V POHYBE..	9
Dana DRAČKOVÁ	
POHYBOVÉ HRY VO VODNOM PROSTREDÍ PRE ZÁKLADNÉ PLÁVANIE (III. ČASŤ)	17
Ivan MATÚŠ	
BEŽECKÉ POHYBOVÉ HRY V PRÍRODNOM PROSTREDÍ	21
Dalibor DZUGAS	
AKTIVIZAČNÉ CVIČENIA VO FUTBALOVOM ROZCVIČENÍ ŠPECIÁLNA ČASŤ ROZCVIČENIA VO FUTBALE	27
Daniela FALAT LEÜTTEROVÁ - Tomáš ELIÁŠ	
ROZVOJ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ VO FUTBALE	34
Tomáš ELIÁŠ - Daniela FALAT LEÜTTEROVÁ	
CVIČENIA NA ROZVOJ ROZHODOVACÍCH FUNKCIÍ V BASKETBALE	41
Pavol HORIČKA - Ľubomír PAŠKA	
POHYBOVÉ HRY S VYUŽITÍM MODERNÉHO ŠPORTOVÉHO NÁČINIA AKO SÚČASŤ PRAKTICKEJ ZLOŽKY PROJEKTU „TRÉNERI V ŠKOLE“ V PRIMÁRNYM VZDELÁVANÍ.....	46
Ján JAKUBÍK	
DIŠTANČNÁ FORMA VÝUČBY ŠPORTOVEJ AKTIVITY PRE ŠTUDENTOV UPJŠ V KOŠICIACH	55
Marcel ČURGALI - Iveta CIMBOLÁKOVÁ - Martin RÁZUS	
ROVNOVÁHOVÉ CVIČENIA NIELEN PRE SENIOROV	63
Agata HORBACZ - Dana DRAČKOVÁ	
VPLYV DÁTUMU NARODENIA NA ŠPORTOVÝ VÝKON	72
Jaromír ŠIMONEK	
POKyny NA PUBLIKOVANIE V ČASOPISE ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR.....	75
INFORMÁCIE	78

Milí čitatelia!

Pätnásty ročník Športového edukátora Vám v prvom čísle prináša pestré spektrum článkov zameraných na všetky vekové kategórie od detí mladšieho školského veku až po seniorov. Je skvelé, keď sa hýbu celé generácie a využívajú všetky benefity, ktoré pohybová aktivita prináša nielen telu, ale aj duši. Mladšie ročníky môžu vyskúšať súbor cvičení so sliderom a pre staršiu generáciu odporúčame rovnováhové cvičenia. Ak Vás zaujíma téma veku vo vzťahu k športovému výkonu a chcete vedieť čo znamená pojem „Relative Age Effect“, určite si prečítajte článok „Vplyv dátumu narodenia na športový výkon“. Autor rozoberá menej známu problematiku vplyvu dátumu narodenia na fyzické a výkonnostné predpoklady športovcov. Je za tým veda, či mystické čísla?

Počuli ste už o projekte „Tréneri na školách“? Tento projekt je zameraný na skvalitnenie a zatriktívnenie telesnej a športovej výchovy v primárnom vzdelávaní prostredníctvom zapojenia športových odborníkov (trénerov) do vyučovacieho procesu na prvom stupni ZŠ. Ak máte záujem zapojiť sa do programu, ešte stále máte šancu. Ako môžu vyzeráť také pohybové hry s využitím niektorých športových pomôcok z balíka pre zapojené školy nájdete v jednom z článkov. Zásobník pohybových hier si môžete rozšíriť aj článkami o hrách vo vodnom prostredí a o bežeckých hrách v prírode. Nezabúdame ani na kolektívne športy. Tentokrát príspevky rozoberajú problematiku rozvoja rozhodovania v basketbale, špeciálneho rozcvičenia a rozvoja koordinácie vo futbale.

Pevne veríme, že k dištančnej výučbe sa už nebudeme musieť uchýliť, ale tejto problematike je potrebné sa venovať aj naďalej. Svoje skúsenosti s dištančnou výučbou nám poskytl autori z UPJŠ v Košiciach.

Máme pre Vás aj letný tip na výlet do Banskej Bystrice! Tento rok bude Slovensko v dňoch 24. – 30.7.2022 hostiteľom Európskeho olympijského festivalu mládeže (EOYF). Ako môže EOYF ovplyvniť Banskobystrický región sa dočítate hneď v prvom článku.

Prajeme krásne leto.

Milí učitelia a priaznivci športu, veríme, že Vás obsah nášho čísla obohatí a napíšete nám svoje skúsenosti a odborné rady na našu mailovú adresu: jsimonek@ukf.sk alebo sportovyedukator@gmail.com.

Jaromír Šimonek
šéfredaktor

Bohumila Krčmárová
editorka

VPLYV EURÓPSKÝCH OLYMPIJSKÝCH FESTIVALOV MLÁDEŽE NA PRÍSLUŠNÝ REGIÓN. AKÝ DOPAD BUDE MAŤ EYOF NA BANSKÚ BYSTRICU?

Kristína POLÁČKOVÁ

(Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského v Bratislave)

kristina.polackova@uniba.sk

Slovensko sa stalo hostiteľkou krajinou pre Európsky olympijský festival mládeže (EOYF), ktorý bude prebiehať v Banskej Bystrici v dňoch 24. – 30.7.2022. EYOF je športové európske podujatie, ktoré je cielené pre mládež vo veku od 14 do 18 rokov. Zakladateľ Jacques Rogge chcel poskytnúť veľký športový zážitok aj mladším generáciám s olympijskou atmosférou. Prvé hry sa konali v Belgicku v roku 1991 a od vtedy sa opätovne konajú v dvojročných intervaloch (European Olympic Committees, 2021). Prvý krát v histórii sa EYOF bude konať v párnom roku ako následok preloženia Olympijských hier v Tokiu na rok 2021, kvôli výskytu pandémie. Takto by sa obdobie konania Olympijských hier v Tokiu prelínalo s konaním EYOF (Slovenský olympijský a športový výbor, 2020). História EYOF (European Youth Olympic Festival) na Slovensku začala v Poprade v Tatrách, kedy sa konali 4. zimné EYOD (European Youth Olympic Days). EYOF v Banskej Bystrici bude už šestnástym podujatím v poradí z letnej edície.

Každé športové podujatie zanecháva za sebou pozitívne či negatívne následky, či už ide o krátkodobý alebo dlhodobý charakter, ktorý môže viesť k sociálnym, ekonomickým a turistickým následkom. V prípade, že sa dané následky udržiavajú, môžeme hovoriť o dedičstve. Dedičstvá, ktoré sú pozitívne a dlhodobo sa udržiavajú sa stávajú trvanlivými výhodami pre jednotlivé komunity (Kaplanidou and Karadakis, 2010). Ako najsilnejšie hmotné dedičstvo, ktoré športové podujatia prinášajú je infraštruktúra (Hiller, 2000). Medzi nehmotné dedičstvo zaraďujeme pocit spolupatričnosti, hrdosť na región, kolektívnu identitu a taktiež aj vzdelávanie (Downward et al., 2009). Športové podujatia poskytujú možnosti v oblasti rozvoja vedomostí a zručností. Okrem pozitívnych vplyvov nesú športové podujatia aj negatívne aspekty, ktoré sú však z veľkej väčšiny len krátkodobého charakteru, ako napríklad zvýšený odpad, hluk, doprava, vandalizmus (Chain, 2009). Z doterajších výskumov badáme najmä pozitívne aspekty. V tomto článku poukážeme na niektoré z predošlým EYOF-ov, ktoré boli výskumami sledované z pohľadu vplyvu na región a spokojnosti populácie.

Trabzone 2011

Prvý EYOF, na ktorý sa pozrieme je jedenásty letný EYOF usporiadaný v roku 2011 v tureckom Trabzone. Organizátori vybudovali olympijský park, ktorý je nazvaný EYOF 2011 Memorial Park. Tento park obsahuje turecké a japonské znaky infraštruktúry. Park na rozlohe 30 000m² pozostáva z čajového domčeka, umelého jazierka, mnoho chodníkov, kamenných záhrad a sedacích zón. Park poskytuje domácim obyvateľom, ale aj turistom miesto pre stretávanie, oddych, relax či prechádzku a beh. Bayramoglu a Demir (2020) zisťovali spokojnosť a návštevnosť daného parku. Výskumu sa zúčastnilo 352 respondentov. Najpreferovanejšia návštevnosť parku bola počas leta a to 40%, potom nasledovala jar s 32% a následne 10% preferencia návštevnosti počas jesene. Denne park navštevuje 9% z opýtaných a 13% z nich 3 – 4 krát týždenne. Najčastejšia odpoveď bola, že park navštevujú raz do týždňa a to 31% z opýtaných. Až 63,6 % opýtaných odpovedalo, že park navštevujú viac počas pracovných dní, v porovnaní s víkendom a sviatkom. Spokojnosť zisťovaná v dotazníkoch bola rozdelená na 22 kritérií spokojnosti a 14 kritérií nespokojnosti, v ktorej

respondenti zaznačili na Likertovej škále súhlas s daným kritériom. Medzi najčastejšie dôvody návštevy parku patrí blízkosť k hlavnému centru mesta (36,8%), krása parku, jeho prírodný vzhľad (18,2%) a blízkosť k nákupnému stredisku (17,9%). Medzi najsilnejšie kritériá spokojnosti patrí blízkosť k obchodným centrá, možnosť vykonávania rôznych aktivít, pekné prostredie pre fotografie na svadby, na organizovanie osláv či piknikov. Najsilnejšie pozitívnym kritérium bol oddych a celkové upokojenie od každodenného stresu, druhým pozitívnym kritériom bol pekný exteriér pre pikniky a tretím najsilnejším pozitívnym kritériom bola blízkosť k obchodným centrá. Celková spokojnosť s parkom dosiahla 79 %. Medzi najsilnejšie kritériá nespokojnosti patrí zvýšený hluk vzhľadom k blízkosti k doprave, nedostatok parkovacích miest a toaliet. Na základe daného výskumu môžeme konštatovať, že výstavba daného parku je aj po ukončení EYOF využívaná.

Iná štúdia, ktorá sa tiež zaoberala EYOF-om v Trabzone (Hergüner, 2015) sa zameriava na vplyv na masový šport a verejný život. Prostredníctvom 50 interview, autori zisťovali pohľady a postrehy na EYOF. Respondenti sa zhodli, že podujatie malo na mesto pozitívny efekt a prispelo k rastu športových aktivít medzi obyvateľmi. Medzi najdôležitejšie aspekty ku ktorým dospeli, bola vybudovaná infraštruktúra športových zariadení. Prvotne mali obyvatelia strach, či sa športoviská budú naplno využívať, ale s odstupom času, kedy sa vie využívanosť športovísk zhodnotiť, je zrejmé, že športoviská sa využívajú naplno, tak ako spomínali Bayramoglu a Demir (2020). Na základe zvýšenej infraštruktúry prišlo aj ku zvýšenému počtu trénerov v meste a tým aj väčšia príležitosť pre deti a mládež, ktoré sa mohli začať športu venovať. Pred EYOF-om bol v meste rozšírený medzi deťmi najmä futbal, no vplyvom zlepšenej infraštruktúry a narastajúcemu počtu trénerov sa v Trabzone rozšírili aj iné druhy športov a začali sa pravidelne organizovať letné aj zimné športové tábory v 40 rôznych športoch. Veľmi dôležitá aktivita, ktorú začali v Trabzone využívať, sú pravidelné návštevy trénerov na školách s cieľom podchytenia športových talentov vo viacerých športoch (Hergüner, 2015).



Obrázok 1 EYOF Trabzon

Respondenti pociťovali optimizmus z festivalu a taktiež hrdosť a pýchu na to, že ich mesto dokázalo byť hostiteľom pre medzinárodnú multišportovú udalosť. Mnohým obyvateľom mesta úspešný EYOF potvrdil, že mesto je schopné organizovať veľké športové podujatia a nemusia mať strach, že to nezvládnu. Pýcha a hrdosť miestnych sa preukázala najmä počas toho, ak sa na športovisku ukázal domáci športovec. Počas hier mesto navštívili mnohí ľudia, čiže sa zvýšilo aj povedomie o meste a najmä ho videli už ako mesto s vysokou

úrovňou infraštruktúry zameranej na športové podujatia. Po EYOF-e boli v Trabzone naplánované v najbližšom období majstrovstvá vo vzpieraní a v boxe a taktiež medzinárodný turnaj v tenise (Hergüner, 2015).

Tbilisi 2015

Druhý EYOF, ktorý zhodnotíme je letný EYOF v roku 2015 konaný v gruzínskom meste Tbilisi. Jedným z hlavných benefitom, ktorý pozorujú organizátori podujatia je prilákanie návštevníkov do mesta počas trvania podujatia a taktiež aj po podujatí. Ďalším z benefitov je rozšírenie organizačných zručností a nadviazanie spolupráce nie len s medzinárodnými spoločnosťami, ale taktiež aj medzi jednotlivými športovými klubmi a zväzmi v rámci Gruzínska. Na základe tohto vzťahu sa vytvorili spolupráce počas konania iných športových podujatí, kde organizátori dostali pracovné príležitosti a jednotlivé zväzy mali spoločnosť, ktorá má predošlú skúsenosť s organizáciou. Iným vplyvom je aj podpora miestnej komunity a pýchy z pohľadu miestnych obyvateľov, podpora športu a taktiež aj existujúcej infraštruktúry s dôrazom na olympijské hodnoty a zvyšovanie povedomia o význame športu, telesnej výchovy a zdravého životného štýlu (Kadagidze, 2016).



Obrázok 2 EYOF Tbilisi

Erzurum 2017

Tretí EYOF, na ktorý sa pozrieme je zimný EYOF v Erzurum v roku 2017. Yaprakli a Ünalán (2020) vo svojej štúdii analyzovali pozitívny a negatívny sociálno-kultúrny, environmentálny a ekonomický vplyvy tohto EYOF-u. Prostredníctvom 500 dotazníkov rozdанных miestnym obyvateľom autori poznamenali pozitívny vplyv organizovania športového podujatia v meste. Pred EYOF v roku 2017 sa v Erzurum konala aj Univerziáda 2011 a mesto je nominované pre Zimné olympijské hry na rok 2026. Veľkým pozitívom, ktorý miestny obyvatelia pozorovali je zvýšená ochrana životného prostredia počas festivalu. Nezaregistrovali žiadnu zvýšenú kriminalitu, hluk, znečistenie, odpad a preplnenosť mesta. Väčšia koncentrácia ľudí bola len v oblastiach športovísk, ale nebolo to obmedzujúce pre miestnych obyvateľov.



Obrázok 1 EYOF Erzurum

Győr 2017

Posledný EYOF si rozoberieme štrnásty letný EYOF z roku 2017, ktorý sa konal v Maďarskom meste Győr. Už pred začiatkom športového podujatia prichádzalo k rôznym zmenám v meste, nie len na základe blížiaceho sa podujatia, ako najmä výstavba viacerých športovísk. Vybudoval sa plavecký bazén, Audi aréna, vnútorný tenisový kurt a taktiež aj olympijský športový park. Je potrebné poznamenať, že výstavba daných športovísk bola s cieľom pre budúce využitie a nie len kvôli EYOF-u. Niektoré zo športovísk (AQUA Sports Center a Olympic Park) boli naplánované na výstavbu ešte pred tým ako Győr získal právo na organizovanie EYOF. Vzhľadom k nedostatočným financiám k výstavbe neprichádzalo. Po schválení, že Győr sa stane hostiteľským mestom finančné prostriedky dopomohli k výstavbe infraštruktúry (Máté, 2017).



Obrázok 4 EYOF Győr

Medzinárodné športové podujatie bolo podporované aj štátom, takže na výstavbu daných športovísk dostali organizátori finančnú podporu. Pokiaľ ide o rozvoj hostiteľského mesta, implementácia športových zariadení a vývoj infraštruktúry má veľký význam pre daný

región a zohráva kľúčovú úlohu v súvislosti s dlhodobým dedičstvom sociálnych vplyvov medzinárodných športových podujatí. To, či dané športovisko sa dostatočne využíva po ukončení podujatia ukáže, či jeho výstavba bola vhodná. Dokonca Audi aréna bola vybudovaná už v roku 2014 a od jej otvorenia sa využíva všestranne (Máté, 2017).

Hlavným cieľom EYOF-u v Győri bolo vytvoriť zariadenia pre rozvoj juniorského športu. Druhým cieľom bolo poskytovanie služieb pre dospelých, deti, profesionálnych športovcov a aj amatérskych športovcov. Jeden z hlavných pozitívnych vplyvov, ktorí badali respondentni výskumu dizertačnej práce študentky na Corvinus Univerzite v Budapešti bol pozitívny vplyv podujatia na deti a ich rodičov z pohľadu športu. Druhým najsilnejším pozitívom bolo vytvorenie takého prostredia, ktoré poskytovalo možnosť organizovania rôznych vzdelávacích táboroch organizovaných v meste (Máté, 2017).

Mesto sa snažilo čo najviac zapájať obyvateľov Győru do organizácie a príprav EYOF. Jednou z aktivít bolo napríklad vytvorenie maskota, do ktorého sa mohli zapojiť všetky generácie od detí až po seniorov. Počas podujatia sa konali rôzne komunitné programy. Zapojenie obyvateľstva bolo jedným z kľúčových strategických cieľov. Participanti prisudzovali najväčší význam súdržnosti, pozitívnej skúsenosti, otvorenosti, pýche a zmyslu pre spojitosť. Na základe celého výskumu, v ktorom Máté porovnávala pomocou Wilkoxonovho testu postoj k EYOF-u pred a po podujatí z pohľadu obyvateľov Győru, dospieva k záveru, že EYOF mal pozitívne hodnotenie a posilnil "pocit dobrého" stavu mysle a hrdosti. Ako pozitívne vplyvy obyvatelia uvádzajú zvýšenú hrdosť k mestu, zvýšenú hodnotu dobrovoľníctva, povzbudzovanie ľudí, aby vyskúšali nové športy a zlepšili kvalitu života (Máté, 2017).

Celkovo zo zisteného môžeme povedať, že organizovanie športových podujatí väčšieho rozmeru má mnoho benefitov. Od zviditeľnenia regiónu z pohľadu turizmu, cez zvyšovanie pýchy a záujmu k mestu až po zlepšenú infraštruktúru a zvýšený záujem o šport. To čo EYOF prinesie banskobystrickému regiónu a Slovensku sa dozvieme v blízkej dobe, ale už teraz vieme povedať, že mnohé športoviská spolu s internátmi podstúpili rekonštrukciu a spojí sa veľké množstvo ľudí s cieľom vytvorenia nezabudnuteľného podujatia.

Literatúra

Bayramoglu, E., S. Demir (2020). The User Satisfaction of Urban Park: Case of Trabzon EYOF Memorial Park. *Fresenius Environmental Bulletin*, 29(7), 5681-5687. Retrieved from: <https://lnk.sk/fcgj>

Chain, D. (2009). *Residents' perceptions of the 2010 FIFA World Cup : a case study of a suburb in Cape Town, South Africa*. Kapské Mesto. Dizertačná práca. Cape Peninsula University of Technology, Faculty of business, Tourism and hospitality management.

Downward, P., A. Dawson, T. Dejonghe (2009). *Sports economics: Theory, evidence and policy*. London: Routledge. ISBN 9780750683548.

European Olympic Committees (2021). *The EOC and the European Youth Olympic Festival: about*. Retrieved from: <https://lnk.sk/dDJX>

Hergüner, B. (2015). Examining the Legacy of Large-Scale Sports Events as a Governance Issue: A Case Study from Trabzon, Turkey, *Journal of Black Sea Studies*, 47, 151-161. Retrieved from: <https://lnk.sk/vqv3>

Hiller, H. H. (2000). Mega-events, urban boosterism and growth strategies: An analysis of the objectives and legitimations of the Cape Town 2004 Olympic bid. *International Journal of Urban and Regional Research*, 24(2), 439-458. Retrieved from: <https://lnk.sk/segh>

Kadagidze, L. (2016). The European Youth Olympic Festival in Tbilisi - A Project Developing Touristic Potential and Educating Youth of Georgia, *Polilog. Studia Neofilologizne*, 6, 271-278. Retrieved from: <https://lnk.sk/xady>

Kaplanidou, K. a K. Karadakis (2010). Understanding the legacy components of a host Olympic city: The Case of the 2010 Vancouver Olympic Games. *Sport Marketing Quarterly* 19(2), 110-117 Retrieved from: <https://lnk.sk/chzx>

Máté, T. (2017). *Nemzetközi sportrendezvény hatásainak a szervező város lakosai általi fogadtatása, észlelése és ezek jelentőségei - Az Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál 2017 [The reception, perception and significance of the effects of an international sporting event by the residents of the organizing town - The European Youth Olympic Festival 2017]*. Győr. Dizertačná práca. Széchenyi István University, Doctoral School of Regional and Economic Sciences,

Slovenský olympijský a športový výbor (2020, 07. Mája). *EYOF v Banskej Bystrici už má nový termín v roku 2022*. Retrieved from: <https://lnk.sk/defC>

Yaprakli, T. Ş., a M. Ünalán (2020). Kış Avrupa Gençlik Olimpik Festivalinin Sosyo-Kültürel, Çevresel ve Ekonomik Etkisinin Belirlenmesi. [Determining of Social-Cultural, Environmental and Economic Impacts of Winter European Youth Olympic Festival], *Sosyoekonomi*, 43, 175-194. Retrieved from: <https://lnk.sk/bgdl>

CVIČEBNÁ POMÔCKA „SLIDER“ ČASŤ II. CVIČENIA S JEDNÝM „SLIDER-OM“ V POHYBE

Dana DRAČKOVÁ

(Katedra edukológie športov, FŠ PU v Prešove)

dana.drackova@unipo.sk

Cvičenie na kĺzavej podložke slider, známej aj ako Disc slider/Core slider je jednoduchší, pohybovo a priestorovo pesterší, nástupca cvičení na Flowine. Primárne bol vyvinutý na posilnenie telesného jadra, avšak jeho možnosti na využitie sú všestrannejšie. Oproti svojmu predchodcovi Flowin (obr. 1) je hlavne finančne menej náročný bez priestorových obmedzení. Vyžaduje si však tvrdší rovný povrch, pričom táto pomôcka je využívaná nielen v gymnastických športoch, ale aj v iných športových odvetviach (Potočníková, Dračková, Bakalár 2018).



Obrázok 1 Flowin – predchodca cvičenia so slider-mi (Zdroj: <https://flowin.sk/>)

V prvej časti sme si v úvode stručne predstavili cvičebnú pomôcku slider. V metodickej prílohe sme ukázali cvičenia, ktoré sa vykonávajú na mieste, pričom bol využívaný jeden slider. V tejto časti predstavíme cvičenia, ktoré sa realizujú za pohybu, taktiež s jedným slider-om. Kĺzavý disk, ako sa tiež môže nazývať táto cvičebná pomôcka, sa v gymnastike využíva predovšetkým na cvičenie realizované na gymnastickom koberci. Je žiadúce, aby sa po podložke pohybovala kĺzavým spôsobom aj keď rôzne typy tejto pomôcky a povrchu môžu vytvárať iný odpor v trení.

Cvičenia na mieste aj v pohybe so slider-om je vhodné realizovať na začiatku hodiny. Zaraďujeme ich do hodiny až po rušnej časti rozcvičenia, po dôkladnom rozcvičení horných končatín predovšetkým rúk – zápästia a prsty, laktov a ramenného kĺbu. Pri cvičeniach sú zaťažované najmä zápästia, preto je dôležité im venovať náležitú pozornosť. Ak cvičenec pociťuje zvýšenú záťaž na zápästia, je vhodné, aby nesmeroval ruky vpred, ale aby mu bolo umožnené vytočiť ruky mierne bokom. Cvičenia plnia funkciu rozcvičenia, zahriatia a spevnenia tela pred hlavnou časťou hodiny.

Nami navrhnuté cvičenia v pohybe je vhodné realizovať priamočiaro. Je dôležité, aby cvičenci nevybočovali z rovného smeru, aby nebola viac zaťažovaná len jedná časť tela. Cvičenia sú určené pre celú škálu cvičencov, od menej zdatných až po vysoko zdatných od detí až po dospelých. Pri menej zdatnejších jedincoch umožňujeme, aby cvičenie realizovali

po pár krokoch. U vyspelejších cvičencoch je optimálne, aby zrealizovali jednu súvislú dĺžku cvičenia na gymnastickom koberci (12 m).

Príklady cvičení s jedným Slider-om v pohybe v podporoch vpred:

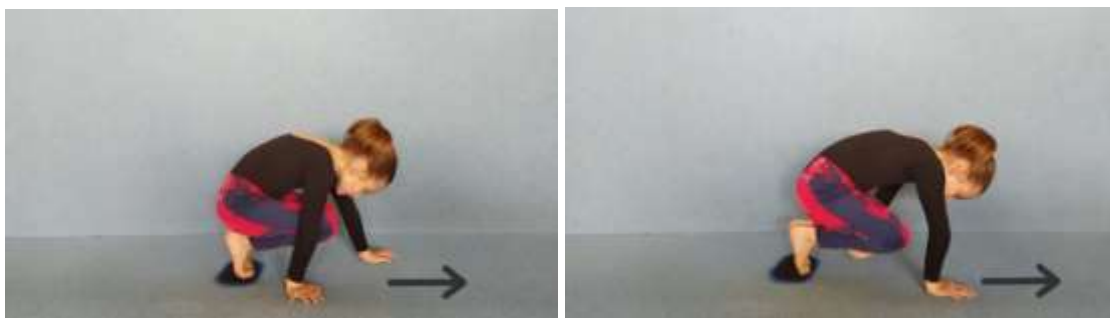
1. Rúčkovanie vpred vo vzpore drepmo

Popis cvičenia: východisková poloha (ďalej VP) vzpor drepmo. Slider je umiestnený pod prstami nôh. Plynulým rúčkovaním pri zachovaní VP sa posúvame vpred.

Dôraz kladieme na: vystreté paže. Ruky smerujú vpred. V prípade slabšieho alebo menej pohyblivého zápästia v zápästí môžu byť vytočené mierne dnu alebo von. Hlava je v predĺžení trupu. V polohe vzpor drepmo sa snažíme zachovať uhol počas rúčkovania v kolenných kĺboch menej ako 90°. (Obr. 2 a,b).

Účínok cvičenia: rozvoj svalstva horných končatín, brušných a stehenných svalov.

Náročnosť: ■ ■ ■ ■ ■ 1. stupeň



a)

b)

Obrázok 2 (a, b) Rúčkovanie vpred vo vzpore drepmo (Zdroj: vlastné spracovanie)

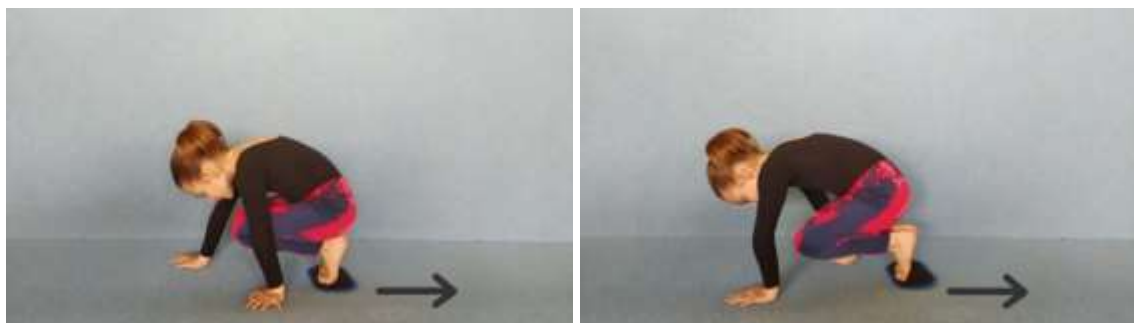
2. Rúčkovanie vzad vo vzpore drepmo

Popis cvičenia: VP vzpor drepmo. Slider je umiestnený pod prstami nôh. Plynulým rúčkovaním pri zachovaní VP sa posúvame vzad.

Dôraz kladieme na: vystreté paže. Ruky smerujú vpred. Dlaň zdvíhame s dôrazom zatlačenia koncov prstov do podložky. Hlava je v predĺžení trupu. V polohe vzpor drepmo sa snažíme zachovať uhol počas rúčkovania v kolenných kĺboch menej ako 90°. (Obr. 3 a,b).

Účínok cvičenia: rozvoj svalstva horných končatín, brušných a stehenných svalov.

Náročnosť: ■ ■ ■ ■ ■ 1. stupeň



a)

b)

Obrázok 3 (a, b) Rúčkovanie vzad vo vzpore drepmo (Zdroj: vlastné spracovanie)

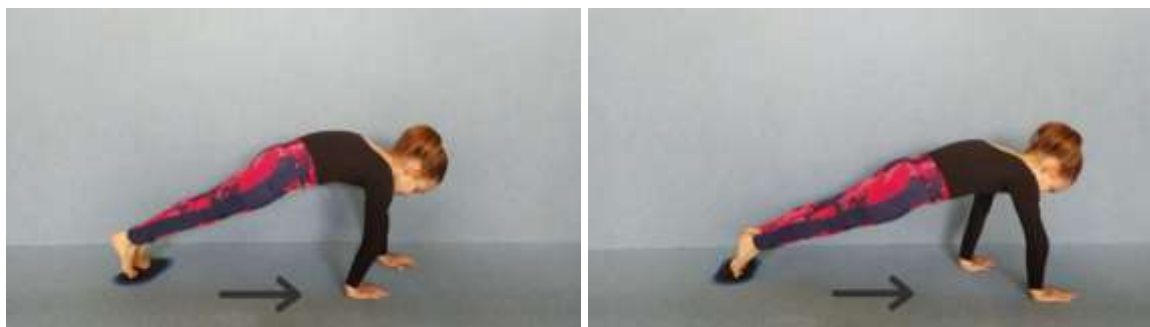
3. Rúčkovanie vpred vo vzpore ležmo vpred

Popis cvičenia: VP vzpor ležmo vpred. Slaidér je umiestnený pod prstami nôh. Plynulým rúčkovaním pri zachovaní VP sa posúvame vpred.

Dôraz kladieme na: vystreté paže. Ruky smerujú vpred. V prípade slabšieho alebo menej pohyblivého zápästia môžu byť ruky vytočené mierne dnu alebo von. Hlava je v predĺžení trupu. V polohe ležmo sa snažíme zachovať vystreté telo s mierne vyhrbeným chrbtom v hrudnej časti. (Obr. 4 a,b).

Účínok cvičenia: rozvoj svalstva horných končatín a svalov CORE.

Náročnosť: ■ ■ ■ ■ ■ 2. stupeň



a)

b)

Obrázok 4 (a, b) Rúčkovanie vpred vo vzpore ležmo vpred (Zdroj: vlastné spracovanie)

4. Rúčkovanie vzad vo vzpore ležmo vpred

Popis cvičenia: VP vzpor ležmo vpred. Slaidér je umiestnený pod prstami nôh. Plynulým rúčkovaním pri zachovaní VP sa posúvame vzad.

Dôraz kladieme na: vystreté paže. Ruky smerujú vpred. Dlaň zdvíhame s dôrazom zatlačenia koncov prstov do podložky. Hlava je v predĺžení trupu. V polohe vzpor ležmo sa snažíme zachovať vystreté telo s mierne vyhrbeným chrbtom v hrudnej časti. (Obr. 5 a,b).

Účínok cvičenia: rozvoj svalstva horných končatín a svalov CORE.

Náročnosť: ■ ■ ■ ■ ■ 2. stupeň



a)

b)

Obrázok 5 (a, b) Rúčkovanie vzad vo vzpore ležmo vpred (Zdroj: vlastné spracovanie)

5. Rúčkovanie vpred s bočnými oblúkmi vzad vo vzpore ležmo vpred

Popis cvičenia: VP vzpor ležmo vpred. Slaidér je umiestnený pod prstami nôh. Plynulým rúčkovaním po vykonaní bočných oblúkov a pri zachovaní VP sa posúvame vpred.

Dôraz kladieme na: vystreté paže. V oblúkoch kladieme dôraz aby paža prechádzala tesne popri stehne (Obr. 6a), cez zapaženie (Obr. 6b), popri líci (Obr. 6d)

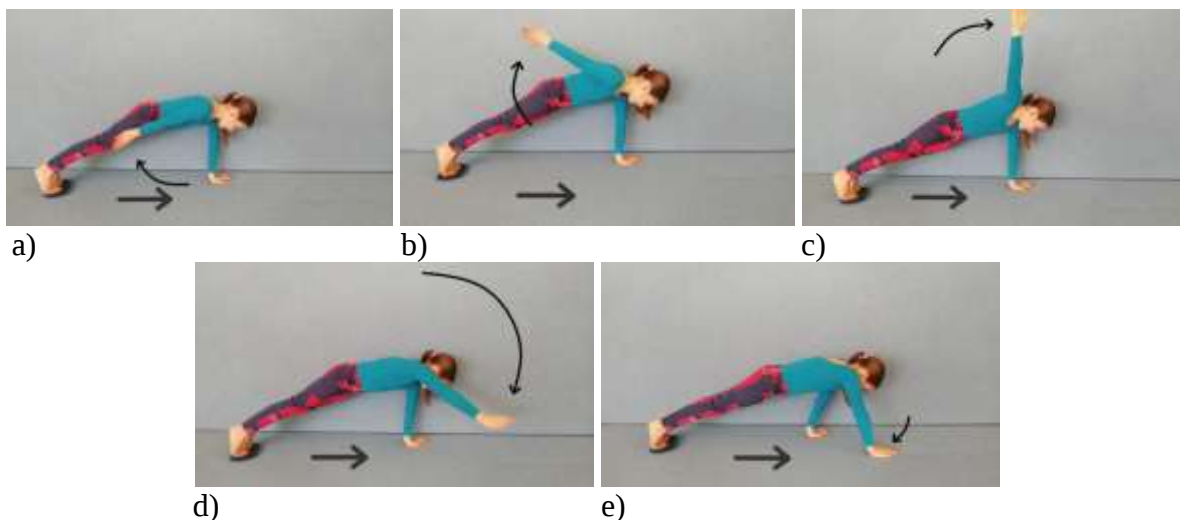
s následným dohmatom ruky vpred na podložku (Obr. 6e). Pohyb je plynulý. Ruky smerujú vpred. V prípade slabšieho alebo menej pohyblivého zápästia v zápästí môžu byť vytočené mierne dnu alebo von. Hlava je v predĺžení trupu. Trup pokiaľ je to možné vytáčame čo najmenej (Obr. 6c). V polohe vzpor ležmo sa snažíme zachovať vystreté telo s mierne vyhrbeným chrbtom v hrudnej časti.

Účínok cvičenia:

Náročnosť:

rozvoj svalstva horných končatín a svalov CORE.

■ ■ ■ ■ ■ 3. stupeň



Obrázok 6 (a - e) Rúčkovanie vpred s bočnými oblúkmi vzad vo vzpore ležmo vpredu
(Zdroj: vlastné spracovanie)

6. Rúčkovanie vzad s bočnými oblúkmi vzad vo vzpore ležmo vpredu

Popis cvičenia:

VP vzpor ležmo vpredu. Slaidér je umiestnený pod prstami nôh. Plynulým rúčkovaním po vykonaní bočných oblúkov a pri zachovaní VP sa posúvame vzad.

Dôraz kladieme na:

vystreté paže. V oblúkoch kladieme dôraz aby paža prechádzala tesne popri líci (Obr. 7b), cez zapaženie (Obr. 7d), popri stehne (Obr. 7e) s následným dohmatom ruky vzad na podložku. Pohyb je plynulý. Ruky smerujú vpred. Dlaň zdvíhame s dôrazom zatlačenia koncov prstov do podložky. Hlava je v predĺžení trupu. Trup pokiaľ je to možné vytáčame čo najmenej (Obr. 7c). V polohe vzpor ležmo sa snažíme zachovať vystreté telo s mierne vyhrbeným chrbtom v hrudnej časti.

Účínok cvičenia:

Náročnosť:

rozvoj svalstva horných končatín, brušných svalov a svalov CORE.

■ ■ ■ ■ ■ 3. stupeň





d)

e)

Obrázok 7 (a - e) Rúčkovanie vzad s bočnými oblúkmi vzad vo vzpore ležmo vpredu
(Zdroj: vlastné spracovanie)

7. Rúčkovanie vpred vo vzpore drepmo na ľavej dolnej končatine

Popis cvičenia: VP vzpor drepmo na ľavej dolnej končatine, pravá skrčiť prednožmo. Slaidér je umiestnený pod prstami nohy. Plynulým rúčkovaním pri zachovaní VP sa posúvame vpred. Po prerúčkovaní jednej dĺžky vymeníme dolné končatiny.

Dôraz kladieme na: vystreté paže. Ruky smerujú vpred. V prípade slabšieho alebo menej pohyblivého zápästia v zápästí môžu byť vytočené mierne dnu alebo von. Hlava je v predĺžení trupu. V polohe vzpor drepmo na ľavej, pravá skrčmo prednožmo sa snažíme zachovať uhol počas rúčkovania v kolenných kĺboch menej ako 90°. (Obr. 8 a,b).

Obmena cvičenia: voľnej končatiny, ktorá môže byť okrem polohy skrčmo prednožmo (Obr. 8a) aj v polohách - pokrčmo prednožmo, zanožiť alebo unožiť pokrčmo. Posledné tri polohy sú náročnejšie.

Účinok cvičenia: rozvoj svalstva horných končatín, brušných a stehenných svalov.

Náročnosť: ■ ■ ■ ■ ■ 4. stupeň



a)



b)

Obrázok 8 (a,b) Rúčkovanie vpred vo vzpore drepmo na ľavej dolnej končatine
(Zdroj: vlastné spracovanie)

8. Rúčkovanie vzad vo vzpore drepmo na pravej dolnej končatine

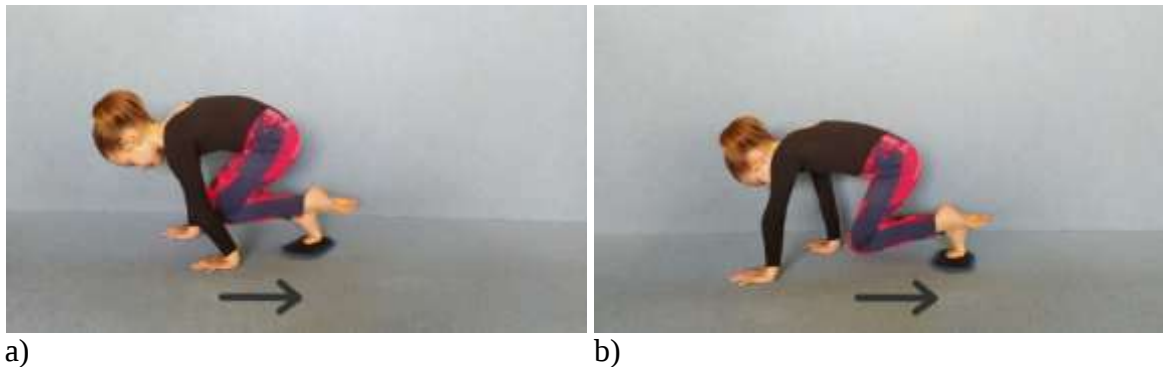
Popis cvičenia: VP vzpor drepmo na ľavej dolnej končatine, pravá skrčiť prednožmo. Slaidér je umiestnený pod prstami nohy. Plynulým rúčkovaním pri zachovaní VP sa posúvame vzad. Po prerúčkovaní jednej dĺžky vymeníme dolné končatiny.

Dôraz kladieme na: vystreté paže. Ruky smerujú vpred. Dlaň zdvíhame s dôrazom zatlačenia koncov prstov do podložky. Hlava je v predĺžení trupu. V polohe vzpor drepmo sa snažíme zachovať uhol počas rúčkovania v kolenných kĺboch menej ako 90°. (Obr. 9 a,b).

Obmena cvičenia: voľnej končatiny, ktorá môže byť okrem polohy skrčmo prednožmo (Obr. 9a) aj v polohách - pokrčmo prednožmo, zanožiť alebo unožiť pokrčmo. Posledné tri polohy sú náročnejšie.

Účinok cvičenia: rozvoj svalstva horných končatín, brušných a stehenných svalov.

Náročnosť: ■ ■ ■ ■ ■ 4. stupeň



Obrázok 9 (a, b) Rúčkovanie vzad vo vzpore drepmo na pravej dolnej končatine
(Zdroj: vlastné spracovanie)

9. Rúčkovanie vpred vo vzpore ležmo vpred na ľavej dolnej končatine

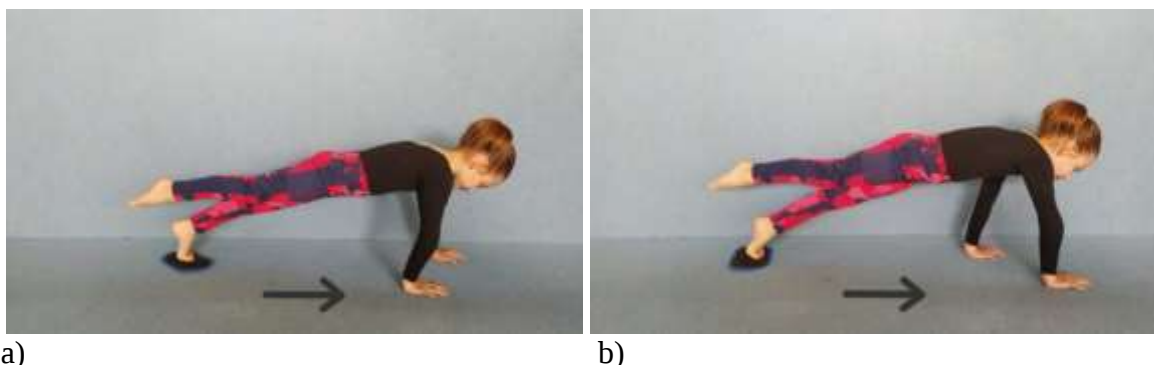
Popis cvičenia: VP vzpor ležmo vpred na ľavej dolnej končatine, pravú zanožiť. Slaidér je umiestnený pod prstami nohy. Plynulým rúčkovaním pri zachovaní VP sa posúvame vpred. Po prerúčkovaní jednej dĺžky vymeníme dolné končatiny.

Dôraz kladieme na: vystreté paže. Ruky smerujú vpred. V prípade slabšieho alebo menej pohyblivého zápästia v zápästí môžu byť vytočené mierne dnu alebo von. Hlava je v predĺžení trupu. V polohe vzpor ležmo sa snažíme zachovať vystreté telo s mierne vyhrbeným chrbtom v hrudnej časti. (Obr. 10 a,b).

Obmena cvičenia: voľnej končatiny, ktorá môže byť okrem polohy zanožiť (Obr. 10a) aj v polohách – prekrižiť pravou vzad, skrčiť prednožmo, pokrčiť prednožmo a prinožiť pokrčmo.

Účinok cvičenia: rozvoj svalstva horných končatín, brušných svalov a svalov CORE.

Náročnosť: ■ ■ ■ ■ ■ 5. stupeň

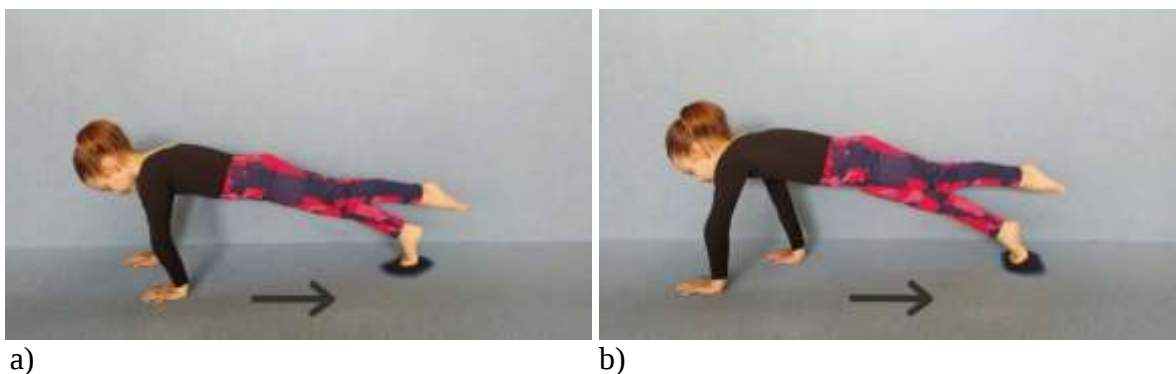


Obrázok 10 (a, b) Rúčkovanie vpred vo vzpore ležmo vpred na ľavej dolnej končatine
(Zdroj: vlastné spracovanie)

10. Rúčkovanie vzad vo vzpore ležmo vpred na pravej dolnej končatine

Popis cvičenia: VP vzpor ležmo vpred na pravej dolnej končatine, ľavú zanožiť. Slaidér je umiestnený pod prstami nohy. Plynulým rúčkovaním pri

- zachovaní VP sa posúvame vzad. Po prerúčkovaní jednej dĺžky vymeníme dolné končatiny.
- Dôraz kladieme na: vystreté paže. Ruky smerujú vpred. Ruku zdvíhame s dôrazom zatlačenia koncov prstov do podložky. Hlava je v predĺžení trupu. V polohe vzpor ležmo sa snažíme zachovať vystreté telo s mierne vyhrbeným chrbtom v hrudnej časti. (Obr.11 a,b).
- Obmena cvičenia: voľnej končatiny, ktorá môže byť okrem polohy zanožiť (Obr. 11a) aj v polohách – prekřížiť pravou vzad, skrčiť prednožmo, pokrčiť prednožmo a prinožiť pokrčmo.
- Účínok cvičenia: rozvoj svalstva horných končatín, brušných svalov a svalov CORE.
- Náročnosť: ■ ■ ■ ■ ■ 5. stupeň



Obrázok 11 (a, b) Rúčkovanie vzad vo vzpore ležmo vpredu na pravej dolnej končatine
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Metodický príspevok prezentuje základné cvičenia s cvičebnou pomôckou slider. V tejto časti sme sa zamerali na cvičenia s jedným slider-om v pohybe v polohe vzpor ležmo vpred a vzpor drepmo. Znázornené a terminologicky popísané cvičenia sú najčastejšie využívané v praxi predovšetkým v gymnastických športoch, ale ich využitie je možné aj v iných športoch. Cvičenia sú zoradené podľa náročnosti a odstupňované na 5 bodovej škále. Podľa zvládnutia je možné upravovať aj dĺžku rúčkovania, ktorú cvičenec prechádza súvislo bez zastavenia od 3 do 12m. Všeobecne pri týchto cvičeniach je dôležité aby bola zachovaná rovnaká vzdialenosť medzi rukami.

Uvedené cvičenia a polohy zvyšujú nárok na prácu svalov pletenca ramenného, svalstva trupu, sedacieho svalstva, ale aj svalov stehna. Celkovo zlepšujú CORE systém cvičenca. Pre správne technicky vykonanie jednotlivých cvičení je dôležitá medzisvalová súhra, koordinácia a flexibilita jednotlivých častí tela. Všetky cvičenia realizované v podporoch sú zároveň prípravnými cvičeniami pre akrobatické cvičebné tvary ako stojky a premety.

Literatúra

Abou El Fotouh, A.H. (2018). *Effect of Slider Disc Workouts on Motion Compatibility Components and Skill Performance Level on Ground Movements*. Assiut Journal For Sport Science Arts. 6 (Summer and Autumn), 135-150, Retrieved from https://ajssa.journals.ekb.eg/article_138304_db6fd98655bbfbef942835d47beb2d0.pdf
DOI: [10.21608/AJSSA.2018.138304](https://doi.org/10.21608/AJSSA.2018.138304)

Dračková, D. (2021). *Cvičebná pomôcka „slider“ časť I. Cvičenia s jedným „slider-om“ na mieste*. [elektronický zdroj]. Športový edukátor, Ročník XIV., č. 2/2021, 35-41, ISSN 1337-7809 dostupné online

Potočníková, J., Dračková, D., a P. Bakalár (2018). *Možnosti využitia netradičných športov v rekreačnej a školskej telesnej výchove* [elektronický zdroj]. Športový edukátor. Ročník XI., č. 1/2018, 25-37, ISSN 1337-7809, dostupné online [cit.16-2-2022]
http://www.ktvs.pf.ukf.sk/images/%C5%A1portov%C3%BD%20eduk%C3%A1tor/Sportovy_educator_1_2018.pdf

Rupčík, L. (2020). *Využitie pomôcky „sliders“ v kondičnej gymnastickej príprave*. TVaŠ. 30(4) metodická príloha I.-IV. ISSN 1335-2245

FLOWIN®, (2022). *NOVÁ BUDÚCNOSŤ FITNESS FLOWIN® Friction Training™*. Dostupné online <https://flowin.sk/> [cit.16-2-2022]

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

Ivan MATÚŠ

(Katedra edukológie športov FS PU Prešov)

ivan.matus@unipo.sk

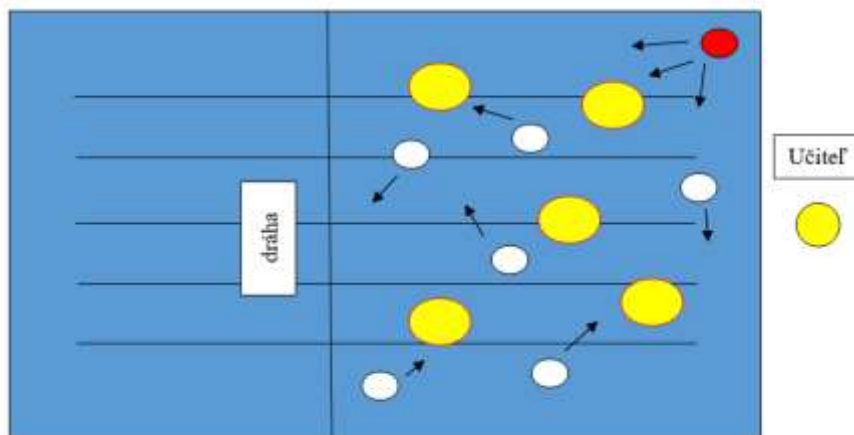
Pohybové hry môžeme rozdeliť napríklad podľa využitia času na krátke, stredné a dlhé. Podľa využitia priestoru na celoplošné, čiastočné a variabilné. Podľa počtu hráčov na hry pre dvojice, družstvá a skupinu. Pohybová hra môže byť vykonávaná s pomôckami alebo bez pomôcok. Hrami môžeme rozvíjať rýchlosť, vytrvalosť, silu alebo ich kombináciu. Pri pohybových hrách môže byť intenzita zaťaženia nízka, stredná alebo vysoká. Podľa úrovne vyžadovaných zručností, môžeme pohybovú hru rozdeliť pre začiatočníkov alebo pre pokročilých, kde sa už vyžaduje vyššia úroveň zručností. Ukončenie hry môže byť napríklad učiteľom, trénerom alebo vyplýva z hernej situácie (pravidiel hry).

Uvedené pohybové hry vo vodnom prostredí pre základné plávanie nadväzujú na jej prvú a druhú časť uvedenú v tomto časopise a slúžia k rozšíreniu poznatkov učiteľov telesnej a športovej výchovy, ako i trénerov plávania, pričom ich úlohou je spestiť priebeh vyučovacej hodiny plávania, respektíve hodiny plávania v plaveckej škole alebo klube. Vždy dbajte na bezpečnosť detí, pretože sa pohybujú vo vodnom prostredí.

Plávajúce domčeky

Pomôcky: plavecká čiapka, dráha, lano alebo plávajúce bójky, plavecké slíže a spojky

Popis hry: na začiatku hry sa určí žiak, ktorý bude naháňať ostatných spolužiakov. Pre lepšie rozlíšenie naháňajúceho použijeme plaveckú čiapku. Učiteľ vymedzí priestor (napríklad dráhou, lanom, plávajúcimi bójkami atď.), v ktorom budú obidve skupiny v bezpečí, najmä pre prípad hlbokkej vody v bazéne. Naháňajúci sa nachádza v rohu plaveckého bazéna a spolužiaci sa pohybujú ľubovoľne vo vymedzenom priestore. Na povel učiteľa začne naháňačka. Ak žiak nechce, aby bol chytený naháňajúcim žiakom, môže sa schovať do domčeka (kruh z plaveckého slíža spojeného spojkou), to znamená, že sa musí ponoriť a vyplávať v kruhu. Domčeky sa pohybujú ľubovoľne po hladine vody. Na to, aby žiak mohol z domčeka opäť vyjsť von, musí k nemu prísť druhý žiak a dotykom ho vyslobodiť. Koho naháňajúci chytí, stáva sa naháňajúcim. Hra končí na povel učiteľa (Obr.1).



Obrázok 1 Hra na plávajúce domčeky

Modifikácie hry

Z hľadiska pravidiel: naháňajúci môžu byť dvaja respektíve viacerí.

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

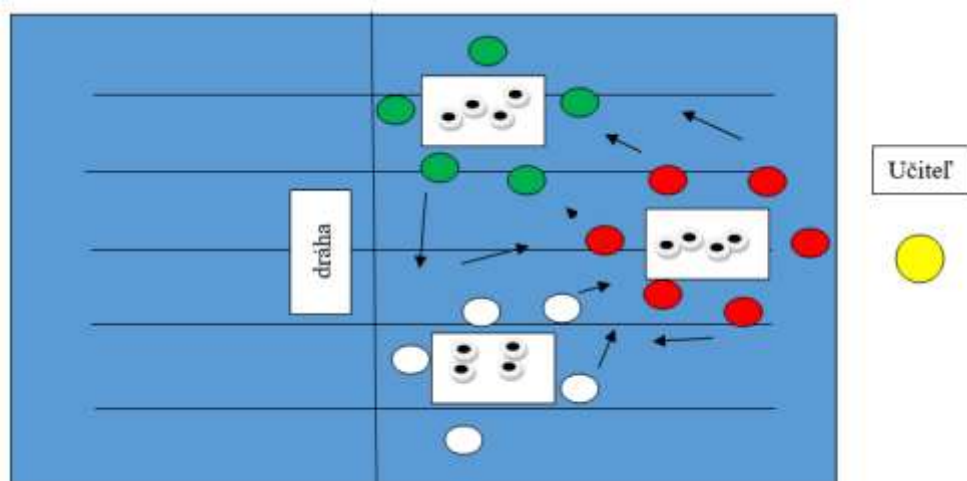
V základnej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi kopmi s alebo bez dosky; kraulovou, znakovou alebo prsiarskou súhrou. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (začiatok plaveckého nácviku), neskôr môže byť hra orientovaná na dĺžku plaveckého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

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

PEVNOSŤ

Pomôcky: farebné plavecké čiapky alebo šatky, dráha, lano alebo plávajúce bójky, pontóny, puky

Popis hry: žiaci sú rozdelení do troch skupín. Jedna skupina žiakov bude napríklad červená, druhá biela a tretia zelená. Pre lepšie rozlíšenie skupín žiakov môžeme použiť červené, biele a zelené plavecké čiapky alebo šatky umiestnené na ramene. Učiteľ vymedzí priestor (napríklad dráhou, lanom, plávajúcimi bójkami atď.), v ktorom budú obidve skupiny v bezpečí, najmä pre prípad hlbokéj vody v bazéne. Žiaci stoja pri svojich pevnostiach (plavecké pontóny). Na pevnostiach sa nachádzajú poklady (puky). Každá skupina žiakov sa sama rozhodne, ktorú pevnosť bude dobíjať, ale zároveň musí obraňovať svoju pevnosť tak, aby z nej nezmizol poklad. Na znamenie učiteľa žiaci štartujú dobiť alebo obraňovať pevnosť. Hra končí vtedy, keď je jedna z pevností dobitá a poklad sa stal korisťou inej skupiny (Obr.2).



Obrázok 2 Hra na pevnosť

Modifikácie hry

Z hľadiska pravidiel: žiak môže zobrať iba jeden poklad, žiak môže zobrať viac pokladov, žiaci môžu dobíjať pevnosť vo dvojiciach, pričom sa musia držať za ruky.

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

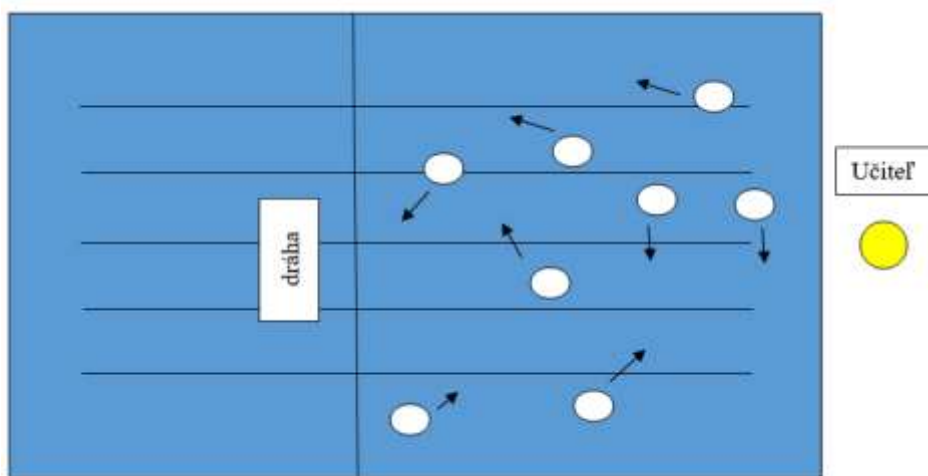
V základnej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi kopmi s alebo bez dosky; kraulovými, znakovými alebo prsiarskymi pažami s piškótou; kraulovou, znakovou alebo prsiarskou súhrou – poklad môžu držať v rukách. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku plaveckého bazéna a plytkú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

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

MOLEKULY VODY

Pomôcky: dráha, lano alebo plávajúce bójky

Popis hry: Učiteľ vymedzí priestor (napríklad dráhou, lanom, plávajúcimi bójkami atď.), v ktorom budú obidve skupiny v bezpečí, najmä pre prípad hlbkej vody v bazéne. Žiaci sa ľubovoľne pohybujú vo vymedzenom priestore bazéna ako molekuly vody až do chvíle, kedy učiteľ nezakričí nejaké číslo. Následne na to žiaci vytvoria skupinu (molekulu vody) s rovnakým počtom žiakov, ako bolo vyvolané číslo učiteľom. Žiaci, ktorí nevytvorili početnú skupinu z hry vypadávajú a víťazom sa stáva dvojica, ktorá v závere tejto hry tvorí poslednú molekulu vody (Obr. 3).



Obrázok 3 Hra na molekuly vody

Modifikácie hry

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

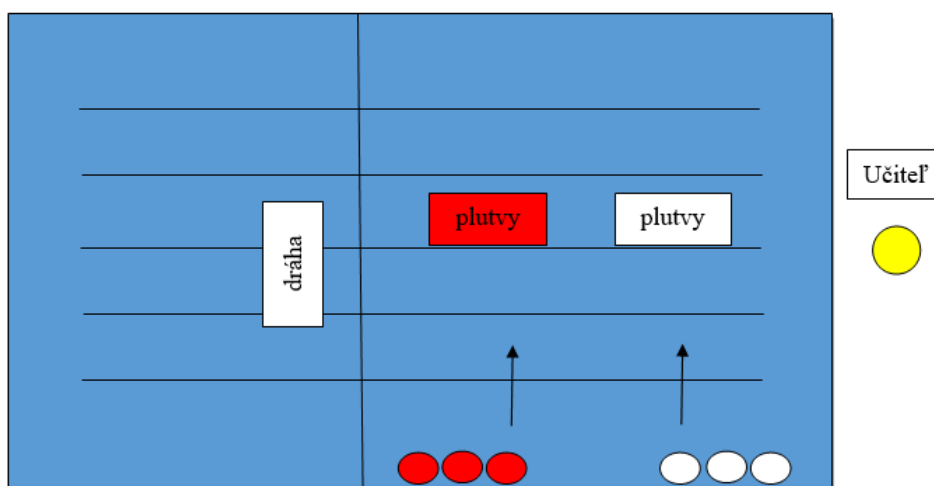
V základnej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi kopmi s alebo bez dosky; kraulovými, znakovými alebo prsiarskymi pažami s piškótou; kraulovou, znakovou alebo prsiarskou súhrou – poklad môžu držať v rukách. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku plaveckého bazéna a plytkú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

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

MOJE PLUTVIČKY

Pomôcky: plavecké čiapky alebo šatky, dráha, lano alebo plávajúce bójky, plutvy, dve sieťky

Popis hry: žiaci sú rozdelení do skupín. Jedna skupina žiakov bude napríklad červená a druhá biela. Pre lepšie rozlíšenie skupín žiakov môžeme použiť červené a biele plavecké čiapky alebo šatky umiestnené na ramene. Učiteľ vymedzí priestor (napríklad dráhou, lanom, plávajúcimi bójkami atď.), v ktorom budú obidve skupiny v bezpečí, najmä pre prípad hlbkej vody v bazéne. Skupiny žiakov sa postavia k okraju bazéna vedľa seba. Učiteľ naplní dve sieťky plutvami, s ktorými deti plávajú a umiestni ich do polovice bazéna. Na povel vyštartuje z každej skupiny jeden žiak smerom k putvám. Jeho úlohou je nájsť si vlastné plutvy, obuť si ich a vrátiť sa späť k svojej skupine. Ďalší žiak štartuje po kontakte (napríklad dotyk rúk) s prichádzajúcim žiakom. Všetci žiaci vykonávajú rovnaké úkony. Vyhráva skupina, ktorá ako prvá kompletne obuje plutvy (Obr. 4).



Obrázok 4 Hra na moje plutvičky

Východisková poloha žiakov: žiaci môžu byť čelom k stene plaveckého bazéna, v podrepe (voda po ramená); ruky môžu mať na členkoch, na kolenách, v bok alebo na ramenách, v hlbkej vode musia šliapať vodu.

Z hľadiska pravidiel: žiaci môžu štartovať vo dvojicii, pričom sa musia držať za ruky.

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

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

V zdokonaľovacej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými alebo znakovými kopmi s alebo bez dosky; kraulovou alebo znakovou súhrou. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku alebo dĺžku plaveckého bazéna a plytkú alebo hlbokú vodu.

BEŽECKÉ POHYBOVÉ HRY V PRÍRODNOM PROSTREDÍ

Dalibor DZUGAS

(Fakulta športu, Prešovská univerzita v Prešove)

dalibor.dzugas@unipo.sk

Pohybové hry sú veľmi dôležitou súčasťou hodín telesnej a športovej výchovy z hľadiska fyziologického, somatického, sociálneho a psychologického vývoja. Pohybové hry môžeme využívať ako všeobecné cvičenia alebo aj ako špeciálne rozvíjajúce cvičenia (Argaj, 2001). Väčšina pohybových hier sa hráva kolektívne a je prevádzaná zábavnou formou. Pohybové hry majú vytvárať u žiaka záujem o aktivitu a majú mať zábavný a emotívny charakter (Argaj, 2016). Pohybové hry môžeme využiť prípravnej časti hodiny k rozohriatiu organizmu, v hlavnej časti môžu tvoriť určitý doplnok v zdokonaľovaní vybranej činnosti a v záverečnej časti môžeme použiť pohybové hry ako motiváciu k budúcej hodine, prípadne ako odmenu za prevedenú vyučovaciu jednotku (Matúš, 2021). Pohybová hra by sa mala uskutočňovať s výrazným pohybom žiakov a jej obsah a dej je naplnený menlivými nepravidelnými situáciami. Vyplýva z určitého námetu hry, ktorý má regulované dohodnuté pravidlá, ktoré vychádzajú z charakteru prostredia, podmienok, vekových a motorických osobitostí žiakov. Väčšina pohybových hier sa hráva kolektívne a je prevádzaná zábavnou formou (Argaj, 2016).

Zbieranie pokladov (Argaj a kol., 2016)

Čas: 5 – 10 minút

Zameranie: rozvoj rýchlostných schopností

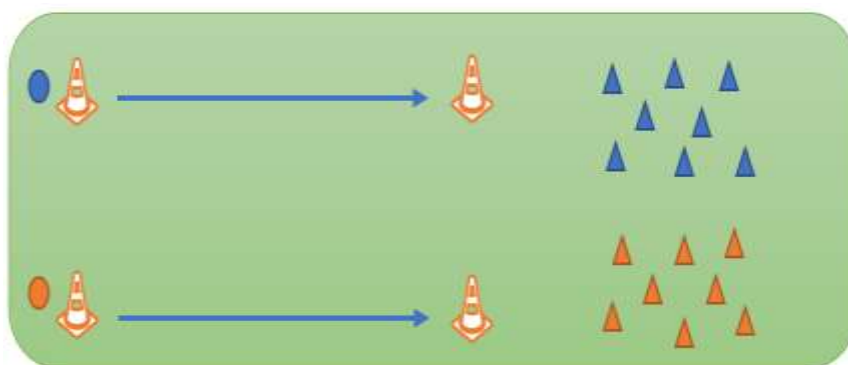
Odporúčané zaradenie: prípravná časť hodiny

Počet: min. 8

Prostredie: trávnatá plocha, telocvičňa

Pomôcky: prekážky, kužele, rozlišovacie dresy

Popis hry: žiaci sú rozdelení do dvoch družstiev. Vytvoríme prekážkovú dráhu z pomôcok a vysvetlíme žiakom jednotlivé pohybové úlohy. Žiak beží ku kuželu, vykoná pohybovú úlohu (jedenkrát obehne kužel, kľuk, ľah vpred a pod.) a čo najrýchlejšie pokračuje k pokladu. Úlohou žiaka je zobrať kužel (poklad) z vyznačeného územia a priniesť ho do svojho družstva. Následne štartuje ďalší žiak. Vyhráva to družstvo, ktoré zbiera všetky svoje poklady ako prvý. Žiaci nesmú kraťnúť poklad druhého družstva. Prekážková dráha má dĺžku 20 metrov.(obr.1)



Obrázok 1 Zbieranie pokladov

Modifikácie hry:

- prekážková dráha s atletickým rebríkom,
- prekážková dráha s preskakovaním prekážok,
- rôzne variácie rozloženia kužeľov.

AUTÁ (Novotný, M. a kol. 2021)

Čas: 5 – 10 minút

Počet: min. 8

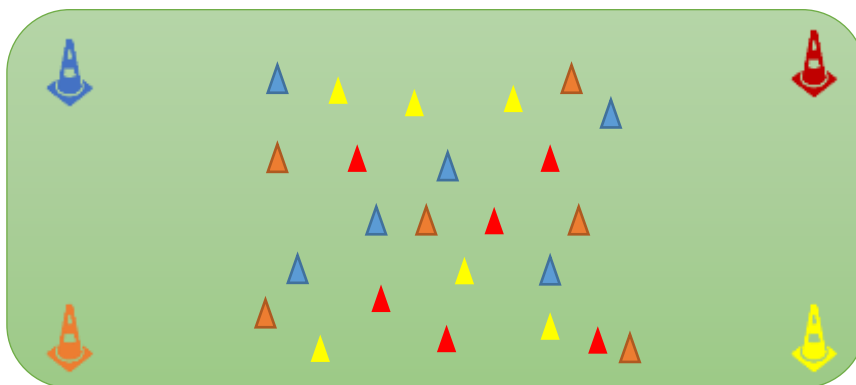
Zameranie: rozvoj rýchlostných schopností, orientácia v priestore

Odporúčané zaradenie: prípravná časť hodiny

Prostredie: trávnatá plocha, telocvičňa

Pomôcky: veľké kužele, malé kužele (rôzne farby)

Popis hry: žiaci sa pohybujú vo vyznačenom území (po parkovisku). Na znamenie zbierajú zo zeme kužele (autá) a snažia sa ich čo najskôr priniesť do farebného domčeka (do garáže) podľa farby kužeľa, ktorý držia v ruke.(obr.2)



Obrázok 2 Autá

Modifikácie hry:

- výmena kužeľov medzi sebou,
- zaparkovať do domčeka inej farby akú mám v ruke,
- zaparkovať do domčeka inej farby akú mám v diagonálnom smere od môjho kužeľa (napr. ak na znamenie zodvihnem modrý kužeľ, tak bežím k žltému kužeľu).

Lov bizóna (Kurtaničová, 2014)

Čas: 5 – 10 minút

Počet: min. 8

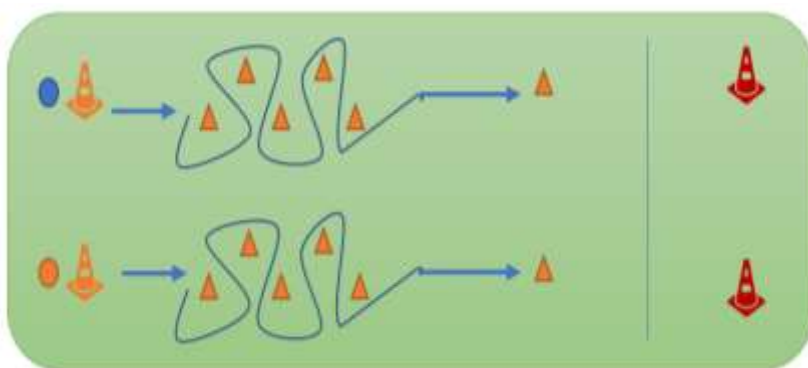
Zameranie: rozvoj rýchlostných schopností, hod na cieľ

Odporúčané zaradenie: prípravná časť hodiny

Prostredie: trávnatá plocha, telocvičňa

Pomôcky: veľké kužele, prekážky, malé kužele, 2 lopty, rozlišovacie dresy.

Popis hry: žiaci sú rozdelení do dvoch družstiev. Žiak na znamenie zoberie loptu do rúk a beží k prvej prekážke. Po prekonaní rôznych prekážok prekážkovej dráhy s loptou v rukách (slalom pomedzi kužele, kotúľ vpred, kľuk, ľah vpred a pod.) sa žiak snaží od vyznačeného územia trafiť veľký kužeľ (bizóna), tak aby spadol na zem. Ak žiak netrafi kužeľ beží po loptu a vracia sa naspäť po pravej strane prekážkovej dráhy k svojmu družstvu a predáva loptu ďalšiemu žiakovi. Vyhráva ten tím, ktorý ako prvý uloví piatich bizónov.(obr.3)



Obrázok 3 Lov bizóna

Modifikácie hry:

- hádzanie lopty len pravou rukou, ľavou rukou, obojručne,
- kopanie lopty nohou,
- rôzne obmeny prekážkovej dráhy.

Medvede a líšky (AŠP, 2020)

Čas: min. 10 minút

Počet: min. 10

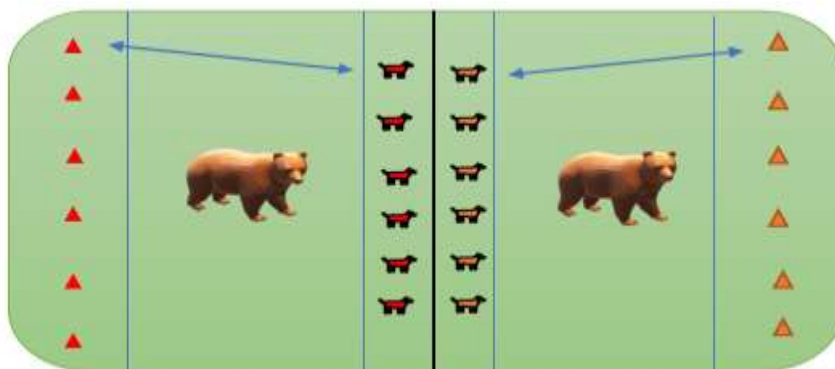
Zameranie: rozvoj rýchlostných schopností, na spoluprácu žiakov, rozvoj taktiky a stratégie

Odporúčané zaradenie: prípravná časť hodiny

Prostredie: trávnatá plocha, telocvičňa

Pomôcky: kužele, rozlišovacie dresy

Popis hry: žiaci sú rozdelení do dvoch družstiev. Každé družstvo si spomedzi seba vyberie jedného medveďa a ostatní žiaci sú líšky. ihrisko rozdelíme na 2 polovice a na každej polovici vyznačíme územie, v ktorom budú kužele (potrava) a v ktorom budú líšky. Medzi týmito územiami bude medveď, ktorý bráni svoju potravu. Cieľom líšok je prebehnúť územie medveďa bez toho aby sa ich medveď dotkol a ukradnúť potravu medveďovi. Ak medveď líšku chytí musí sa líška vrátiť naspäť na svoje územie. Ak sa líške podarí prekročiť čiaru do priestoru, kde sa nachádza potrava tak tam ju už medveď nemôže chytiť. Opätovne ju môže začať chytať až vtedy, ak sa líška rozhodne prebehnúť s potravou ku svojmu družstvu. Na území medveďa môžu byť v jednom čase maximálne 2 líšky. Na druhej polovici sa žiaci rozdelia rovnako. Po vyzbieraní všetkých kužeľov sa žiaci menia v pozíciách.(obr.4)



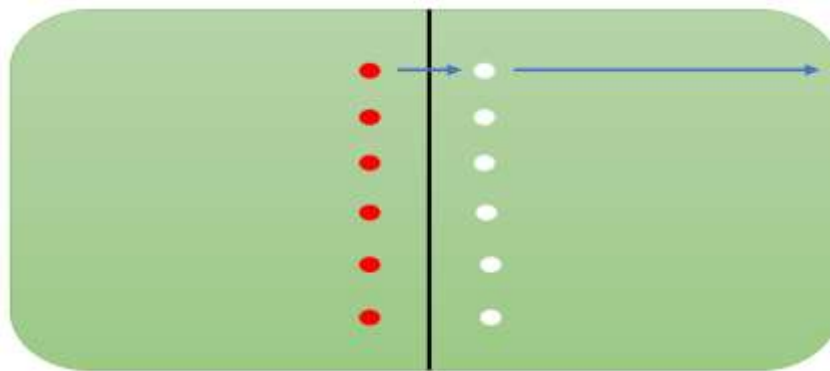
Obrázok 4 Medvede a líšky

Modifikácie hry:

- zmena počtu líšok a medveďov.

Červení a bieli S(Argaj a kol., 2001)**Čas:** 5 min.**Počet:** min. 10**Zameranie:** rozvoj rýchlostných schopností**Odporúčané zaradenie:** prípravná časť hodiny**Prostredie:** trávnatá plocha, telocvičňa**Pomôcky:** rozlišovacie dresy, lano, kužele

Popis hry: žiaci sú rozdelení do dvoch družstiev. Jedna skupina žiakov bude červená a druhá biela. Pre lepšie rozlíšenie dvoch skupín žiakov môžeme použiť rozlišovacie dresy. Učiteľ vymedzí priestor (lanom, kužeľmi a pod.), v ktorom budú obidve skupiny. Žiaci stoja alebo sedia v dvoch radoch, chrbtom k sebe. Každý zo skupiny vykoná od určenej čiary dva kroky vpred. Učiteľ sa postaví stred odkliať zadáva povel pre skupiny žiakov. Napríklad na povel „červení“ začne skupina žiakov červených chytat' skupinu bielych. Úlohou žiakov v skupine bielych je prebehnúť na druhý koniec vyznačeného územia bez toho, aby boli chytení žiakmi z červenej skupiny a naopak. Ak je niekto zo žiakov chytený, prechádza k druhej skupine žiakov a chytá s nimi. Hra tak začína odznova. Koniec hry nastáva vtedy, ak sú chytení všetci žiaci.(obr.5)



Obrázok 5 Červení a bieli

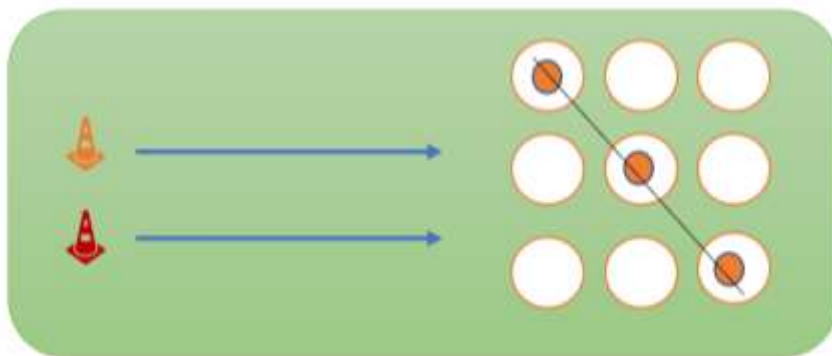
Modifikácie hry:

- zmena signálu,
- zmena farby,
- zmena polôh štartu.

Bežecké piškôrky (Hubinák, A. a kol., 2021)**Čas:** 5 min.**Počet:** min. 6**Zameranie:** rozvoj rýchlostných schopností, na spoluprácu žiakov, rozvoj taktiky a stratégie**Odporúčané zaradenie:** prípravná časť hodiny**Prostredie:** trávnatá plocha, telocvičňa**Pomôcky:** gymnastické kruhy, kužele podľa farieb, rozlišovacie dresy

Popis hry: žiaci sú rozdelení do dvoch družstiev. Do každého družstva dáme 3 farebné kužele alebo rozlišovacie dresy. Žiaci bežia s kužeľom v ruke a ukladajú kužele do vyznačeného územia podľa pravidiel hry piškôtky. Žiaci sa štafetovo striedajú. Prví traja uložia do vyznačeného územia 3 x 3 svoje kužele alebo rozlišovacie dresy. Ostatní majú možnosť presunúť do iného kruhu vždy len jednu šatku svojho družstva. Cieľom je uložiť do radu tri šatky rovnakej farby. Môže to byť horizontálne, vertikálne aj diagonálne. Družstvo, ktoré toto

prvé dosiahne, vyhráva. Vyhráva ten tím, ktorému sa skôr podarí umiestniť 3 svoje kužele vedľa seba.(obr.6)



Obrázok 6 Bežecké piškôrky

Modifikácie hry:

- beh vpred,
- beh vzad,
- frekvenčné rebríky,
- prekážkové dráhy,
- navýšenie počtu kruhov a farebných kužeľov.

Chyt' si svoju loptičku (Argaj a kol., 2016)

Čas: 5 min.

Počet: min. 8

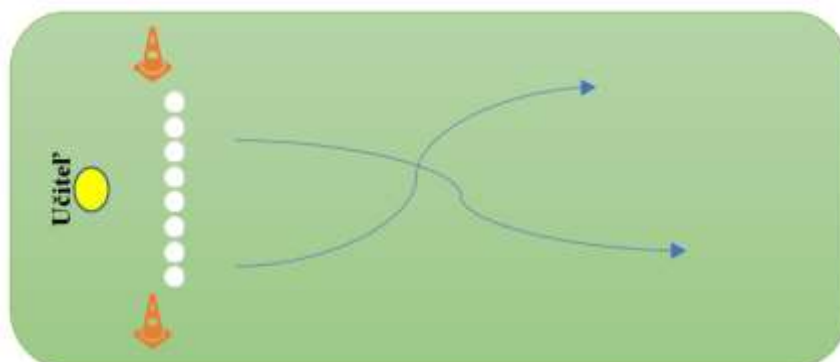
Zameranie: rozvoj rýchlostných schopností, orientácia v priestore

Odporúčané zariadenie: prípravná časť hodiny

Prostredie: trávnatá plocha, telocvična

Pomôcky: tenisové loptičky

Popis hry: žiaci stoja na určenom mieste a ruky majú za chrbtom. Ich pohľad smeruje vpred tak, aby nevideli na vyučujúceho, ktorý stojí za nimi. Učiteľ si pripraví tenisové loptičky. Loptičiek je vždy o jednu menej, ako je žiakov. Vyučujúci vyhodí loptičky ponad alebo aj pomedzi študentov, ktorí stoja pri sebe. Žiaci sa rozbehnú a snažia sa chytiť jednu z loptičiek. Keďže žiakov je viac, ako loptičiek, do ďalšieho kola postupujú iba žiaci, ktorí chytili loptičku. V ďalšom kole učiteľ hodí opäť menej loptičiek, ako je žiakov. V poslednom kole ostanú len dvaja žiaci a iba jedna loptička. Vyhráva ten žiak, ktorý získa poslednú tenisovú loptičku.(obr.7)



Obrázok 7 Chyt' si svoju loptičku

Modifikácie hry:

- štarty z rôznych polôh,
- zavreté oči,
- vykonať rôzne cvičenie,
- vo dvojiciach.

Literatúra

Argaj, G. a kol. (2001). *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava.

Argaj, G. (2016). *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava.

Atletické školní přípravky (AŠP), (2020). *Atletika pro děti*. Dostupné z: <https://www.atletikaprodeti.cz/metodika/hry/>

Hubinák, A. a kol. (2021). *Netradičné pohybové, športové hry a úlohy so zameraním na rozvoj koordináčnych schopností*. Ružomberok: VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku.

Kurtaničová, M. (2014). *Příprava a realizace programu rekondičního pobytu pro osoby s těžkým postižením*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, katedra speciální pedagogiky.

Matúš, I. (2021). Pohybové hry vo vodnom prostredí pre základné plávanie A (I. časť). *Športový Edukátor*. 14(1), 52-58. Dostupné z: http://www.ktvs.pf.ukf.sk/images/%C5%A1portov%C3%BD%20eduk%C3%A1tor/sportovy_e_dukator_1_2021%20korekcia.pdf

Novotný, M. a kol. (2022, 9. Mája). Pohybová hra: Auta. Pedagogický magazín. Dostupné z: <https://www.predskolaci.cz/pohybova-hra-auta/11040>

AKTIVIZAČNÉ CVIČENIA VO FUTBALOVOM ROZCVIČENÍ ŠPECIÁLNA ČASŤ ROZCVIČENIA VO FUTBALE

Daniela FALAT LEÜTTEROVÁ¹ - Tomáš ELIÁŠ²

(¹Katedra hudobnej, výtvarnej a telesnej výchovy, Pedagogická fakulta, Prešovská univerzita v Prešove, ² Katedra edukológie športov, Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove)

daniela.leutterova@unipo.sk, tomas.elias@unipo.sk

Z teoretického hľadiska môžeme rozcvičenie definovať ako súbor telesných cvičení, ktoré predchádzajú športovej činnosti a vedú k vytvoreniu optimálnej pripravenosti športovca (Vanderka, 2014).

Z praktického hľadiska rozcvičenie môžeme považovať za neodmysliteľnú časť tréningového alebo vyučovacieho procesu. V rámci rozcvičenia rozlišujeme 2 základné časti a to všeobecné rozcvičenie a špeciálne rozcvičenie. Všeobecne rozcvičenie by malo byť zamerané na celkovú aktivizáciu pohybového aparátu cvičenca a pripraviť organizmus na budúce zaťaženie. Špeciálne rozcvičenie zameriavame a zostavujeme na základe obsahu hlavnej časti tréningového, vyučovacieho procesu alebo podľa štruktúry daného športového odvetvia (futbal, volejbal, hádzaná a pod.).

Podľa amerického autora Jeffreys (2019) by výsledkom rozcvičenia mala byť maximalizácia budúceho výkonu a redukcia rizika zranenia u športovcov. Medzi najefektívnejšie spôsoby precvičenia hlavných svalových skupín patria kompenzačné cvičenia (Kokinda a Turek, 2014). Kompenzačné cvičenia umožňujú odstraňovať jednostranné zaťaženie v športovej príprave (Kokinda a Turek, 2014).

Viacero autorov (Jeffreyss 2014; Jebavý, Hojka, Kaplan 2014; Vanderka 2014) odporúčajú rozcvičenie prispôbiť podľa intraindividuálnych požiadaviek športovca, taktiež prispôbiť aktuálnemu psychickému stavu športovca.

CVIČENIE 1 (obr.1)

Zameranie cvičenia: Aktivizácia adduktorov, bedrovo-driekových svalov.

Zameranie pre futbal: Zvýšenie úrovne bežeckej techniky, posilnenie svalstva hlbokého stabilizačného systému.

Materiálne zabezpečenie: Balančná podložka, expander (s nízkym odporom), miniband.

Interval zaťaženia: Výdrž vo východiskovej polohe 1-2 sek.

Interval odpočinku: Medzi opakovaniami 10-30 sek.

Počet opakovaní: 8-12 opakovaní.

Popis cvičenia: Cvičenec stojí v miernom stoj rozkročnom opretý o stenu (alebo iné náradie napríklad rebrinu). Tréner/učiteľ dbá na adekvátne postavenie celého tela. Trup s dolnými končatinami vo východiskovej polohe sú v jednej rovine. Následným krúživým pohybom dolnej končatiny do pozície prednoženia pokrčmo, cvičenec zotrvá 1-2 sek. spoločne s vydýchnutím a aktivizáciou hlbokého stabilizačného systému.



Obrázok 1 Aktivizácia bedrovo-driekových svalov prednožovaním pokrčmo
(Zdroj: vlastné spracovanie)

CVIČENIE 2 (obr.2)



Obrázok 2 Aktivizácia sedacích svalov unožovaním
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Zameranie cvičenia: Aktivizácia sedacích svalov.

Materiálne zabezpečenie: Miniband.

Interval zaťaženia: 10-12 m úsek.

Interval odpočinku: 30-60 sek. po dokončení série.

Počet opakovaní: 2 série.

Popis cvičenia: Cvičenec stojí v miernom stojí rozkročnom spoločne s podrepom. Trup je vzpriamený, medzilopatkové svalstvo aktivizované, paže môžu byť zafixované v predpažení pokrčmo alebo aktívne v striedavom režime počas vykonávania cvičenia. Cvičenie začína momentom unoženia. Cvičenec pravidelne unožuje vo vopred stanovenom úseku. Tréner/učiteľ venuje zvýšenú pozornosť na držanie pozície trupu a dolných končatín pri vykonávaní cvičenia. Dáva pozor na nadmerné vertikálne pohyby ťažiska u cvičenca.

Najčastejšie vyskytujúce sa chyby pri vykonaní cvičenia: vertikálny pohyb ťažiska, nadmerné prinoženie, neadekvátne držanie trupu, neadekvátne rýchlosť prevedenia cvičenia.

CVIČENIE 3 (obr.3)



Obrázok 3 Aktivizácia štvorhlavého stehenného svalu prednožovaním
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Zameranie cvičenia: Aktivizácia štvorhlavého svalu stehna

Materiálne zabezpečenie: Expander (s nízkym odporom), lavička alebo plyobox, miniband.

Interval zaťaženia: 1-2 sek. vo východiskovej polohe.

Interval odpočinku: 10-30 sek medzi sériami.

Počet opakovaní: 7-12 opakovaní na každú končatinu.

Popis cvičenia: Cvičenec sedí na podložke vo výške, ktorá zodpovedá dĺžke jeho končatiny (aby dosiahol s chodidlom na zem). Kombináciou expandera a minibandu upevníme systém. Pohyb vykonávame plynulo a pomaly (pozor na švihové vykonanie prednoženia). V konečnej fáze cvičenia vydychujeme a fixujeme vrchnú časť tela. Cvičenie realizujeme na každú dolnú končatinu samostatne. Pažami môžeme ale nemusíme využiť pri realizácii cvičenia.

Najčastejšie vyskytujúce sa chyby pri vykonaní cvičenia: Nedostatočné prednoženie, výpon chodidla, neadekvátne fixácia tela, nesprávne držanie tela.

CVIČENIE 4 (obr.4)



Obrázok 4 Aktivizácia sedacích svalov a svalov stehien s využitím minibandu
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Zameranie cvičenia: Aktivizácia sedacích svalov a svalov stehna.

Materiálne zabezpečenie: Miniband.

Počet opakovaní: 10-20 opakovaní alebo 12-20 m úsek.

Popis cvičenia: Cvičenec má miniband umiestnený na úrovni členkových kĺbov. Stoj je mierne rozkročený a cvičenie začína našliapnutím na pätu chodila s následným prinožením a rozmiestnením ťažiska tela na celé chodidlá. Cvičenie sa realizuje v priestore s pravidelným striedaním chodidiel pri našľapovaní. Tréner zvyšuje svoju pozornosť na držanie tela cvičenca, pozíciu paží, adekvátne dýchanie a najmä na fixáciu ťažiska.

Najčastejšie vyskytujúce sa chyby pri vykonaní cvičenia: Nadmerný vertikálny pohyb ťažiska neadekvátne našľapovanie na chodidlo, neadekvátne držanie tela.

CVIČENIE 5 (obr.5)



Obrázok 5 Aktivizácia adduktorov unožovaním v kľaku
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Zameranie cvičenia: Aktivizácia adduktorov unožovaním.

Materiálne zabezpečenie: Balančná podložka, roller- podložka na unožovanie.

Počet opakovaní: 7-12 opakovaní na každú stranu.

Popis cvičenia: Východisková poloha je kľak rozkročný. Následným unožením sa cvičenec dostáva do konečnej fázy cvičenia a je potrebné zvýšiť pozornosť na mieru unoženia aby nedošlo k miere, kde cvičenec už nebude schopný technicky adekvátne prinožiť dolnú končatinu do východiskovej polohy. Paže sú zafixované, hlava je v predĺžení trupu, výdych sa realizuje pri prinožení.

Najčastejšie vyskytujúce sa chyby pri vykonaní cvičenia: Neadekvátny rozsah pri unožení, neadekvátne držanie tela, nadmerné prehnutie v krížovej časti chrbtice, nesprávna fixácia hlbokého stabilizačného systému.

CVIČENIE 6 (obr.6)

Zameranie cvičenia: Aktivizácia bedrovo-driekových svalov.

Materiálne zabezpečenie: Žinienka/ podložka.

Počet opakovaní: 10-12 opakovaní na každú stranu.



Obrázok 6 Aktivizácia bedrovo-driekových svalov v ľahu vzad
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Popis cvičenia: Cvičenie začína z ľahu vzad, paže v pripažení, dlanami nadol. Následuje vytlačenie panvy do maximálnej pozície a spoločne s prednožením pokrčmo. Odporúčané opakovania realizujeme samostatne pre každú končatinu. Výdych smerujeme do bránice súvisle s fixáciou hlbokého stabilizačného cvičenia.

Najčastejšie vyskytujúce sa chyby pri vykonaní cvičenia: Neadekvátne pozícia dolnej končatiny v prednožení, neadekvátne pozícia panvy.

Literatúra

Jebavý, R., Hojka, V., Kaplan, A. (2014). *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada publishing. ISBN 978-80-247-4524-1.

Jeffreys, I. (2019). *Warm-up*. Champaign: Human kinetics. ISBN 978-1-4925-7127-8.

Kokinda, M., Turek, M. (2014). Kompenzačné cvičenia a somatický vývin v hokejových triedach. In: *Hry 2014* [elektronický zdroj] : sborník příspěvků s tematikou her v programech tělovýchovných procesů. Plzeň: FPE ZČU, 2014, s. 115 - 126. ISBN 978-80-261-0426-1.

Vanderka, M. (2014). Inovatívne prvky rozcvičovania so zážitkovým efektom. In: *Telesná a športová výchova – Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti a športy v prírode*. ISBN 978-80-971466-2-7.

ROZVOJ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ VO FUTBALE

Tomáš ELIÁŠ¹ - Daniela FALAT LEÜTTEROVÁ²

(¹ Katedra edukológie športov, Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove, ²Katedra hudobnej, výtvarnej a telesnej výchovy, Pedagogická fakulta, Prešovská univerzita v Prešove, tomas.elias@unipo.sk daniela.leutterova@unipo.sk)

Sedláček a Lednický (2010) chápu koordinačné schopnosti ako dôležitý predpoklad motorickej výkonnosti človeka nielen v športe, ale aj v bežnom živote preto je potrebné, aby im bola venovaná pozornosť nielen v tréningovom procese, ale aj v školskej telesnej výchove. Podľa autorov Kokinda a Turek (2014) sú vo všetkých etapách športového tréningu koordinačne náročných športov kladené vysoké nároky na zaraďovanie nových pohybov a činností.

Pri realizácii cvičení so zameraním na rozvoj koordinačných schopností musia tréneri či učitelia myslieť nato, že koordinačné schopnosti sa rozvíjajú pomalšie ako ostatné pohybové schopnosti a teda potrebujú väčší počet podnetov (Sedláček a Lednický, 2010). Ljach (1989) experimentálne stanovil najvyššiu efektívnosť rozvoja vo veku od 7 do 11 – 12 rokov, strednú efektívnosť vo veku od 14 do 16 – 17 rokov.

Kokinda a Turek (2013) odporúčajú obsah tréningového zaťaženia jednotlivých hráčskych funkcií vo väčšej miere zamerať na koordinačné a rýchlostné prvky. Špecifickým tréningom síce dochádza k zlepšeniu športovej zručnosti, no na strane druhej dochádza k postupnej deformácii motoriky športovca vplyvom jednostranného zaťaženia (Kokinda a Turek, 2014). Na základe tohto tvrdenia by sme sa mali v tréningovom procese zamerať predovšetkým na všeobecný rozvoj mladých hráčov, realizované činnosti prispôbovať špecifikám daného športu, modifikovať ich dopĺňať či obmieňať, aby sme sa tak vyhli stereotypu.

Zásady rozvoja koordinačných schopností (Sedláček a Lednický, 2010):

- menší objem vyššia frekvencia zaťaženia,
- uplatňovať rôzne činnosti predovšetkým v senzitivnom období rozvoja (7 – 12 r.),
- zabezpečiť systematický rozvoj koordinačných schopností,
- správna motivácia pred cvičeniami koordinačného charakteru s poukázaním na možnosť využitia tejto pohybovej kvality v danom športe,
- adekvátny interval odpočinku,
- cvičenia na rozvoj koordinačných schopností využívať predovšetkým v úvodných častiach tréningu (vyučovacej hodiny).

CVIČENIE 1 *Rozvoj koordinačných schopností s prihrávkou*

Metodicko-organizačná forma: prípravné cvičenie

Pomôcky: lopty, zapichovacie tyče, koordinačné kruhy, koordinačný rebrík

Interval zaťaženia: 30 sek.

Interval odpočinku: 45 sek.

Počet opakovaní: 4 – 5 krát

Cieľ: Rozvoj koordinačných schopností, frekvenčnej rýchlosti, osvojovanie hernej činnosti jednotlivca – prihrávka (vnútornou stranou nohy, priamym priehlavkom).

Organizácia: Hráč stojací uprostred koordinačného kruhu na znamenie trénera vykonáva nízky poklus na mieste (obr. 1). Oproti stojací hráč vo vzdialenosti 1,5 metra má loptu

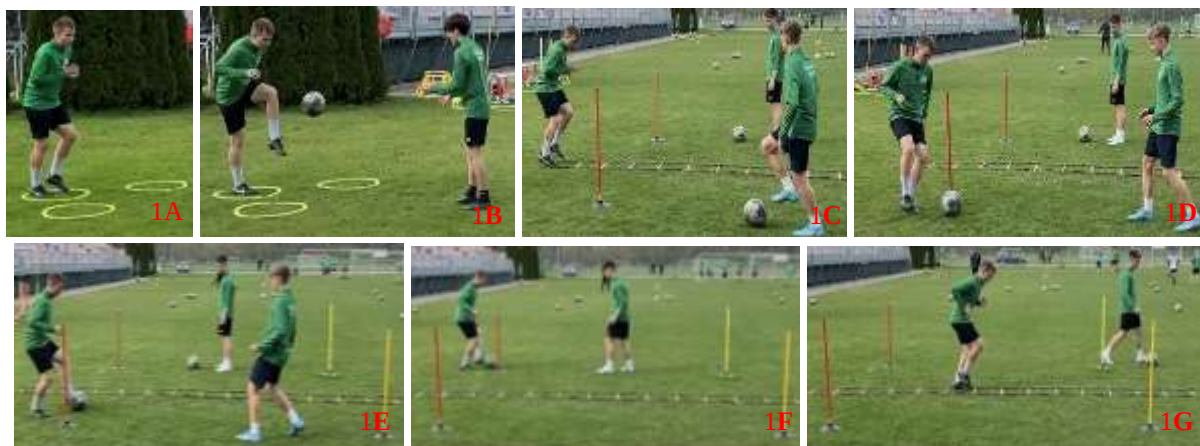
v rukách. Spodným oblúkom ju nahadzuje hráčovi stojacemu uprostred koordinačného kruhu tak, aby mu ju mohol vrátiť späť do rúk prihrávkou priamym priehlavkom. Po vykonaní prihrávky pravou aj ľavou nohou sa hráči premiestňujú do 2., resp. 3. kruhu (obr. 1A, 1B). Po skončení činnosti sa hráč presúva na koordinačný rebrík na ktorom realizuje nízky poklus (oboma nohami do každej medzery) v čelnom postavení (obr. 1C). Na úrovni červených tyčí (vzdialené od koordinačného rebríka 2 m) sa presúva cvalom bokom k hráčom s loptou stojacim na pravej a ľavej strane koordinačného rebríka. Hráči stojací pri červených, resp. žltých tyčiach majú loptu na zemi, prihrávajú ju hráčovi vnútornou stranou nohy (obr. 1D, 1E, 1F). Po prihrávke sa hráč opäť presúva na koordinačný rebrík a tú istú činnosť zopakuje pri žltých tyčiach (obr. 1G). Činnosť končí v momente, keď sa hráč dostane na koniec koordinačného rebríka.

Varianty:

- realizovať prihrávku na kruhoch vnútornou stranou nohy, hlavou,
- realizovať prihrávku pri tyčiach po nahodení zo vzduchu (vnútornou stranou nohy, priamym priehlavkom, hlavou),
- realizovať činnosti na koordinačnom rebríku podľa zadania trénera v čelnom a bočnom postavení (nízky poklus, vysoký poklus, rôzne frekvenčné a rytmické činnosti, preskoky obojnožne, jednonožne).



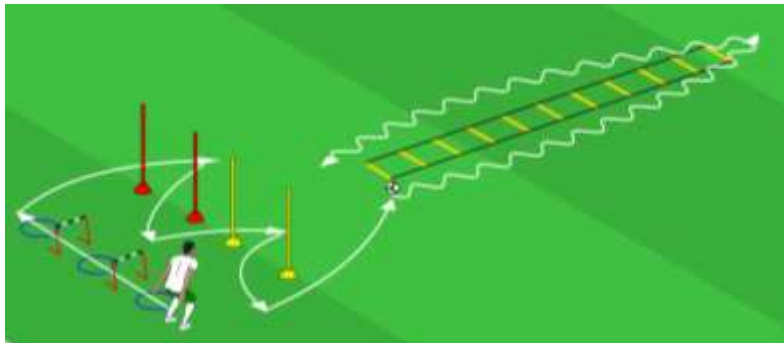
Obrázok 1 Rozvoj koordinačných schopností s prihrávkou
(Zdroj: vlastné spracovanie)



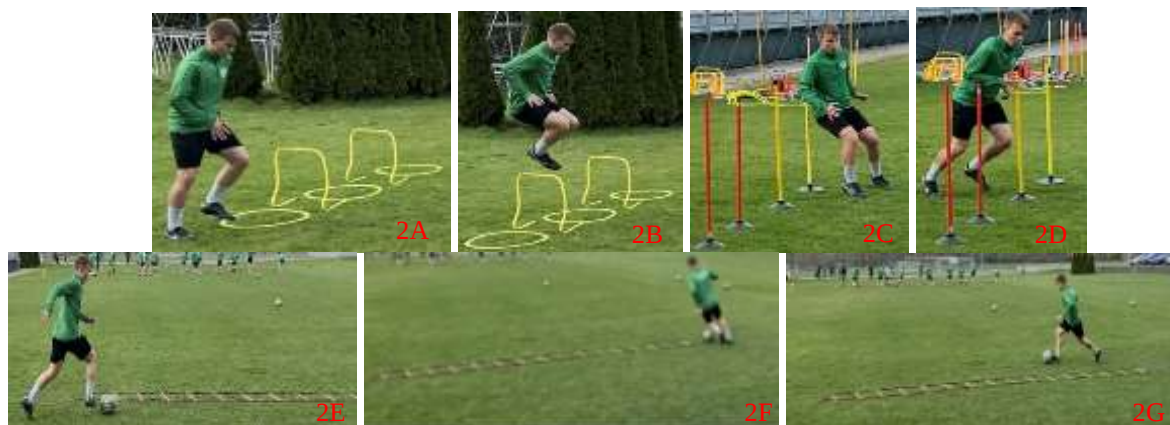
Obrázok 1A - 1G Ukážka jednotlivých činností cvičenia 1
(Zdroj: vlastné spracovanie)

CVIČENIE 2 *Rozvoj koordinačných schopností s vedením lopty***Metodicko-organizačná forma:** prípravné cvičenie**Pomôcky:** lopty, zapichovacie tyče, koordinačné kruhy, koordinačný rebrík, prekážky**Interval zaťaženia:** 15 sek.**Interval odpočinku:** 30 sek.**Počet opakovaní:** 4-krát (2-krát začína hráč z pravej, resp. ľavej strany)**Cieľ:** Rozvoj koordinačných schopností, frekvenčnej rýchlosti, osvojovanie hernej činnosti jednotlivca – vedenie lopty (vnútornou stranou nohy, vonkajším priehlavkom, priamym priehlavkom).**Organizácia:** Hráč stojací v bočnom postavení (obr. 2) na znamenie trénera vykonáva nízky poklus cez koordinačné kruhy (oboma nohami do každej medzery) so znožným preskočením prekážky bokom (obr. 2A, 2B). Po skončení činnosti sa hráč šprintom presúva k zapichnutým tyčiam, ktoré sú od seba rozostavené vo vzdialenosti 1 metra. Obchádza ich striedavým pohybom vpred a vzad (obr. 2C, 2D). Následným vedením lopty obchádza koordinačný rebrík (obr. 2E, 2F, 2G). Činnosť končí, keď hráč prevedie loptu na začiatok koordinačného rebríka.**Varianty:**

- realizovať činnosti na koordinačných kruhoch podľa zadania trénera v čelnom a bočnom postavení (nízky poklus, vysoký poklus),
- realizovať preskok podľa zadania trénera v čelnom a bočnom postavení (obojnožne, jednonožne),
- realizovať vedenie lopty podľa zadania trénera (vnútornou stranou nohy, vonkajším priehlavkom, priamym priehlavkom, rolovaním a i.).



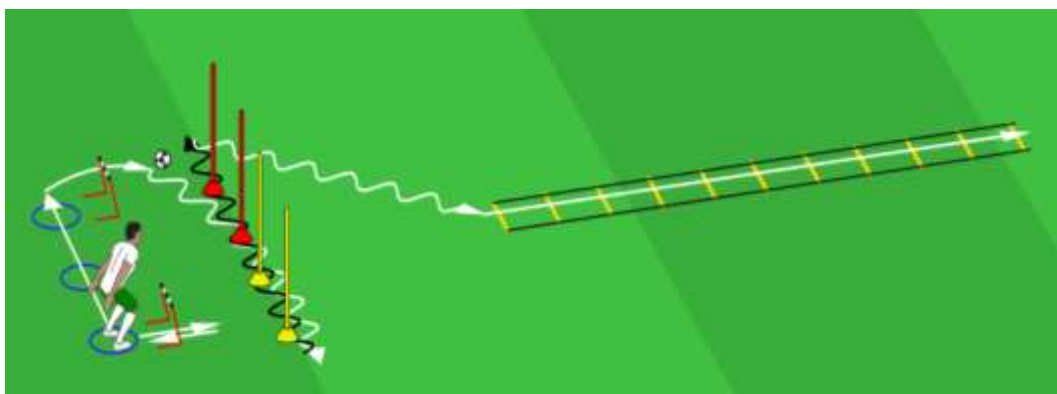
Obrázok 2 Rozvoj koordinačných schopností s vedením lopty
(Zdroj: vlastné spracovanie)



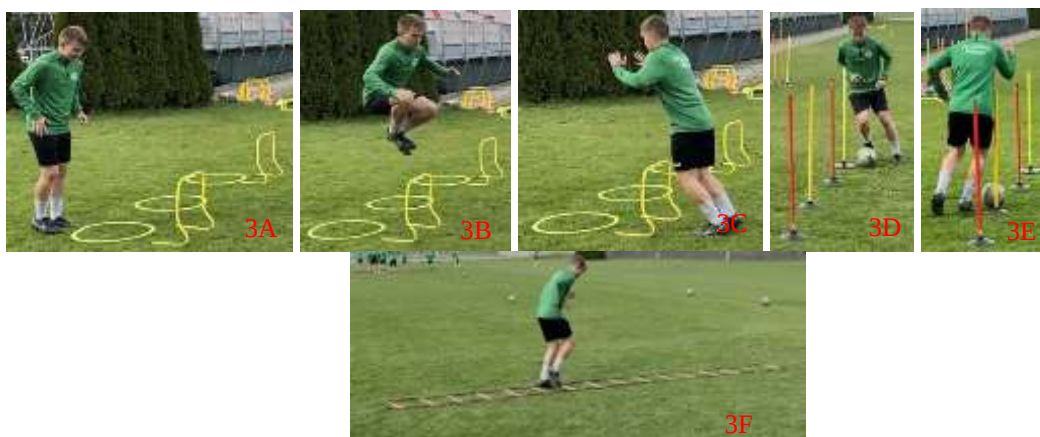
Obrázok 2A - 2G Ukážka jednotlivých činností cvičenia 2
(Zdroj: vlastné spracovanie)

CVIČENIE 3 Rozvoj koordinačných schopností s vedením lopty „osmičkou“**Metodicko-organizačná forma:** prípravné cvičenie**Pomôcky:** lopty, zapichovacie tyče, koordinačné kruhy, koordinačný rebrík, prekážky**Interval zaťaženia:** 25 sek.**Interval odpočinku:** 40 sek.**Počet opakovaní:** 4-krát (2-krát začína hráč z pravej, resp. ľavej strany)**Cieľ:** Rozvoj koordinačných schopností, frekvenčnej rýchlosti, osvojovanie hernej činnosti jednotlivca – vedenie lopty (vnútornou stranou nohy, vonkajším priehlavkom, priamym priehlavkom).**Organizácia:** Hráč stojací v čelnom postavení na znamenie trénera vykonáva nízky poklus cez koordinačné kruhy so znožým preskočením prekážky (obr. 3A, 3B, 3C). Prekážky hráč preskakuje 2-krát znožmo vpred (tam aj späť). Po skončení činnosti sa hráč presúva k zapichnutým tyčiam, ktoré sú od seba rozostavené vo vzdialenosti 1,5 metra. Pri prvej tyči je na zemi pripravená lopta. Hráč rozostavené tyče obchádza slalomovým vedením lopty vnútornou stranou nohy smerom vpred tam aj späť (obr. 3D, 2E). Následne prechádza na koordinačný rebrík na ktorom realizuje nízky poklus (oboma nohami do každej medzery) v čelnom postavení (obr. 3F). Činnosť končí v momente, keď sa hráč dostane na koniec koordinačného rebríka.**Varianty:**

- realizovať činnosti na koordinačných kruhoch podľa zadania trénera v čelnom a bočnom postavení (nízky poklus, vysoký poklus, preskoky),
- realizovať preskok podľa zadania trénera v čelnom a bočnom postavení (obojnožne, jednonožne),
- realizovať vedenie lopty podľa zadania trénera (vnútornou stranou nohy, vonkajším priehlavkom, priamym priehlavkom, rolovaním a i.),
- realizovať činnosti na koordinačnom rebríku podľa zadania trénera v čelnom a bočnom postavení (nízky poklus, vysoký poklus, rôzne frekvenčné a rytmické činnosti, preskoky obojnožne, jednonožne).



Obrázok 3 Rozvoj koordinačných schopností s vedením lopty „osmičkou“
(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 3A – 3F Ukážka jednotlivých činností cvičenia 3
(Zdroj: vlastné spracovanie)

CVIČENIE 4 *Rozvoj koordinačných schopností s vedením lopty slalomom*

Metodicko-organizačná forma: prípravné cvičenie

Pomôcky: lopty, zapichovacie tyče, koordinačné kruhy, koordinačný rebrík, prekážky

Interval zaťaženia: 20 sek.

Interval odpočinku: 30 sek.

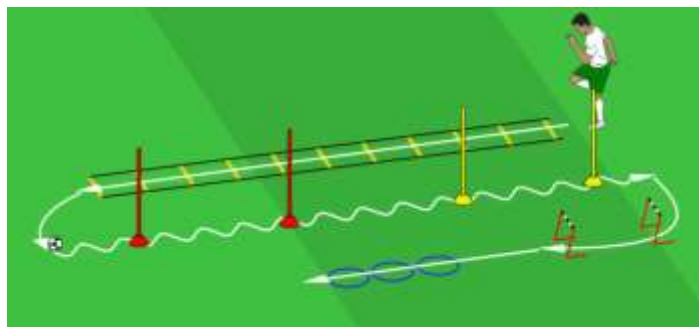
Počet opakovaní: 4 – 5 krát

Cieľ: Rozvoj koordinačných schopností, frekvenčnej rýchlosti, osvojovanie hernej činnosti jednotlivca – vedenie lopty (vnútornou stranou nohy, vonkajším priehlavkom, priamym priehlavkom).

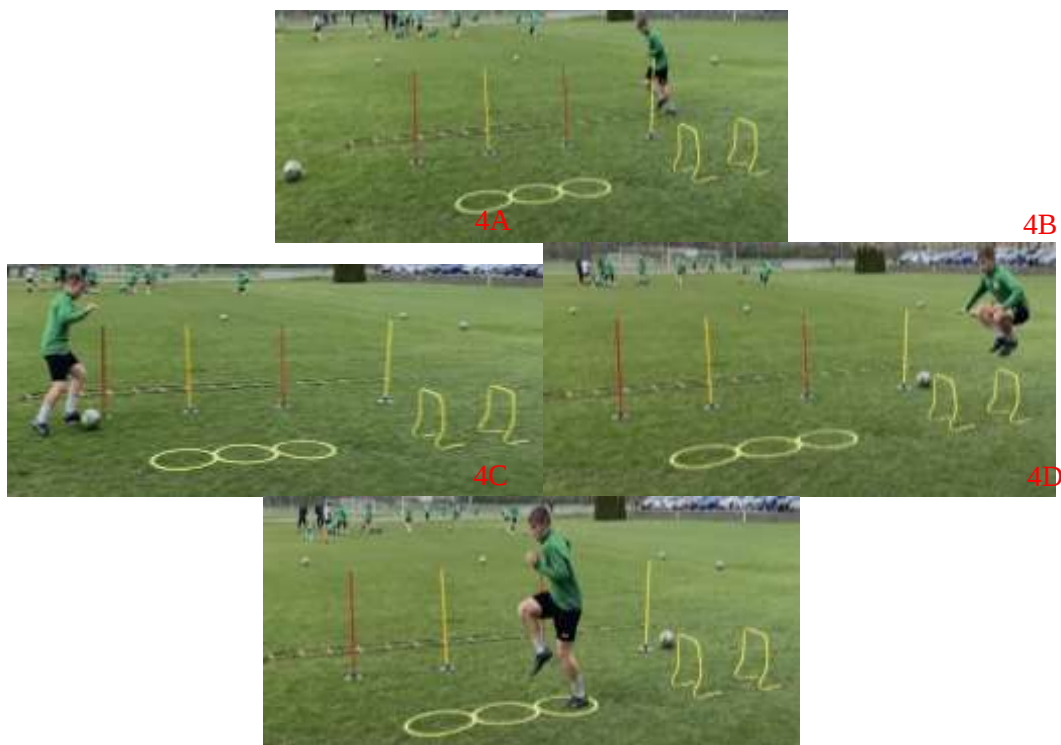
Organizácia: Hráč stojací v čelnom postavení za koordinačným rebríkom (obr. 4) na znamenie trénera vykonáva nízky poklus (oboma nohami do každej medzery) cez koordinačný rebrík (obr. 4A). Po skončení činnosti sa hráč presúva k zapichnutým tyčiam, ktoré sú od seba rozostavené vo vzdialenosti 1,5 metra. Pri prvej tyči je na zemi pripravená lopta. Hráč zapichnuté tyče obchádza slalomovým vedením lopty vnútornou stranou nohy (obr. 4B). Po skončení činnosti sa hráč presúva k prekážkam, ktoré preskakuje znožmo vpred (obr. 4C) a následne pokračuje vysokým poklusom (oboma nohami do každej medzery) cez koordinačné kruhy (obr. 4D). Činnosť končí v momente, keď sa hráč dostane na koniec posledného koordinačného kruhu.

Varianty:

- realizovať činnosti na koordinačnom rebríku podľa zadania trénera v čelnom a bočnom postavení (nízky poklus, vysoký poklus, rôzne frekvenčné a rytmické činnosti, preskoky obojnožne, jednonožne),
- realizovať vedenie lopty podľa zadania trénera (vnútornou stranou nohy, vonkajším priehlavkom, priamym priehlavkom, rolovaním a i.),
- realizovať preskok podľa zadania trénera v čelnom a bočnom postavení (obojnožne, jednonožne),
- realizovať činnosti na koordinačných kruhoch podľa zadania trénera v čelnom a bočnom postavení (nízky poklus, vysoký poklus, preskoky obojnožne, jednonožne).



Obrázok 4 Rozvoj koordinačných schopností s vedením lopty slalomom
(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 4A – 4D Ukážka jednotlivých činností cvičenia 4
(Zdroj: vlastné spracovanie)

CVIČENIE 5 *Rozvoj koordinačných schopností s prihrávkou medzi tyče*

Metodicko-organizačná forma: prípravné cvičenie

Pomôcky: lopty, zapichovacie tyče, koordinačné kruhy, koordinačný rebrík, prekážky

Interval zaťaženia: 20 sek.

Interval odpočinku: 30 sek.

Počet opakovaní: 4-krát (2-krát začína hráč z pravej, resp. ľavej strany)

Cieľ: Rozvoj koordinačných schopností, frekvenčnej rýchlosti, osvojovanie hernej činnosti jednotlivca – prihrávka (vnútornou stranou nohy, priamym priehlavkom).

Organizácia: Hráč stojací v bočnom postavení (obr. 5) na znamenie trénera vykonáva nízky poklus (oboma nohami do každej medzery) cez koordinačné kruhy (obr. 5A). Po skončení činnosti sa hráč presúva k zapichnutým tyčiam, ktoré sú od seba rozostavené vo vzdialenosti 1,5 metra. Pri prvej tyči je pripravený hráč s loptou. Hráči si medzi sebou prihrávajú loptu vnútornou stranou nohy po zemi (2 prihrávky v každej medzere medzi tyčami), pričom sa

neustále presúvajú stranou vpravo, resp. vľavo (obr. 5B, 5C). Po skončení činnosti sa hráč presúva na koordinačný rebrík na ktorom realizuje vysoký poklus (oboma nohami do každej medzery) v bočnom postavení (obr. 5D). Činnosť končí v momente, keď sa hráč dostane na koniec koordinačného rebríka.

Varianty:

- realizovať činnosti na koordinačných kruhoch podľa zadania trénera v čelnom a bočnom postavení (nízky poklus, vysoký poklus, preskoky obojnožne, jednonožne),
- realizovať prihrávku pri tyčiach po zemi alebo po nahodení zo vzduchu (vnútornou stranou nohy, priamym priehlavkom, hlavou),
- realizovať činnosti na koordinačnom rebríku podľa zadania trénera v čelnom a bočnom postavení (nízky poklus, vysoký poklus, rôzne frekvenčné a rytmické činnosti, preskoky obojnožne, jednonožne).



Obrázok 5 Rozvoj koordinačných schopností s prihrávkou medzi tyče
(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 5A – 5D Ukážka jednotlivých činností cvičenia 5
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Literatúra

Kokinda, M., Turek, M. (2014). Kompenzačné cvičenia a somatický vývin v hokejových triedach. In: *Hry 2014* [elektronický zdroj] : zborník príspevků s tematikou her v programech tělovýchovných procesů. Plzeň: FPE ZČU, 2014, s. 115 - 126. ISBN 978-80-261-0426-1.

Kokinda, M., Turek, M.(2013). Hodnotenie intenzity a objemu herného zaťaženia vo futbale. In: *Acta Facultatis exercitationis corporis universitatis Presoviensis*. Prešov: PU v Prešove, Fakulta športu, 2013, No 1, s. 70 – 76. ISBN 978-80-555-0851-1.

Ljach, V. I. (1989): *Koordinacionnyji sposobnosti školnikov*. Minsk: Polymja, 159 s.

Sedláček, J., Lednický, A. (2010). *Kondičná atletická príprava: vybrané kapitoly*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. ISBN 978-80-89075-34-8.

CVIČENIA NA ROZVOJ ROZHODOVACÍCH FUNKCIÍ V BASKETBALE

Pavol HORIČKA - Ľubomír PAŠKA

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

phoricka@ukf.sk

Rozhodovanie je základným predpokladom úspechu u športovcov v mnohých individuálnych aj kolektívnych športoch, v ktorých nie je scenár priebehu zápasu určený vopred (napr. atletika). Priebeh športového zápolenia vedie k situáciám, keď sa vykonávané motorické činnosti hráča, generujú po mentálnom procese zahŕňajúcom vnímanie a rozhodovaciu schopnosť (Ruiz a Arruza, 2005). Príspevok vznikol s podporou vedeckého grantu VEGA č. 1/0140/22 s názvom [-Hodnotenie rozhodovacích funkcií športovca vo vybraných kolektívnych a individuálnych športoch.](#)

Rozhodovanie je definované ako proces výberu jednej možnosti zo skupiny alternatív (Bar-Eli et al., 2011). Elitní hráči s rozhodovacími schopnosťami majú lepšie schopnosti rozpoznávania vzorov a vybavovania si (Gorman et al, 2012), predvídania (Müller a Abernethy, 2012), rôznych stratégií vizuálneho vyhľadávania (Klostermann et al, 2018) a znalosti spojených so skúsenosťami (Sutton a McIlwain, 2015), ktoré podporujú ich vynikajúce rozhodovacie schopnosti. Dobré a včasné rozhodovanie hráča je podporené percepčno-kognitívnymi schopnosťami, ktoré umožňujú športovcom posúdiť prostredie a vybrať si správnu voľbu z množstva alternatív. U hráča dochádza v procese rozhodovania k stimulácii a projekcii možných scenárov a následne k finalizácii výberu riešenia. Hráči začleňujú do rozhodovania o realizácii herných činností počas zápasu rôzne informácie (aktuálne skóre, zostávajúci hrací čas, dej hernej situácie). Finalizovaná činnosť je potom výsledkom širokého spektra faktorov – skúseností, poznatkov, vedomostí, aktuálnych audiovizuálnych informácií, technicko-taktických dispozícií a pod., ktoré Mammert a Rocca (2019) definujú ako „taktická kreativita“. Existuje niekoľko spôsobov diagnostiky rozhodovacích funkcií hráčov s využitím technických prostriedkov (VR training system, Video training, Eye tracker), alebo metodologických postupov (kodifikácia reakcií pomocou kategorického systému, odborné posudzovanie). Je však nevyhnutné tieto podmienky simulovať aj v samotnom tréningovom procese a začleniť faktor rozhodovania do návrhu tréningových prostriedkov.

V nasledovnej časti uvádzame niekoľko príkladov rozvoja rozhodovacích funkcií v basketbale.

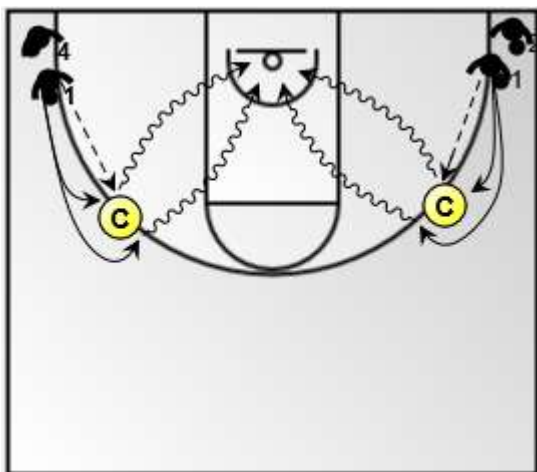
Cvičenie 1

Hráči v rohoch ihriska prihrávajú trénerovi (hráčovi) a bežia smerom k nemu. Tréner si v poslednej chvíli pred priblížením hráča položí loptu do pravej, resp. do ľavej ruky (dlane) vedľa tela. Hráč podľa polohy lopty zakončuje po prieniku na kôš sprava, resp. zľava. Hráčom môžeme dať osobitné pokyny na spôsob zakončenia (dvojtakt, strel'ba po obrátke, strel'ba z miesta a pod.; obr. 1).

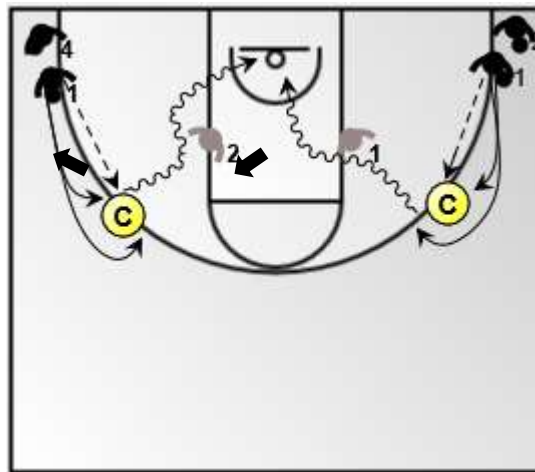
Cvičenie 2

Začiatok cvičenia prebieha rovnako ako cvičenie 1. Na hranicu vymedzeného územia teraz postavíme ďalšieho hráča (trénera). Hráč po prihrávke na trénera a prevzatí lopty od trénera (C) preniká na kôš a reaguje na určený smer prieniku týmto hráčom, ktorý v poslednej chvíli

upaží jednou rukou, čím určí smer prieniku tohto hráča. Hráč následne vykonáva otvorený, resp. zavretý únik (obr. 2).



Obrázok 1 Cvičenie 1



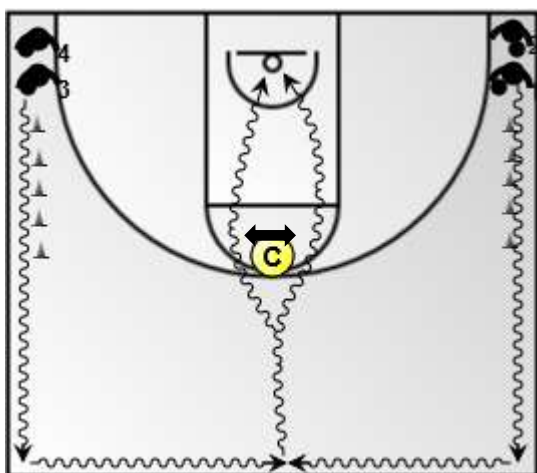
Obrázok 2 Cvičenie 2

Cvičenie 3

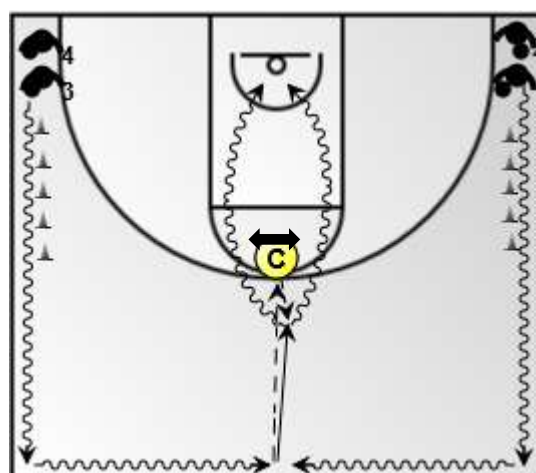
Hráči s loptou sú rozmiestnení v rohoch ihriska. Prvý hráč vybieha z rohu ihriska, dribluje slabšou rukou (ľaváci pravou, praváci ľavou) a súčasne prekračuje méty s dôrazom na vysokú frekvenciu krokov. Po prekročení poslednej méty smeruje k poliakej čiare pozdĺž postrannej čiary, vykonajú zmenu smeru do stredového kruhu, kde opäť zmení smer na kôš. Na vrchole 3b oblúka stojí tréner, ktorí tesne pred prichádzajúcim hráčom ukáže smer prieniku hráča (obr. 3).

Cvičenie 4

Alternatívou predchádzajúceho cvičenia je cvičenie č. 4 (obr. 4), pri ktorom hráč po zmene smeru v stredovom kruhu prihráva trénerovi slabšou rukou ((ľaváci pravou, praváci ľavou), pribieha k nemu, prijíma spätnú prihrávku a vykonáva príslušný prienik podľa smeru určeného trénerom. Dôraz kladieme na dôsledné vykonanie tzv. trojhrozby a fintovanie strel'by. Hráč môže pri prieniku na kôš vykonať len 1 driblingový úder. Tréner určuje spôsob zakončenia – prienik, strel'ba z miesta po jednom údere a pod.



Obrázok 3 Cvičenie 3



Obrázok 4 Cvičenie 4

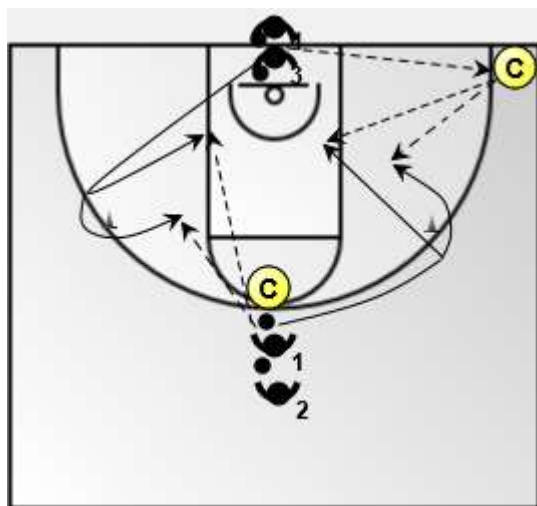
Cvičenie 5

Hráči a tréneri sú rozostavení podľa obrázka 5. Hráč na zadnej čiare prihráva trénerovi v rohu ihriska a vybieha na krídlo, zvolí si spôsob uvoľnenia – robí „back door“ únik, alebo „curl“

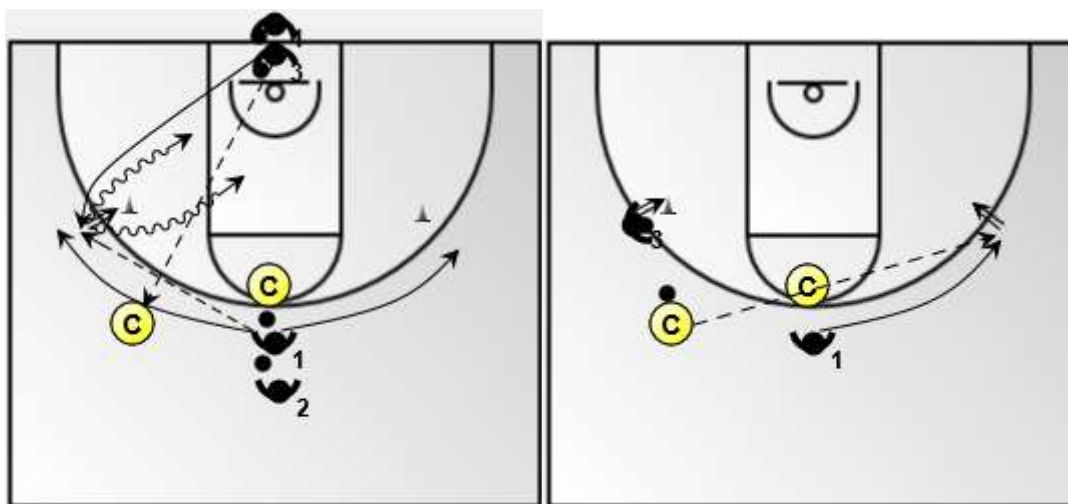
únik okolo méty. Hráč 1 na vrchole oblúka je atakovaný trénerom, prihráva vhodným spôsobom uvoľňujúcemu sa hráčovi a uvoľňuje sa na opačné krídlo, kde dostáva prihrávku od trénera. Vykonáva presne opačný spôsob uvoľnenia, ako krídlo, ktorému prihrál. Ak ten vykonal *back door*, robí *curl* a naopak. Dôraz kladieme na očnú komunikáciu a správny spôsob prihrávky hráča na vrchole oblúka (*back door* - prihrávka o zem vonkajšou rukou; *curl* – priama prihrávka). Alternatívne určujeme rôzne spôsoby zakončenia – dvojtakt, strelba z miesta a pod.)

Cvičenie 6

Začiatkové postavenie hráčov je rovnaké, ako v cvičení č. 5. Tréner je teraz postavený po ľavej strane útočníka (obr. 6). Hráč pod košom (3) vybieha na krídlo, kde dostáva prihrávku od hráča 1. Po prijatí prihrávky si zvolí jednu z 3 možností: a) strelba hráča 3 za 3b – hráč 1 vykonáva únik od lopty (*flair*) a dostáva prihrávku od trénera (obr. 7); b) prienik hráča 3 do stredu vymedzeného územia – hráč 1 sa uvoľňuje na krídlo, hráč 3 po prihrávke hráčovi 3 sa uvoľňuje späť na krídlo, kde dostáva prihrávku od trénera (obr. 8); c) prienik hráča 3 smerom k základnej čiare – hráč 1 sa uvoľňuje na jeho miesto, dostáva prihrávku od prenikajúceho hráča (3); ten sa uvoľňuje na opačné krídlo, kde dostáva prihrávku od trénera (obr. 9).

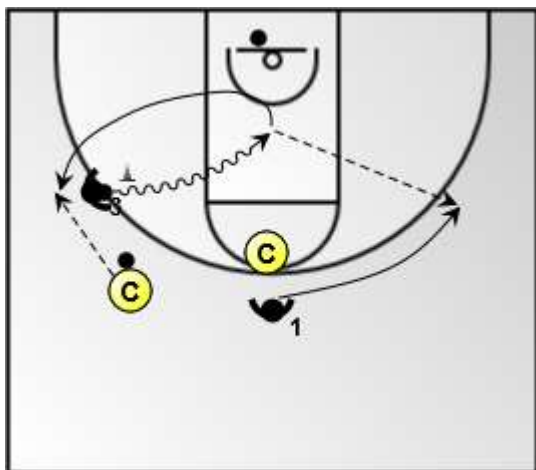


Obrázok 5 Cvičenie 5

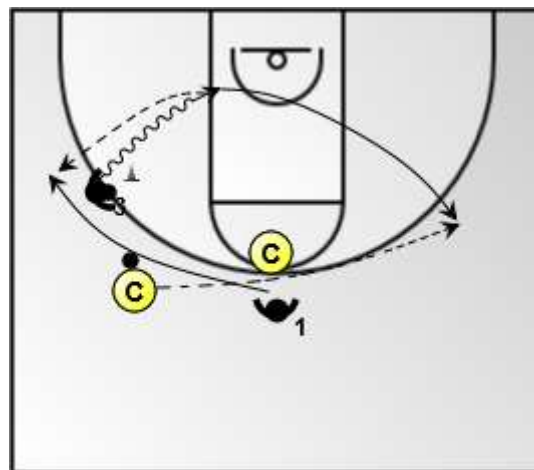


Obrázok 6 Cvičenie 6 - Začiatok cvičenia

Obr. 7 Cvičenie 6 alternatíva - a



Obr. 8 Cvičenie 6 alternatíva – b



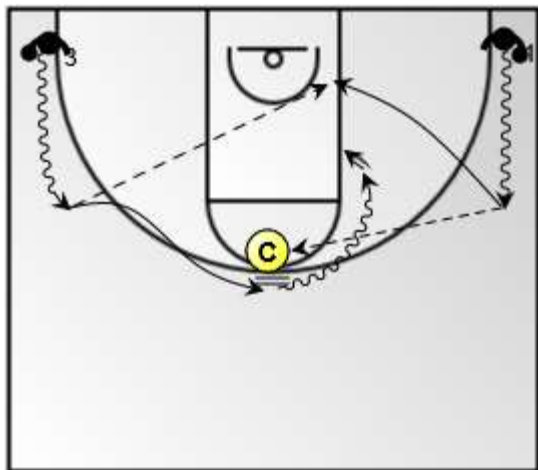
Obr. 9 Cvičenie 6 alternatíva – c

Cvičenie 7

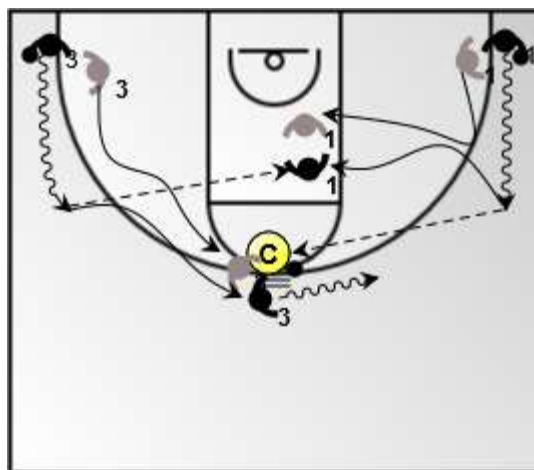
Dvaja hráč s loptou sú v rohoch ihriska. Obaja na pokyn začínajú driblovať pozdĺž postrannej čiary. Tréner zvolá „vľavo“, alebo „vpravo“, hráč na určenej strane prihráva trénerovi a prudko sa uvoľňuje ku košu (*back door*) a dostáva prihrávku od druhého hráča (3) a zakončuje; hráč 3 sa po prihrávke uvoľňuje na vrchol oblúka, kde dostáva prihrávku (*hand off*) od trénera a po prieniku zakončuje (obr. 10). Cvičenie môžeme spojiť s rozvojom agility, ako v cvič. č. 4.

Cvičenie 8

Rovnaké cvičenie, ako predchádzajúce cvičenie, ale obaja útočiaci majú obrancov. Hráč 1, ktorý prihrál trénerovi sa uvoľňuje do vymedzeného územia, kde dostáva prihrávku od hráča 3 a so svojim obrancom hrajú 1:1; hráč 3 sa uvoľňuje smerom k trénerovi, dostáva prihrávku (po spolupráci *hand off*) a so svojim obrancom hrá tiež 1:1 (obr. 11).



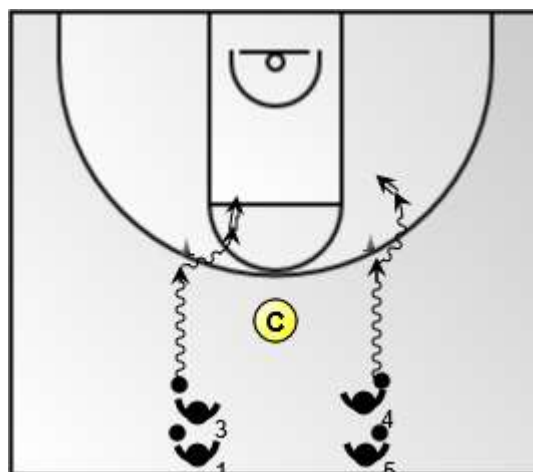
Obrázok 10 Cvičenie 7



Obr. 11 Cvičenie 8

Cvičenie 9

Dvojica hráčov podľa obrázka č. 12. Obaja súčasne driblujú smerom k métam, tréner zvolá stranu (vľavo, vpravo), hráč na zvolenej strane vykonáva pred métou zmenu smeru ľubovoľným smerom (otvorený, resp. zavretý únik) a druhý hráč vykonáva zmenu smeru do rovnakej strany, ako druhý hráč. Obaja hráči musia byť vo vzájomnom vizuálnom kontakte (obr. 12).



Obrázok 12 Cvičenie 9

Literatúra

Bar-Eli, M., Plessner, H., and Rabb, M. (2011). *Judgment, Decision-Making, and Success in Sport*. Oxford: Wiley. doi: 10.1002/9781119977032

Gorman, A. D., Abernethy, B., a Farrow, D. (2012). Classical pattern recall tests and the prospective nature of expert performance. *Q. J. Exp. Psychol.* 65, 1151–1160. doi: 10.1080/17470218.2011.644306

Klostermann, A., Panchuk, D., and Farrow, D. (2018). Perception-action coupling in complex game play: exploring the quiet eye in contested basketball jump shots. *J. Sports Sci.* 36, 1054–1060. doi: 10.1080/02640414.2017.1355063

Memmert, D., a Roca, A. (2019). Tactical creativity and decision making in sport. In A. M. Williams a R. C. Jackson (Eds.), *Anticipation and decision making in sport* (pp. 203–214). London, UK: Routledge.

Müller, S., a Abernethy, B. (2012). Expert anticipatory skill in striking sports: a review and a model. *Res. Q. Exerc. Sport* 83, 175–187. doi: 10.1080/02701367.2012.10599848

Ruiz, L.M. a Arruza, J. (2005). *El proceso de toma de decisiones en el deporte. Clave de la eficiencia y el rendimiento óptimo*. Barcelona: Paidós.

Sutton, J., and McIlwain, D. J. F. (2015). Breadth and depth of knowledge in expert versus novice athletes. In: *The Routledge Handbook of Sport Expertise*, eds D. Farrow and J. Baker. New York, NY: Routledge.

POHYBOVÉ HRY S VYUŽITÍM MODERNÉHO ŠPORTOVÉHO NÁČINIA AKO SÚČASŤ PRAKTICKEJ ZLOŽKY PROJEKTU „TRÉNERI V ŠKOLE“ V PRIMÁRNOM VZDELÁVANÍ

Ján JAKUBÍK

(Základná škola, Lichardova 24, Žilina)

janjakubik77@gmail.com

Pohybová príprava žiakov na prvom stupni ZŠ sa stáva čoraz aktuálnejšou témou viacerých zainteresovaných odborníkov v oblasti športu. Nízku úroveň pohybovej úrovne, kondičnej zdatnosti či zdravotného stavu detí mladšieho a následne aj staršieho školského veku konštatujú učitelia telesnej a športovej výchovy, vedeckí pracovníci športovej kinantropológie a edukológie, lekári, tréneri, fyzioterapeuti, ale aj verejnosť a rodičia. Hoci sú príčiny takéhoto stavu relatívne známe a často komunikované, napriek tomu je v dnešnej technicky vyspelejšej dobe náročné takýto stav zvrátiť, resp. zlepšiť. V súčasnosti existuje mnoho možností vyplnenia voľného času detí a mládeže, ktoré rôzne vplyvajú na ich rozvoj. Pre rodičov a učiteľov je veľkou výzvou sprostredkovať deťom také aktivity, ktoré budú pre nich prínosné a zábavné zároveň. Školská telesná a športová výchova má veľký potenciál takúto výzvu naplniť. Z hľadiska časovej dotácie sú však jej možnosti v náplni všetkých funkcií pohybu len obmedzené a nanešťastie je potrebné dodať, že pre mnoho žiakov staršieho, ale aj mladšieho školského veku telesná a športová výchova predstavuje jediný zdroj pohybu. Svetová zdravotnícka organizácia pritom odporúča pre deti mladšieho školského veku minimálne 60 minút mierneho až stredne intenzívneho pohybu denne (WHO, 2010). Popri niekoľkých výrazných nedostatkoch tohto predmetu, akými sú nekvalitné personálne zabezpečenie, nízka časová dotácia predmetu či neuvedomovanie si dôležitosti predmetu je tu obrovský priestor ukázať deťom mnoho zaujímavých aktivít, ktoré by mohli ovplyvniť ich ďalší rozvoj v staršom školskom resp. dorasteneckom veku. Zlepšenie kvality predmetu telesná a športová výchova v mladšom školskom veku je jedným z hlavných krokov, ktoré nám môže priniesť pohyblivejšiu, zdravšiu, šikovnejšiu, vychovanejšiu a úspešnejšiu mládež.

Jednou z aktuálnych nádejí na našom území je prebiehajúci projekt z dielne Úradu vlády Slovenskej republiky s názvom „*Tréneri v škole*“. Tento rozsiahly projekt je zameraný na skvalitnenie a zatriaktivnenie telesnej a športovej výchovy v primárnom vzdelávaní prostredníctvom zapojenia športových odborníkov (trénerov) do vyučovacieho procesu na prvom stupni ZŠ. Plnenie hlavných cieľov ako skvalitnenie vyučovacích hodín TŠV, dlhodobé zlepšenie zdravotného stavu detí a pomoc pedagógom a pedagogičkám s organizáciou vyučovacích hodín TŠV je podmienené aj potrebným materiálnym zabezpečením. Moderné športové náradie a náčinie je dôležitou súčasťou projektu. Práve využívanie pestrej palety pohybových hier všestranného zamerania spoločne s využívaním zaujímavých pomôcok predstavuje základný prostriedok pri zvyšovaní kvality a atraktivity TŠV. Takéto pomôcky získavajú všetky školy zapojené do projektu. Tých je v súčasnosti viac ako 110.

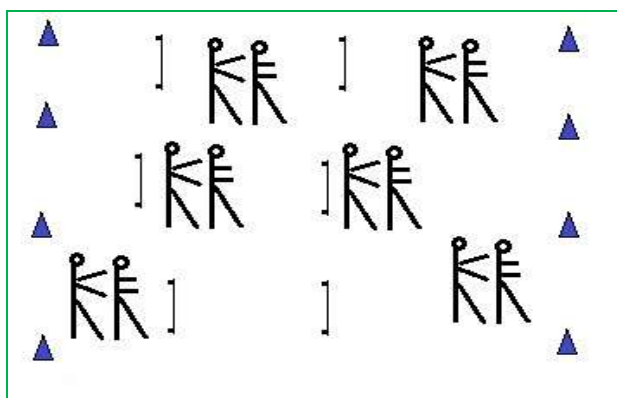
V príspevku prezentujeme návrh pohybových hier a cvičení s využitím pomôcok, ktoré sú súčasťou spomínaného „balíka“ pre zapojené školy. Pri ich tvorbe sme vychádzali z potreby jednoduchšej a rýchlejšej prípravy, ako aj poukázania na možnosti kreatívneho využívania daného náčinia jeho redefinovaním resp. viacúčelovým využitím. Relatívna odborná a ekonomická nenáročnosť pri zabezpečovaní takýchto pohybových aktivít by mohla pôsobiť ako istý motivačný faktor pri ich využívaní paniami učiteľkami na prvom stupni ZŠ.

Aj z toho dôvodu boli nižšie uvedené cvičenia zahrnuté do pripravovaného metodického manuálu pre pedagogicky vyučujúce TŠV na školách zapojených do projektu.

Medzi pomôcky využívané v nasledovných príkladoch pohybových aktivít, ktoré sú súčasťou rozsiahleho balíka viac než 40-tich druhov športového náradia a náčinia zaobstaraného projektom Tréneri v škole patria: *pásy cez oči, vrecúška plnené pieskom, penové slíže, plastové obruče, padák, švihadlá, vyznačovacie méty, tenisové loptičky.*

Vybrané pohybové hry s využitím športového náčinia projektu „Tréneri v škole“

Navigácia



Obrázok 2 Navigácia

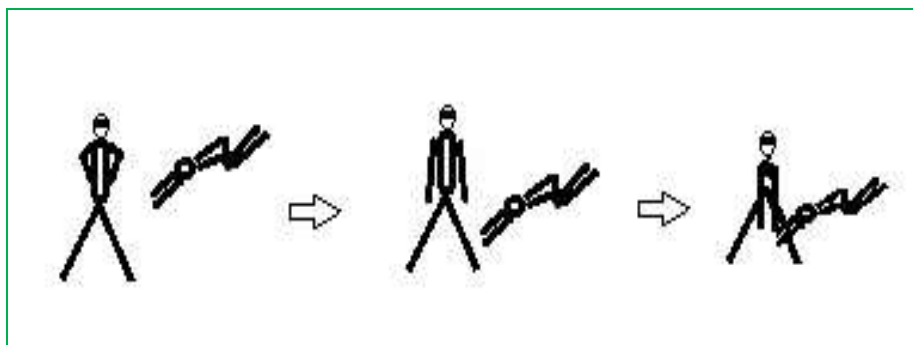
Pomôcky: pásy cez oči, náradie a náčinie podľa výberu (lavičky, kužele, žinenky atď.).

Dominantné pohybové schopnosti: priestorová orientácia, kinesteticko-diferenciačná schopnosť, reakčná rýchlosť.

Ďalšie rozvíjané oblasti: tímová spolupráca, komunikácia.

Popis: Hra pozostáva zo spolupráce dvojíc. Jeden z dvojice predstavuje tzv. „slepca“, ktorá má nasadenú pásku cez oči. Druhý žiak kráča tesne za ním a naviguje ho pomocou dotykov/poklepkania za rameno (pravé - „slepec“ zatáča vpravo, ľavé - „slepec“ zatáča vľavo). Hru možno organizovať viacerými spôsobmi. Podstatou môže byť napr. pohyb dvojíc bez kontaktu s inou dvojicou vo vymedzenom území alebo rýchlostná súťaž, pri ktorej víťazí dvojica, ktorá prekoná pripravenú dráhu ako prvá. Modifikovať môžeme taktiež spôsob komunikácie (napr. opačný význam dotykov = ľavé rameno - „slepec“ zatáča vpravo...).

Strážcovia



Obrázok 3 Strážcovia

Pomôcky: pásky cez oči.

Dominantné pohybové schopnosti: priestorová orientácia, reakčná rýchlosť.

Ďalšie rozvíjané oblasti: anticipácia, trpezlivosť.

Popis: Na začiatku je potrebné vybrať niekoľko žiakov, kt. si nasadia pásky cez oči a rozmiestnia sa po telocvični do polohy stoj rozkročný, ruky za chrbtom. Dôležité je, aby bol okolo žiakov s páskami dostatočný priestor. Ostatní žiaci sa snažia nepozorovane podliezať pomedzi ich nohy tak, aby neboli chytení. Žiaci s páskami sa snažia pozorne počúvať pohyby a reagovať dotykom v prípade, keď odhadujú, že ich práve niekto podlieza. Hru môžeme organizovať viacerými spôsobmi. Jedným z nich je udelenie bodu žiakom za každé podlezenie bez toho aby boli chytení, naopak v prípade, že sa im to nepodarí, bude im bod odpočítaný. Ďalším variantom môže byť výmena so žiakom s páskou vždy, keď je pokus žiaka o nepozorované podlezenie neúspešný.

Únik



Obrázok 4 Únik

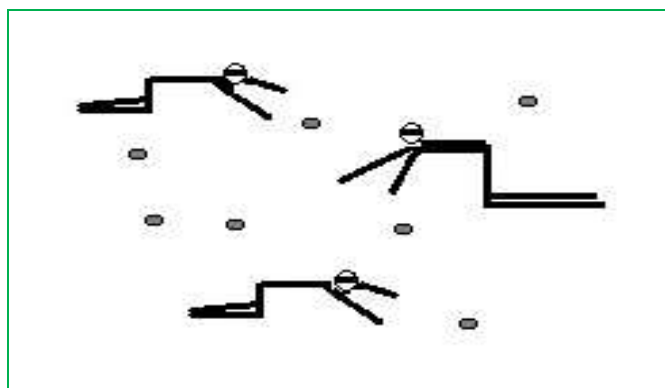
Pomôcky: pásky cez oči, méty.

Dominantné pohybové schopnosti: priestorová orientácia, reakčná rýchlosť.

Ďalšie rozvíjané oblasti: tímová spolupráca, anticipácia.

Popis: Hra vychádza z rovnakého princípu ako „Strážcovia“. V tomto prípade však títo strážcovia spolupracujú. Na začiatku vytvoria kruh pomocou upaženia a roznoženia tak, aby žiakov bez pásek (ktorých východisková poloha je sed v strede tohto kruhu) udržali v strede čo najdlhšie. Po každom nevydarenom pokuse sa unikajúci žiaci musia vrátiť do stredu.

Hľadanie pokladov



Obrázok 5 Hľadanie pokladov

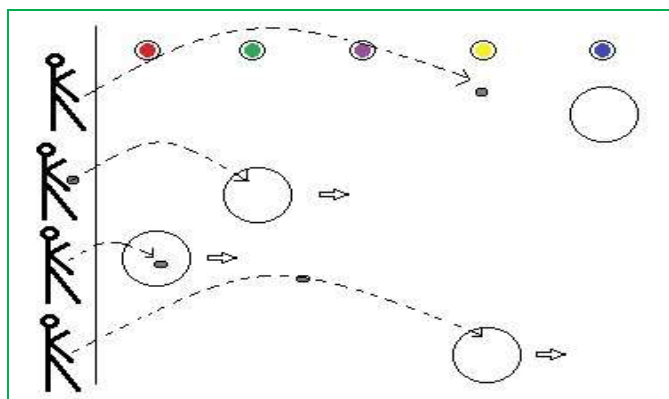
Pomôcky: pásky cez oči.

Dominantné pohybové schopnosti: priestorová orientácia, kinestetická diferenciácia.

Ďalšie rozvíjané oblasti: trpezlivosť, tímová spolupráca.

Popis: Na začiatku je potrebné nasadiť žiakom pásky cez oči a následne rozhodnúť po priestore vrecúška s pieskom. Žiaci sa snažia z východiskovej polohy vzpor ležmo bez pomoci zraku opatrne pohybovať vo vymedzenom priestore. Z tejto polohy začínajú na signál učiteľa pohybmi po podložke hľadať vrecúška s pieskom (poklady). Vyhráva žiak, ktorý za určitý čas nazbiera najviac „pokladov“. Hru možno v závislosti od počtu pásk organizovať aj ako súťaž družstiev pomocou striedania hľadajúcich členov tímu po každom kole. V tom prípade vyhráva tím, ktorý po vystriedaní všetkých členov nazbieral viac vrecúšok.

Plávajúce ostrovy



Obrázok 6 Plávajúce ostrovy

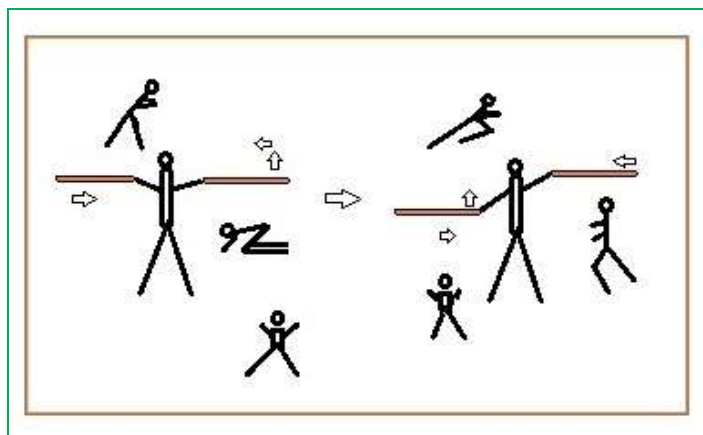
Pomôcky: vrecúška plnené pieskom, obruče, označovacie méty.

Dominantné pohybové schopnosti: kinestetická diferenciácia, presnosť hodnotenia uhlu, odhad sily.

Ďalšie rozvíjané oblasti: trpezlivosť, odhad vlastných schopností.

Popis: Hra spočíva v hádzaní vrecúšok na presnosť do obručí. Pre dosiahnutie optimálnej individuálnej výzvy pre žiakov využívame označovacie méty predstavujúce cieľové úrovne. Na začiatku sú obruče pripravené pri prvej (najbližšej) méte, po každom vydarenom pokuse (keď vrecúško ostane v jej vnútri) si žiak posúva obruč o jednu métu vpred. Takto hra pokračuje dovtedy, kým žiaci neprekonajú všetky méty, resp. nedosiahnu svoje maximum. Hru možno (najmä u šikovných žiakov) modifikovať pomocou zmeny spôsobu hodu (nedominantnou rukou, pomedzi nohy, spoza chrbta atď.).

Lietadlo



Obrázok 7 Lietadlo

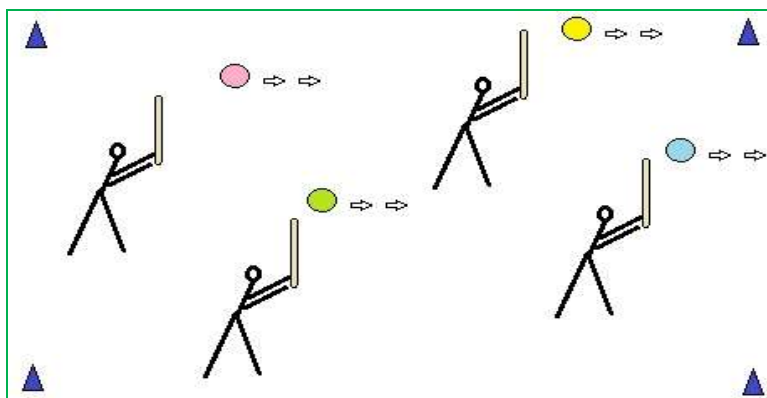
Pomôcky: penové slíže.

Dominantné pohybové schopnosti: priestorová orientácia, ohybnosť, reakčná rýchlosť.

Ďalšie rozvíjané oblasti: zmysel pre fair play.

Popis: Pred začatím pohybovej aktivity je potrebné stanoviť hrací priestor (napr. časť volejbalového ihriska ohraničeného čiarami). Za túto hranicu žiaci nesmú prešliapnuť. Na začiatku učiteľ drží v rukách dva penové slíže, pomocou kt. vytvorí tzv. „krídla lietadla“. Pohybová aktivita začína pohybom učiteľa rotáciou okolo vlastnej osi, ďalej smerom nahor, nadol a pod. Úlohou žiakov je vyhýbať sa kontaktu s týmto lietadlom (resp. slížmi). Ak dotyk nastane, žiak odchádza z vymedzeného priestoru, vykonáva vybranú pohybovú aktivitu (napr. 3 drepy s výskokom) a vracia sa späť. Hru je vhodné využiť na rozohriatie v úvodnej časti hodiny alebo ju organizovať ako súťaž o to, kto vydrží v hre najdlhšie.

Preteky vzducholodí



Obrázok 8 Preteky vzducholodí

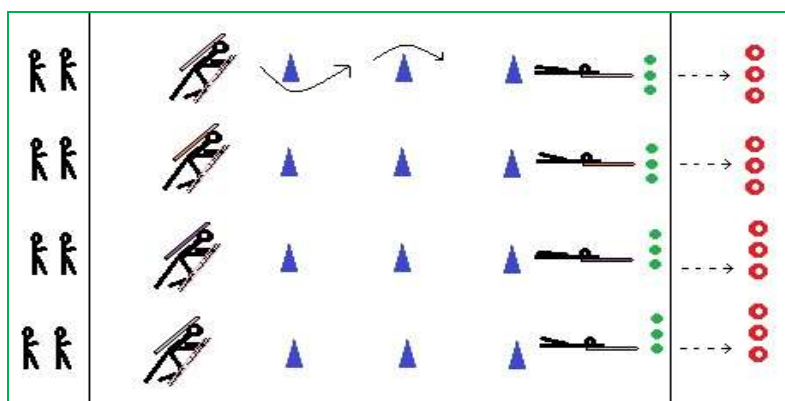
Pomôcky: penové slíže, balóny.

Dominantné pohybové schopnosti: vytrvalosť, rýchlosť, kinesteticko-diferenciačná schopnosť, priestorová orientácia.

Ďalšie rozvíjané oblasti: trpezlivosť, spolupráca.

Popis: Cieľom hry je udržať balón vo vzduchu, resp. ho pomocou penového slíža udieraním dopraviť na vyznačené miesto (priestor vymedzený kuželmi). Pri organizácii je potrebné prihliadať na výkonnosť žiakov a na základe toho zvoliť prípadnú súťažnú formu. Podľa počtu žiakov môžeme hru vykonávať individuálne, vo dvojiciach alebo ako štafetu v tímoch.

Biatlon



Obrázok 9 Biatlon

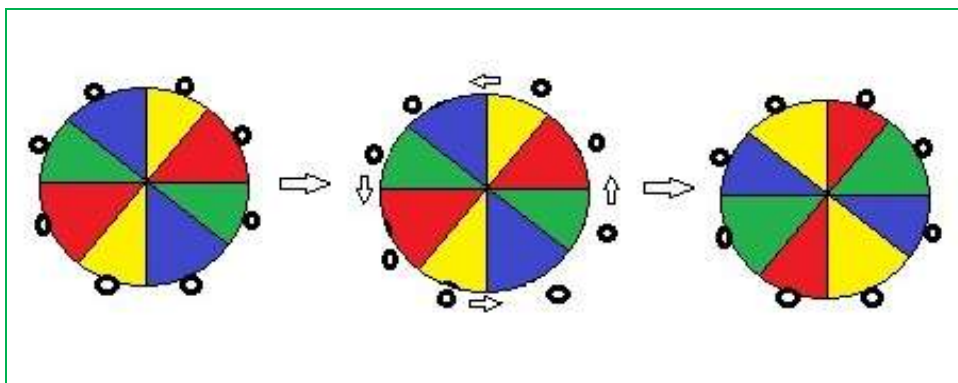
Pomôcky: penové slíže, méty, tenisové loptičky.

Dominantné pohybové schopnosti: vytrvalosť, presnosť, priestorová orientácia.

Ďalšie rozvíjané oblasti: vôľové vlastnosti, zmysel pre fair play.

Popis: Štafetová súťaž Biatlon sa vyznačuje spojením bežeckého úseku (slalomu) a streľby. Táto činnosť je vykonávaná s využitím slížov (jeden z nich využitý ako „puška“ uschovaný za chrbtom v tričku pretekára a ďalšie dva ako „palice“, kt. má súťažiaci v rukách). Streľba prebieha v ľahu biliardovým spôsobom pomocou triafania do tenisovej loptičky. Po vykonaní 3 pokusov nasleduje beh späť za účelom výmeny a odovzdania náčinia. V prípade neúspešnej streľby: 0/3, 1/3 alebo 2/3 (podľa úrovne žiakov) je možné zadať trestný okruh alebo inú pohybovú úlohu. Vyhráva družstvo, ktoré a) vykoná štafetu s výmenou všetkých členov tímu najrýchlejšie, b) zostrelí v stanovenom časovom limite najviac terčov.

Dúha



Obrázok 10 Dúha

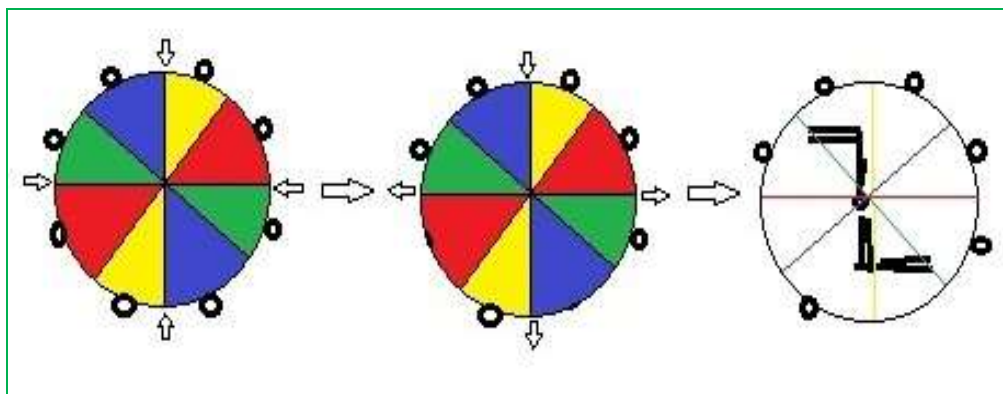
Pomôcky: padák.

Dominantné pohybové schopnosti: priestorová orientácia, realizačná/reakčná rýchlosť.

Ďalšie rozvíjané oblasti: spolupráca, komunikácia.

Popis: Na úvod hry každý žiak uchopí padák za okraj jeho jednej farby, následne všetci spoločne mierne vyhodí padák smerom nahor a prebehujú po obvodě o úroveň (farbu) ďalej a uchopujú padák na ďalšej farbe. Tento priebeh opakujeme viackrát po sebe. Podľa zdatnosti žiakov môžeme zvoliť aj prechytenie o 2 a viac farieb, resp. môžeme hru modifikovať zmenou smeru behu, pridaním pohybovej úlohy, popr. prebehom popod padák vybranej farby.

Písmena



Obrázok 11 Písmená

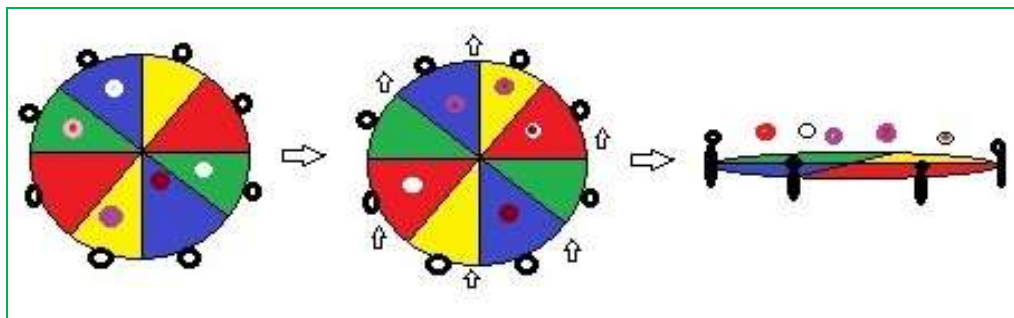
Pomôcky: padák.

Dominantné pohybové schopnosti: realizačná rýchlosť, priestorová orientácia.

Ďalšie rozvíjané oblasti: predstavivosť, spolupráca, komunikácia, kreativita.

Popis: Na začiatku aktivity stoja žiaci rovnomerne rozostavení okolo padáka, kt. držia uchopený za jeho okraj. Následne vyberieme minimálne dvoch žiakov, ktorí si ľahnú pod padák. Tam v priebehu 10 sekúnd majú za úlohu vytvoriť vopred stanovené písmeno pomocou vlastných tiel. Snažia sa teda o čo najrýchlejšie a najpresnejšie zaujatie danej polohy pomocou vlastne určeného spôsobu.

Bubon



Obrázok 12 Bubon

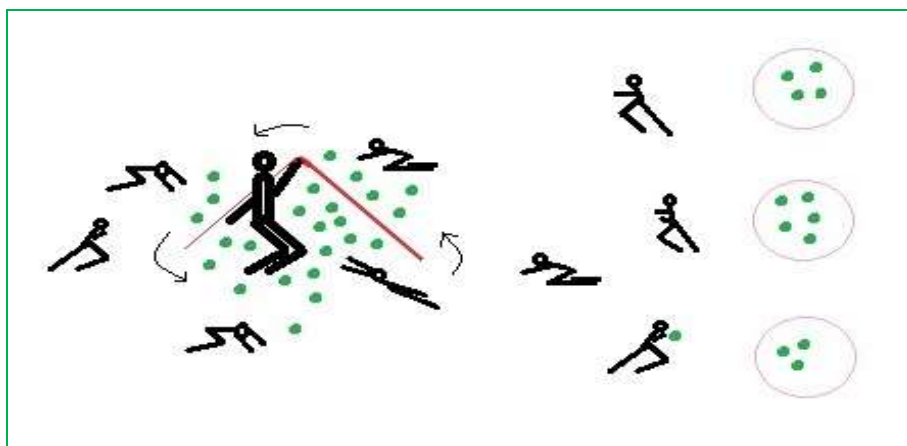
Pomôcky: padák, volejbalové lopty.

Dominantné pohybové schopnosti: rytmická, kinesteticko-diferenciačná schopnosť.

Ďalšie rozvíjané oblasti: komunikácia, spolupráca.

Popis: Na začiatku stoja žiaci rovnomerne rozostavení okolo padáka s loptami (cca 4-6 ks) kt. uchopujú za jeho okraj. Cieľom cvičenia je dosiahnutie plynulého a rovnomerného „vybubnovania“ všetkých lôpt na približne rovnakú úroveň a jej udržanie čo najdlhšiu dobu pomocou mierneho natriasania napnutého padáka. U koordinačne zdatných žiakov je možné dosiahnuť zmenu v úrovni (výške budnovania) a udržanie zmenenej úrovne. Hru môžeme modifikovať zmenou stanovených úloh („vybubnovanie“ lôpt mimo padák za čo najkratšiu dobu, chytanie vyhodených lôpt na padák a pod.). Niektoré z možností ponúkajú aj možnosť využitia súťažnej formy (ktorý tím vytrasie lopty z padáka ako prvý, vyhráva).

Vrtuľník



Obrázok 13 Vrtuľník

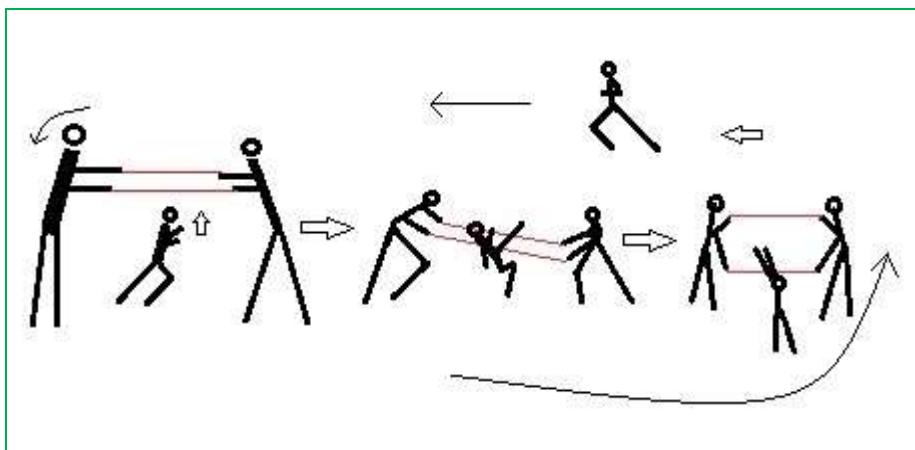
Pomôcky: švihadlá, tenisové loptičky.

Dominantné pohybové schopnosti: koordinačné schopnosti, rýchlosť a dynamika DK a HK.

Ďalšie rozvíjané oblasti: odvaha, spolupráca, odhad vlastných schopností, zmysel pre fair play.

Popis: Hra Vrtuľník je komplexná zábavná hra súťažného charakteru. Na začiatku je potrebné rozmiestniť na menší priestor väčší počet tenisových loptičiek (30-50 ks). Z tohto miesta sa žiaci snažia pozbierať loptičky (popr. iné predmety: vrchnáčky z PET fliaš a pod.). Vrtuľník, ktorý stráži loptičky je tvorený učiteľom, popr. šikovným žiakom pomocou roztočeného švihadla okolo osi vlastného tela. Žiaci sú rozdelení do 3 - 6 členných družstiev, v ktorej vykonávajú súťaž súčasne všetci členovia družstva. Každý tím vlastní jeden „trezor“ (napr. obruč), do ktorého sa žiaci snažia nazbierať čo najviac loptičiek (na jeden pokus však len jednu). Podmienka pre úspešné získanie loptičky je vyhnúť sa roztočenému švihadlu. V prípade kontaktu žiaka so švihadlom sa žiak musí vrátiť späť k trezoru, vykonať stanovenú pohybovú úlohu (napr. 1 kľuk) a následne sa pokúsiť o ďalšie získanie loptičky. Získaná loptička nedovoleným spôsobom (kontakt so švihadlom v smere k alebo od loptičky) musí byť ponechaná na mieste kontaktu so švihadlom. Družstvo, ktoré nazbiera po vyčerpaní všetkých loptičiek alebo počas stanoveného časového limitu viac loptičiek do svojho trezoru, vyhráva.

Podlez - preskoč - prebehni - obehni



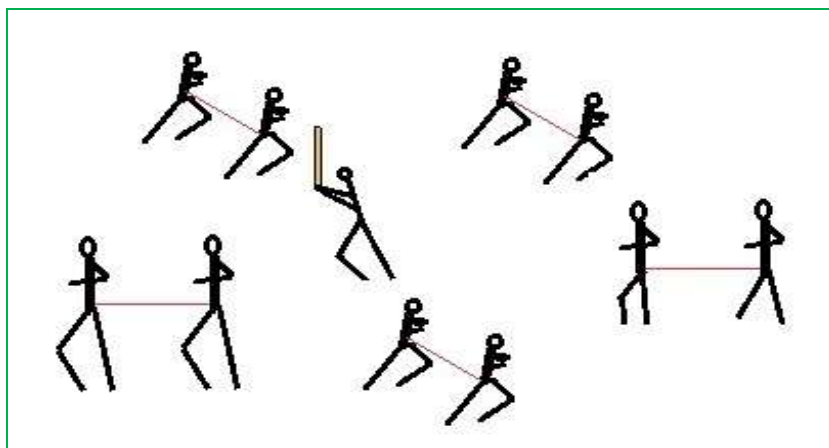
Obrázok 14 Podlez - preskoč - prebehni - obehni

Pomôcky: švihadlá.

Dominantné pohybové schopnosti: všeobecná koordinácia, realizačná rýchlosť.

Ďalšie rozvíjané oblasti: komunikácia, spolupráca.

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

Dvojčky a čert

Obrázok 15 Dvojčky a čert

Pomôcky: švihadlá, penový slíž.

Dominantné pohybové schopnosti: priestorová orientácia, reakčná a akceleračná rýchlosť.

Ďalšie rozvíjané oblasti: spolupráca, komunikácia, základy taktického myslenia.

Popis: Hra pozostáva z dvojčiek (dvoch žiakov), ktoré sú spojené švihadlom (zasunutím konca švihadla za gumičku odevu na bočnej časti panvy) a čerta, ktorý drží v rukách penový slíž (alebo iné obdobné náčinie), pomocou ktorého sa snaží rozpojiť dvojice úderom po švihadle. Dvojčky sa snažia utekať tak, aby sa nerozpojili samotným pohybom alebo úderom čerta. Zároveň je potrebné, aby švihadlo bolo dostatočne napnuté (aby sa nedotýkalo v previse zeme) následkom príliš blízkeho pohybu členov dvojíc. Na základe úrovne komunikácie a pohybovej zdatnosti dvojíc je v prípade potreby vhodné zasiahnuť do organizácie hry pridaním ďalšieho čerta. Hra ponúka možnosť pre naháňanie aj slabším a pomalším žiakom, preto je vhodná aj ako naháňačka pre žiakov, ktorí by v iných typoch naháňačiek nedokázali dosiahnuť utekajúcich žiakov.

Literatúra

Barák A., Gurský T, Macháček J., Sližik M. (2020). *Program „Tréneri v škole“ Metodická príručka*, Bratislava: Úrad vlády SR, 2020, 173 s., ISBN: 978-80-557-1924-5.

Dovičák M., Kosová D. a kol. (2021). *Ukážkové hodiny – hravé prostredia*, 2021, 18 s. online PDF.

WHO. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organization, 2010, 58 s. ISBN 978-92-4-159-997.

DIŠTANČNÁ FORMA VÝUČBY ŠPORTOVEJ AKTIVITY PRE ŠTUDENTOV UPJŠ V KOŠICIACH

Marcel ČURGALI¹ - Iveta CIMBOLÁKOVÁ² - Martin RÁZUS²

(Katedra telesnej výchovy a športu PF, UKF v Nitre)

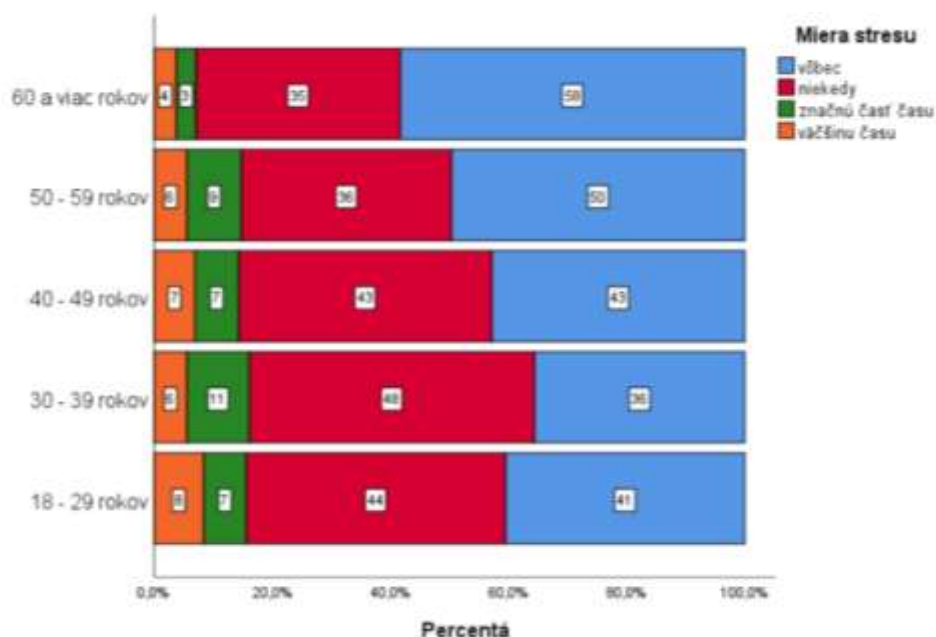
(Ústav telesnej výchovy a športu, UPJŠ v Košiciach)

marcel.curgali@upjs.sk

Šport definuje Moravec (2007) ako špecializovanú činnosť človeka zameranú na rozvoj jeho telesného, funkčného, pohybového, psychického a sociálneho potenciálu. V najširšom slova zmysle, šport zahŕňa všetky vhodné formy organizovaných a neorganizovaných pohybových aktivít, ktorých cieľom je podporiť u ľudí starostlivosť o ich zdravie, duševnú pohodu, telesný, funkčný, psychický rozvoj a pohybovú výkonnosť, uspokojovať ich kultúrne potreby, formovať sociálne vzťahy alebo dosiahnuť lepšie výsledky a zvýšiť ich športovú výkonnosť v súťažiach na rozličnej úrovni. Pri tomto širokospektrálnom nazeraní na šport, je predmetom záujmu predovšetkým zdravie človeka, ktoré je definované Svetovou zdravotníckou organizáciou od roku 1986 ako stav úplnej fyzickej, duševnej a sociálnej pohody.

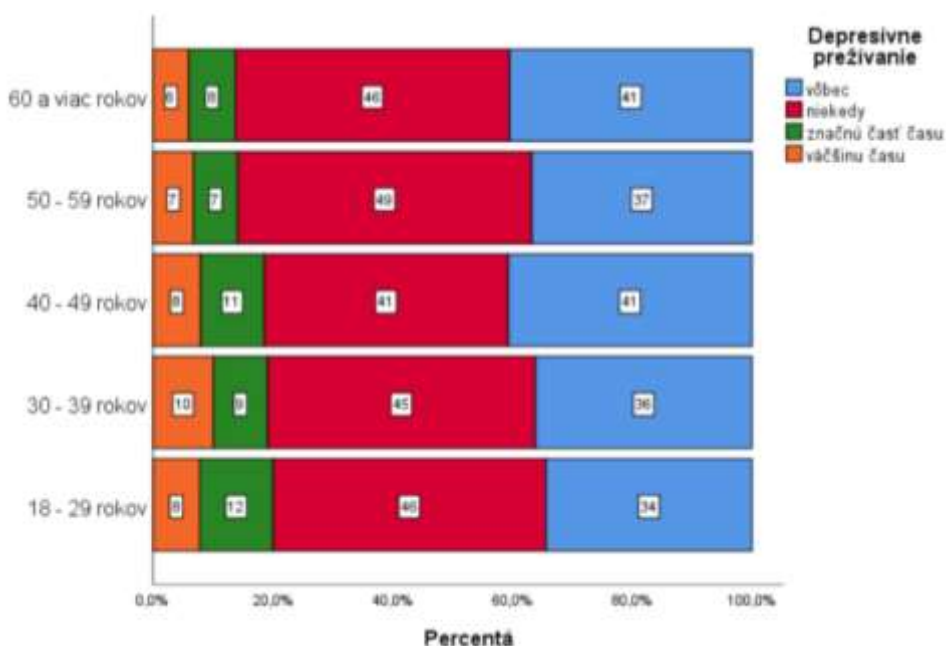
Hypokinetický spôsob života s nízkym energetickým výdajom a vysoké psychické zaťaženie, sú typickým a zároveň závažným prejavom súčasnosti. Výsledkom sú, aj u mladých ľudí, rôzne psychosomatické ťažkosti, bolesti chrbta, kĺbov, poruchy pohybového aparátu, žalúdočné problémy, nešpecifické bolesti hlavy ako i úbytok psychických síl a rozsiahle dôsledky v oblasti psychiky človeka. Nedostatočná pohybová aktivita a slabá telesná kondícia spôsobujú životnú maladaptáciu, ktorá vedie k celkovej nespokojnosti s vlastným životom. Stres je pôvodne prastará biologicky účelná reakcia, ktorá v situáciách ohrozenia aktivizuje jedinca. Výslednou reakciou na ohrozenie fyzickej a psychickej integrity jedinca je potom jeho tendencia riešiť situáciu útekem alebo útokom a zdoláním prekážky. V súčasnosti je hlavným zdrojom stresu predovšetkým sociálne prostredie. Niekedy nie je možné na vzniknuté stresy reagovať pohybovou aktivitou, čím by sa pôvodne účelná fyziologická príprava na boj, útek, či zdolávanie prekážky účelne realizovala, kanalizovala a odreagovala. Kumuláciou neodreagovaných stresov dochádza k zvýšeniu vnútorného napätia, ktoré sa po dlhšej dobe môže stať neprijemným zdrojom úzkosti. Neskôr nastúpi vnútorný zmätok, nesústredenosť a zhoršenie nálady smerom k depresii. Najprirodzenejšou, najzdravšou, veľmi účinnou a hlavne preventívnou cestou k odreagovaniu sa alebo abreakcii stresu je pohybová aktivita (Gregor, 2013).

Z prieskumu Slovenskej akadémie vied z konca mája 2020 vyplynulo, že v danom období sociálnu izoláciu zvládli horšie mladí ľudia. Prieskum sa pýtal aj na to, ako vnímajú respondenti svoj duševný stav a ako často zažívali počas tohto obdobia pocity osamelosti, nervozity, úzkosti, hnevu či depresívne pocity. Najmä študenti vykazovali vysokú hladinu úzkosti, depresie a stresu (obr. 1, 2). Pri hodnotení duševného stavu po troch mesiacoch pandémie uviedla viac než štvrtina respondentov zhoršenie ich duševného stavu. Sociálna izolácia a obmedzenie sociálnych kontaktov malo negatívny vplyv najmä u mladých dospelých do 30 rokov, ktorí uvádzali neustále alebo často zažívanú nervozitu (44,4%), úzkosť (25%), hnev (39,4%), depresívne pocity (27,2%) a osamelosť (28,3%) (Slovenská akadémia vied, 2020).



Obrázok 1 Miera stresu ľudí počas pandémie

Zdroj: https://www.sav.sk/php/image_thumb.php?image_id=31796&image_hash=37927



Obrázok 2 Miera depresívneho prežívania pandémie ľudí

Zdroj: https://www.sav.sk/index.php?doc=services-news&source_no=20&news_no=9162

V Správe o stave duševného zdravia detí vo svete (2021) v priemere 1 z 5 mladých ľudí vo veku 15 – 24 rokov uviedol, že sa často cítil deprimovaný alebo strácal záujem o dianie okolo seba. So vstupom do tretieho roka pandémie COVID-19 sa jej dopad na psychické zdravie a pohodu detí a mladých ľudí naďalej zhoršuje. Podľa najnovších dát UNICEFu, bolo celosvetovo aspoň 1 zo 7 detí priamo zasiahnuté lockdownom a viac ako 1,6 miliardy detí bol obmedzený prístup k vzdelaniu. Narušenie každodennej rutiny, vzdelávania, voľnočasových aktivít ako aj obavy o príjem rodiny a zdravie spôsobuje, že mnohí mladí ľudia pociťujú strach, obavy a úzkosť súvisiacu s ich budúcnosťou. Napríklad on-line

prieskum v Číne na začiatku roka 2020, citovaný v Správe o situácii detí vo svete ukázal, že viac ako tretina respondentov cítila strach alebo úzkosť. Správa uvádza, že súbor genetických informácií, nadobudnutých skúseností a ekologických faktorov od najútlejšieho veku dieťaťa, vrátane rodičovskej starostlivosti, vzdelania, kvality vzťahov, vystavenia násiliu alebo zneužívaniu, diskriminácie, chudoby, humanitárnych kríz a núdzových situácií akou je napr. COVID-19, má vplyv na vývoj psychického zdravia dieťaťa počas celého jeho života.

Pohybová činnosť je vo vývine človeka prvou činnosťou, prostredníctvom ktorej dochádza k interakcii človeka s prostredím a ktorej sa človek začína učiť. V procese osvojovania pohybovej činnosti sa využívajú kognitívne procesy. Podľa autora (Belej, 2001) využívanie kognitívnych procesov v motorickom učení je prostredníctvom osvojovanej pohybovej činnosti zabezpečovanie rozvoja poznávacích procesov, a tým aj osobnosti učiaceho sa.

Primerané telesné cvičenia prospievajú zdraviu starších ľudí, pričom okrem zlepšenia fyzickej a duševnej zdatnosti znižujú riziko vzniku rôznych chronických chorôb. Ako uvádza (Cassilhas, 2007) zlepšenie fyzickej a duševnej zdatnosti môže byť ovplyvnené typom aktivity, objemom a intenzitou fyzického cvičenia.

Åberg et al. (2009) vo svojej štúdii zaoberajúcou sa spojitosťou medzi kardiovaskulárnou zdatnosťou a kognitívnymi funkciami sa zamerali na mladú populáciu švédskych mužov, ktorí boli vo veku 18 rokov zaradení na vojenskú službu ($n = 1\,221\,727$). Autori zistili, že muži so zvýšenou zdatnosťou vykazovali významne vyššie skóre globálnej inteligencie ako tí, so zníženou zdatnosťou. Podobné výsledky dosiahli aj pre logické, verbálne a vizuopriestorové skóre.

Fritz et al. (2020) konštatujú vo svojej perspektívnej intervenčnej štúdii, že fyzická aktivita môže zlepšiť vývoj mozgu, poznávanie, koncentráciu a akademické výsledky. Pohybová aktivita na základnej škole bola u švédskych detí ($n = 338$) počas štúdie zvýšená z pôvodných 60 minút na 200 minút týždenne (40 minút denne). Intervencia začala vo veku 6 – 8 rokov a pokračovala počas nasledujúcich deviatich ročníkov povinnej školskej dochádzky. Porovnávaciu skupinu tvorili žiaci, ktorí študovali v rovnakom období ($n = 689\,881$). Obsahom intervencie bola bežná náplň hodín telesnej výchovy podľa platných švédskych učebných osnov. Výsledky preukázali významne lepšie študijné výsledky a lepšie kvalifikačné predpoklady pre ďalšie štúdium na strednej škole v intervenčnej skupine ako v porovnávej. Z hľadiska pohlavia, zlepšenie bolo viditeľné predovšetkým u chlapcov pri porovnaní s dievčatami. Tieto výsledky podporili predchádzajúce výskumy (Coe et al., 2006; Carlson et al., 2008; Åberg et al., 2009; Burrows et al., 2014; Ericsson & Karlsson, 2014; Käll et al., 2014; Cöster et al., 2018), ktoré naznačujú prospešnosť pohybovej aktivity na kognitívne funkcie.

Autori (Guddal et al., 2019) vo svojej prierezovej štúdii vychádzali z nórskeho populačného prieskumu zdravia, ktorý sa uskutočnil v rokoch 2006 až 2008. Účastníkmi štúdie zameranej na účasť adolescentov na fyzickej aktivite a jej súvislosti s duševným zdravím rôznych vekových skupín boli študenti vo veku 13 až 19 rokov ($n = 7619$). Pomocou prostriedkov merania duševného zdravia autori zistili priaznivé spojenie vysokej úrovne pohybovej aktivity s rôznymi dimenziami duševného zdravia ako napríklad sebaúcty a životnej spokojnosti a to najmä u adolescentov na strednej škole. V závere konštatujú pozitívny vplyv účasti študentov v tímových športoch na duševné zdravie a následnú potrebu jeho podpory v budúcnosti.

Dištančná výučba športovej aktivity na UPJŠ v Košiciach

Vzhľadom na situáciu z predošlých rokov, kedy nebolo možné uskutočňovať vyučovanie telesnej a športovej výchovy akéhokoľvek zamerania v štandardných podmienkach vnútorných, ale aj vonkajších športovísk narastala potreba výchovnovzdelávacích inštitúcií hľadať spôsoby ako svoje aktivity uskutočňovať neštandardným spôsobom. Nakoľko je zdravie definované WHO (World health organization) ako stav úplnej pohody jedincov v oblasti telesnej, duševnej ale aj sociálnej, každé obmedzenie v uspokojovaní potrieb v týchto oblastiach malo do určitej miery negatívny vplyv na celkové zdravie ľudí. Pohybová aktivita je jeden z prostriedkov, ktoré dokážu upevňovať zdravie vo všetkých uvedených sférach. Jeden zo spôsobov, ako aspoň čiastočne vykonávať pohybové aktivity, zlepšovať zdravie, zvyšovať sociálnu interakciu medzi ľuďmi a najmä študentami je jej vykonávanie v online priestore. Nižšie uvádzame ukážku cvičebného systému, ktorý sme organizovali počas dištančného štúdia športových aktivít pre študentov fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach v akademickom roku 2020/2021. Hodiny boli vedené prostredníctvom internetovej platformy MS Teams s využitím vopred natočených inštruktážnych videí.

Jednotlivé cvičebné hodiny mali štandardnú štruktúru a obsahovali úvodnú časť s oboznámením študentov s cieľom, obsahom hodiny a následným rozohriatím organizmu (warm up) prostredníctvom jednoduchých viackĺbových cvičení. Nasledujúca prípravná časť pozostávala zo všeobecného a špeciálneho rozcvičenia zohľadňujúceho hlavný obsah cvičebnej jednotky a nácviku nových cvičení, prípadne zdokonaľovania už naučeného (skills). V hlavnej časti cvičebnej jednotky (wod – workout of the day: tréning dňa) boli využívané metódy súvislého a prerušovaného zaťaženia prevažne vytrvalostno-silového charakteru. V priebehu 12 týždňov sa v cvičebných jednotkách primerane stupňovalo zaťaženie a technická náročnosť jednotlivých cvičení. Zodpovední vyučujúci na hodine mali za úlohu kontrolovať správnosť prevedenia jednotlivých cvičení a udržať primeranú intenzitu cvičenia študentov, kedy boli schopní vykonávať pohyby technicky správne. V záverečnej časti (cool down) sme sa s rôznym zastúpením venovali kompenzačným posilňovacím, uvoľňovacím a natáhovacím cvičeniam.

Príklady cvičení



Obrázok 3,4,5 Drep „Squat“ so zľahčenou verziou dosadanou na skokovú debnu

Zdroj: vlastné spracovanie



Obrázok 6,7,8 Drep so záťažou, obrázok 8 so zakončením do výrazového tlaku „Thruster“
Zdroj: vlastné spracovanie



Obrázok 9,10,11 Prechod z podporu ležmo na predlaktí do vzporu ležmo „Up-Down“,
využívané aj ako náhradné cvičenie kľuku pri potrebe využitia ľahšej verzie
Zdroj: vlastné spracovanie



Obrázok 12,13,14 Ľah vzadu, roznožiť skrčmo, chodidlá spolu „Sit up“, obr.14 ľahšia verzia
s vystretými nohami roznožmo
Zdroj: vlastné spracovanie



Obrázok 15,16,17 Mŕtvy ťah „Deadlift“
Zdroj: vlastné spracovanie

Pri cvičeniach so záťažou bolo predpokladom ich vykonávania technické zvládnutie východiskových pohybov s využitím vlastnej hmotnosti (napr. drep a drep so záťažou). Každé cvičenie malo stanovené náhradné - ľahšie cvičenie, ktoré zapájalo do svalovej práce

požadované časti tela a bolo vykonateľné každým študentom bez zdravotných problémov. V prípade závažnejšej poruchy pohybového aparátu, kedy študent nebol schopný absolvovať cvičebnú jednotku a bol rovnaký predpoklad aj pre nasledujúce hodiny, študent prešiel na iný typ ponúkanej športovej aktivity. Sme presvedčení a vedomí si toho, že najefektívnejšie vedenie športových aktivít je prostredníctvom priamej interakcie medzi študentom a učiteľom. Avšak, tento dištančný spôsob nám dočasne poslúžil ako neštandardné riešenie počas celosvetovo vzniknutej pandemickej situácie. Študenti veľmi privítali takýto spôsob riadenej výučby a neskôr ho aj pozitívne hodnotili.

Uvádzame aj príklady dvoch zrealizovaných hodín. V prvom prípade sme využili metódu prerušovaného zaťaženia (obr. 18). Hlavná časť bola rozdelená na dva 11 minút trvajúce „AMRAP-Y“ (as many reps as possible: čo najviac opakovaní ako je možné) predelené odpočinkom v dĺžke 4 minúty. V nasledujúcom týždni boli študenti zaťažení súvislou metódou (obr. 19), kedy mali vykonať 10 kôl v čase do 25 minút, resp. vykonať toľko kôl a opakovaní, koľko zvládnu vo vyššie uvedenom čase. Opakovane bolo študentom zdôrazňované udržiavanie rovnomernej a opakovateľnej intenzity, čím sa vyhlí nadmernému zaťaženiu organizmu.

Ako subjektívnu metódu hodnotenia intenzity pohybového zaťaženia sme použili Borgovu škálu vnímania vynaloženej námahy RPE (z anglického „rating of perceived exertion – RPE“). Táto škála predstavuje spojenie svalovej činnosti, zmien srdcovo-cievneho systému, psychologického stresu, bolesti, telesnej teploty a podmienok, v ktorých sa cvičenie vykonáva a je založená na princípe hodnotenia subjektívne pociťovanej záťaže na bodovej stupnici od 6 do 20. Jednotlivé čísla vystihujú slovné hodnotenia. Pri aeróbnom tréningu by sa intenzita zaťaženia cvičencov mala pohybovať v rozmedzí 11–16 bodov tejto škály (Nagyová et al., 2017).

Príklady cvičebných jednotiek

Training C/1	Week 3
2 x 11-minute AMRAP	rest 4'
WARM UP	15min.

SKILLS

Deadlift w.bottles, Air squat, V-up snaps (bent legs), Thruster w.bottles, Push ups, Mountain climber

WOD

Alternate A1, A2 in 2 x 11-minute AMRAP

A1. 11-minute AMRAP

4-8-12-16-20 etc.

Deadlift w.bottles/Hyperextension

V-up snaps (bent legs)/Sit ups

Air squats

(Rest 4-minutes)

A2. 11-minute AMRAP

10-20-30-40-50 etc.

Mountain climber

+

4 - 6 - 8 - 10 - 12 etc.

Thruster w.bottles/Squat w.bottles

Push ups/Up-Down

COOL DOWN „ABS“

Hollow hold vs. Plank – tabata

(8x20sec:10sec)

Training D/1	Week 4
10 Rounds for time	
WARM UP	15min.

SKILLS

Burpees, Air squats, Push ups, Sit ups

WOD

10 Rounds for time

6/3 Burpees

10/6 Air squats

10/6 Push ups/Up-Down

10/6 Sit ups

Time cap. 25-minutes

COOL DOWN „ABS“

Plank - tabata

(8x20sec:10sec)

Obrázok 19 Metóda súvislého zaťaženia Zdroj: vlastné spracovanie

Obrázok 18 Metóda prerušovaného zaťaženia Zdroj: vlastné spracovanie

Legenda:

Training: tréning; Week: týždeň; Rest: prestávka, Warm up: rozcvičenie; Skills: nácvik pohybových zručností; Cool down: upokojenie; ABS: brušné svaly; Time cap: časový limit; 10 Rounds for time: 10 kôl na čas; Deadlift w.bottles: mŕtvy ťah s fľašami; Air squat: drep; V-up snaps (bent legs): ľah vzad vzpažiť: sed pokrčiť prednožmo a predpažiť; Thurster w.bottles: predný drep s výrazovým tlakom s fľašami; Push up: kľuk; Mountain climber: vzpor ležmo: striedavonožne skrčiť P/L; Hyperextension: ľah vpred vzpažiť a ľah prehnute; Squat w.bottles: drep s fľašami; Plank: podpor ležmo vpred; Hollow hold: ľah vzad vzpažiť: mierny predklon trupu a prednožiť dole; Burpees: stoj mierne rozkročný: cez vzpor ležmo do podporu ležmo vpred a späť do východiskovej polohy

Literatúra

Åberg, M. A. I., Pedersen, N. L., Torén, K., Svartengren, M., Bäckstrand, B., Johnsson, T., Cooper-Kuhn, C. M., Åberg, N. D., Nilsson, M., & Kuhn, H. G. (2009). Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(49), 20906–20911. Dostupné na: <https://doi.org/10.1073/pnas.0905307106>

Belej, M. (2001). Motorické učenie. Prešov: Fakulta humanitných a prírodných vied PU v Prešove. 197 s. ISBN 80-8068-041-8.

Burrows, R., Correa-Burrows, P., Orellana, Y., Almagiá, A., Lizana, P., & Ivanovic, D. (2014). Scheduled physical activity is associated with better academic performance in Chilean school-age children. *Journal of Physical Activity & Health*, 11(8), 1600–1606. Dostupné na: <https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0125>

Cassilhas, R. C., Viana, V. a. R., Grassmann, V., Santos, R. T., Santos, R. F., Tufik, S., & Mello, M. T. (2007). The Impact of Resistance Exercise on the Cognitive Function of the Elderly. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1401. Dostupné na: <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e318060111f>

Carlson, S. A., Fulton, J. E., Lee, S. M., Maynard, L. M., Brown, D. R., Kohl, H. W., & Dietz, W. H. (2008). Physical education and academic achievement in elementary school: Data from the early childhood longitudinal study. *American Journal of Public Health*, 98(4), 721–727. Dostupné na: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2007.117176>

Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., & Malina, R. M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(8), 1515–1519. Dostupné na: <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000227537.13175.1b>

Coelho-Junior, H., Marzetti, E., Calvani, R., Picca, A., Arai, H., & Uchida, M. (2020). Resistance training improves cognitive function in older adults with different cognitive status: A systematic review and Meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 1–12. Dostupné na: <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2020.1857691>

Cöster, M. E., Fritz, J., Karlsson, C., Rosengren, B. E., & Karlsson, M. K. (2018). Extended physical education in children aged 6-15 years was associated with improved academic achievement in boys. *Acta Paediatrica (Oslo, Norway: 1992)*, 107(6), 1083–1087. Dostupné na: <https://doi.org/10.1111/apa.14278>

Ericsson, I., & Karlsson, M. K. (2014). Motor skills and school performance in children with daily physical education in school – a 9-year intervention study. *Scandinavian Journal of*

Medicine & Science in Sports, 24(2), 273–278. Dostupné na: <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2012.01458.x>

Gregor, T. (2013). *Psychológia športu* (1. vydanie). MAURO Slovakia s.r.o.

Guddal, M. H., Stensland, S. Ø., Småstuen, M. C., Johnsen, M. B., Zwart, J.-A., & Storheim, K. (2019). Physical activity and sport participation among adolescents: Associations with mental health in different age groups. Results from the Young-HUNT study: a cross-sectional survey. *BMJ Open*, 9(9), e028555. Dostupné na: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-028555>

Käll, L. B., Nilsson, M., & Lindén, T. (2014). The impact of a physical activity intervention program on academic achievement in a Swedish elementary school setting. *The Journal of School Health*, 84(8), 473–480. Dostupné na: <https://doi.org/10.1111/josh.12179>

Moravec, R., Kampmiller, T., Vanderka, M., & Laczo, E. (2007). *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu*. FTVŠ UK v Bratislave, SVSTVŠ.

Nagyová, L., Ondrušová, L., Koláriková, A. (2017). Tesnosť vzťahov medzi objektívnym a subjektívnym hodnotením zaťaženia v aerobiku v rôznom prostredí. *Studia Kinanthropologica*, 18(2), 115–123. Dostupné na: <https://doi.org/10.32725/sk.2017.026>

SAV, C.-V. (2020). *Aktuality - Koronavírus zasiahol duševné zdravie mladých: Hlásia viac depresii a úzkostí*. SAV - Aktuality - Koronavírus zasiahol duševné zdravie mladých: hlásia viac depresii a úzkostí. Cit 06. december 2021, Dostupné na: https://www.sav.sk/index.php?doc=services-news&source_no=20&news_no=8928

SAV, C.-V. (2020). *Aktuality—Mladí stále prežívajú pandémiu ťažšie*. SAV - Aktuality - Mladí stále prežívajú pandémiu ťažšie. Cit 06. december 2021, Dostupné na: https://www.sav.sk/index.php?doc=services-news&source_no=20&news_no=9162

Správa o stave duševného zdravia detí vo svete. (no date). unicef.sk. Cit 06. december 2021, Dostupné na: <https://www.unicef.sk/clanky/551-sprava-o-stave-dusevneho-zdravia-deti-vo-svete/>

ROVNOVÁHOVÉ CVIČENIA NIELEN PRE SENIOROV

Agata HORBACZ¹ - Dana DRAČKOVÁ²

⁽¹⁾ Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach,

⁽²⁾ Katedra edukológie športov, Fakulta športu, Prešovská univerzita v Prešove)

agata.horbacz@upjs.sk

V pandemickej situácii Covid-19 obmedzenia pohybovej aktivity sa týkajú všetkých skupín obyvateľstva nevynímajúc seniorov. Toto obdobie okrem zníženej pohybovej aktivity je spojené s vyššou psychickou záťažou, ktorú ťažšie znášajú starší ľudia. V ontogenetickom období, kedy zaznamenávame znižovanie pohybovej aktivity v spojení s nariadeniami, ktoré znižovanie aktivity ešte viac podmieňujú dochádza k prudšiemu zhoršovaniu celkovej psychickej a fyzickej kondície. Znížená pohyblivosť nastáva v úrovni manévrovania celého tela, ktorého cieľom je vykonávanie každodenných úloh – činností (Creel, Light, Thiggen, 2001).

Počas starnutia sa zhoršujú všetky pohybové schopnosti pričom dochádza aj k výraznejšiemu zhoršeniu niektorých funkcií centrálného nervového systému (napr. reakčný čas, koncentrácia, vnímavosť) a zmyslových orgánov (napr. zrak, rovnováhový aparát) nevyhnutných pre dostačujúcu pohybovú aktivitu (ďalej PA).

Jednou z limitujúcich schopností pri základných lokomóciach je rovnováhová schopnosť. Vekom u každého jedinca dochádza k oslabeniu zraku, kinestetického aparátu, k degeneratívnym zmenám vnútorného ucha, zníženiu svalovej sily a tým sa schopnosť udržať stabilitu u starších jedincov stáva náročnejšia (Baisová, Kružliak 2016). Dôsledkom týchto zmien dochádza k defektom v PA - chôdza, otáčanie sa, zmeny polohy tela. Tieto chyby v pohybových vzorcoch vyplývajú z rastúcej nestability, zníženej sily svalov, vytrvalosti a obmedzeného rozsahu pohybu v kĺboch, ktoré bývajú sprevádzané rôznymi bolesťami a vedú k spomaleniu pohybu (Wolf et al. 1996).

Prierezová štúdia ukázala malé až stredné korelácie medzi zložením tela (hlavne svalstva trupu) a rovnováhou, funkčnou kapacitou a pádmi u starších ľudí (Granacher et al., 2013). Tréning rovnováhy sa považuje za dôležitý prostriedok na zníženie miery pádov u seniorov. Podľa Národného zdravotného a klinického ústavu excelentnosti (NICE - National Institute for Health and Clinical Excellence) existuje až 400 rizikových faktorov pádu (NICE, 2013). Nevieme ich všetky ovplyvniť, ale môžeme im čiastočne predchádzať. Úlohou celej spoločnosti je pracovať na prevencii pred pádom: hľadať a tvoriť prospešné pohybové programy a zároveň vytvárať osvetu medzi rizikovými skupinami. Ďalej vykonávať analýzu rizika pádu a všetkých jeho faktorov, viesť dôkladne zdravotné dokumentácie, vykonávať preventívne opatrenia - to všetko môže obmedziť počet pádov u starších ľudí.

Do obsahu každej cvičebnej jednotky pre seniorov je potrebné pridať cvičenia, ktoré sú zamerané na rozvoj alebo udržanie rovnováhy a stability. Taktiež je nutné nezabudnúť sa zamerať okrem rovnovážnych cvičení aj na cvičenia, prostredníctvom ktorých sa zlepši alebo udržiava sila, vytrvalosť, koordinácia alebo kombinácie týchto pohybových schopností (Boyle, 2016). Prienik pohybových schopností, ktoré je potrebné rozvíjať u seniorov tréningom môžeme vidieť v priloženej schéme.



Obrázok 1 Pozitívny vplyv cvičenia rovnováhy na jednotlivé pohybové schopnosti
(zdroj: vlastné spracovanie)

V každom tréningu odporúčame na začiatku vykonať dôkladné rozcvičenie celého tela, a až tak aplikovať cvičenia zamerané na dynamickú rovnováhu. Cvičenia pre túto vekovú skupinu je potrebné pripraviť tak, aby ich seniori mohli bezpečne zrealizovať aj sami doma, v telocvični alebo v prírode. Mali by sa vykonávať samostatne alebo vo dvojici či v skupine bez alebo s použitím stabilizujúcej pomôcky (napr. stolička, drevená palica aj iné). Jednotlivé cvičenia majú byť zostavené tak, aby vytvárali správne pohybové vzorce, ktoré pozitívne pôsobia nielen na zlepšovanie rovnováhy a iných pohybových schopností, ale aj na tvarovanie pevného tela a tým na zlepšenie sebavedomia seniora. Je potrebné pristupovať metódou od najjednoduchšieho cvičenia k zložitejšiemu. Najskôr vykonávať jednoduché rovnovážne cvičenia s oporou, následne v priestore a potom pridávať rôzne cvičebné pomôcky (overbalové lopty, expandery, penové valce, fitlopty, švihadlá, drevené tyče a iné).

Optimálne pre seniorov vo veku 60 až 75 rokov je potrebné opakovať tréning aspoň 2 krát do týždňa so striedaním náčinia. **Odporúčame** cvičenie vykonávať od 4 - 8 opakovaní po maximálne 3 série. Začiatocníci počas cvičenia môžu vykonávať 4 opakovania a po dvoch týždňoch zvýšiť na 8 opakovaní.

Osobitnú pozornosť venujeme bezpečnosti. Ukazujeme správne prevedenie cvičenia a kontrolujeme ich vykonanie. Všeobecne odporúčame seniorom aj iné PA – turistiku, prechádzky, prácu na záhrade a doma. Zdôrazňujeme význam voľnej aj cielenej PA ako prevencie proti pádom a zraneniam.

Príklady dynamických rovnovážnych cvičení, ktoré odporúčame použiť v rámci rôznych pohybových aktivít seniorov:

1. Cvičenie v stoji s expanderom

Popis cvičenia: východisková poloha (ďalej VP): stoj mierne rozkročný, pokrčiť prapažmo, konce expanderu držať v rukách, stred expanderu je pod pravým (ďalej P) chodidlom. S výdychom pokrčiť prednožmo P. S nádychom vrátiť sa do VP. Po docvičení série zopakovať cvičenie s druhou nohou (obr. 2).
Pri cvičeniach je chrbát vzpriamený, hlava v predĺžení trupu, lopatky smerom dole a k sebe.

- Najčastejšie chyby:** uvoľnené brušné svalstvo, guľatý chrbát, uvoľnené zápästie.
- Účinok cvičenia:** rozvoj alebo udržanie svalstva dolných, horných končatín, chrbtových svalov a svalov CORE. Cvičením sa rozvíja alebo udržiava sila a rovnováha.
- Opakovanie:** 4 až 8 krát na každú stranu, 2 série.



Obrázok 2 (zdroj: vlastné spracovanie)

2. Cvičenie v stoji s penovým valcom

- Popis cvičenia:** VP: stoj mierne rozkročný, zapažiť dole, konce valca držať v rukách. S výdychom sa snažiť zapažovať vyššie, pokrčiť prednožmo. S nádychom vrátiť sa do VP (obr. 3).
Pri cvičeniach je chrbát vzpriamený, hlava v predĺžení trupu, lopatky smerom dole a k sebe.
- Najčastejšie chyby:** uvoľnené brušné svalstvo, predklon hlavy a trupu, pokrčené paže.
- Účinok cvičenia:** rozvoj alebo udržanie svalstva dolných, horných končatín, chrbtových svalov a svalov CORE. Cvičením sa rozvíja alebo udržiava sila a rovnováha.
- Opakovanie:** 4 až 8 krát na každú stranu, 2 série.



Obrázok 3 (zdroj: vlastné spracovanie)

3. Cvičenie v stoj s expanderom alebo loptou

Popis cvičenia: VP: stoj mierne rozkročný, pokrčiť pripažmo, konce expanderu držať v rukách, stred expanderu je pod P chodidlom (obr. 4 a). S výdychom prednožiť P (obr. 4 b). S nádychom vrátiť sa do VP. Po docvičení série zopakovať cvičenie s druhou nohou.

Obmena cvičenia: VP: stoj mierne rozkročný, pokrčiť pripažmo, loptu držať v rukách. S výdychom prednožiť P, rukami stlačiť loptu. S nádychom vrátiť sa do VP. Po docvičení série zopakovať cvičenie s druhou nohou (obr. 5). Pri cvičení je chrbát vzpriamený, môže byť mierny predklon, hlava v predĺžení trupu, lopatky smerom dole a k sebe.

Najčastejšie chyby: uvoľnené brušné svalstvo, guľatý chrbát, záklon trupu, uvoľnené zápästie.

Účínok cvičenia: rozvoj alebo udržanie svalstva dolných, horných končatín, chrbtových svalov a svalov CORE. Cvičením sa rozvíja alebo udržiava sila a rovnováha.

Opakovanie: 4 až 8 krát na každú stranu, 2 série.



Obrázok 4 a (zdroj: vlastné spracovanie) Obrázok 4 b (zdroj: vlastné spracovanie)



Obr. 5 (zdroj: vlastné spracovanie)

4. Cvičenie v stoj predklomo s expanderom alebo loptou

Popis cvičenia: VP: stoj mierne rozkročný, konce expanderu držať pripažmo vpred v rukách. S výdychom predkloniť, vzpažiť, zanožiť P (obr. 6). S nádychom vrátiť sa do VP. Po docvičení série zopakovať cvičenie s druhou nohou.

Obmena cvičenia: VP: stoj mierne rozkročný, loptu držať pripažmo vpred v rukách. S výdychom prdkloniť, zanožiť P, upažiť, loptu uchopiť ľavou (ďalej Ľ) rukou (obr. 7). S nádychom vrátiť sa do VP. Po docvičení série zopakovať cvičenie s druhou nohou a rukou. Pri cvičení je chrbát vzpriamený, hlava v predĺžení trupu, lopatky smerom dole a k sebe.

Najčastejšie chyby: zaklonená hlava, uvoľnené brušné svaly, rotácia panvy.

Účinok cvičenia: rozvoj alebo udržanie svalstva dolných, horných končatín, chrbtových, sedacích svalov a svalov CORE. Cvičením sa rozvíja alebo udržiava sila, koordinácia a rovnováha.

Opakovanie: 4 až 8 krát na každú stranu, 2 série.



Obrázok 6 (zdroj: vlastné spracovanie) Obrázok 7 (zdroj: vlastné spracovanie)

5. Cvičenie v stoj s loptou

Popis cvičenia: VP: stoj mierne rozkročný, pokrčiť predpažmo, loptu držať v rukách. S nádychom loptu stlačiť rukami, pokrčiť prednožmo P, unožiť pokrčmo P – predpažiť vpravo, prednožiť dnu pokrčmo P. S výdychom vrátiť sa do VP. Po docvičení série zopakovať s druhou nohou (obr. 8 a, b).

Pri cvičení je chrbát vzpriamený, hlava v predĺžení trupu, lopatky smerom dole a k sebe.

Najčastejšie chyby: uvoľnené brušné a chrbtové svalstvo, rotácia panvy, zdvihnuté ramená.

Účinok cvičenia: rozvoj alebo udržanie svalstva dolných, horných končatín, chrbtových, sedacích svalov a svalov CORE. Cvičením sa rozvíja alebo udržiava sila, koordinácia a rovnováha.

Opakovanie: 4 až 8 krát na každú stranu, 2 série.



Obrázok 8 a, b (zdroj: vlastné spracovanie)

6. Cvičenie vo vzpore kľačmo s penovým valcom

Popis cvičenia: VP: vzpor kľačmo, penový valec pod kolenami. Dorzálna flexia chodidla zanoženej nohy, aktívne zapojenie prstov opornej nohy i ruky. S výdychom zanožiť L, vzpažiť P (obr. 9). S nádychom sa vrátiť do VP. Zopakovať cvičenie s druhou pažou a dolnou končatinou.

Pri cvičení je chrbát vzpriamený, hlava v predĺžení trupu, lopatky smerom dole a k sebe.

Najčastejšie chyby: zaklonená hlava, prehnutý chrbát, príliš vysoko zdvihnutá paža alebo dolná končatina, uvoľnené brušné svalstvo.

Účínok cvičenia: rozvoj alebo udržanie svalstva dolných, horných končatín, chrbtových, sedacích svalov a svalov CORE. Cvičením sa rozvíja alebo udržiava sila, koordinácia a rovnováha.

Opakovanie: 4 až 8 krát na každú stranu, 2 série.



Obrázok 9 (zdroj: vlastné spracovanie)

7. Cvičenie v stoj s oporou o penový valec

Popis cvičenia: VP: stoj mierne rozkročný, upažiť. S výdychom úklon vľavo s oporou o postavený penový valec, unožiť dole P. V tej polohe vydržať 10

sekúnd, plynule dýchať. Potom s nádychom sa vrátiť do VP. Po docvičení série zopakovať cvičenie s druhou nohou (obr. 10).

Pri cvičení je chrbát vzpriamený, hlava v predĺžení trupu, lopatky smerom dole a k sebe.

Najčastejšie chyby: uvoľnené svalstvo CORE, predklon tela.

Účinok cvičenia: rozvoj alebo udržanie svalstva dolných končatín, chrbta a svalov CORE. Cvičením sa rozvíja alebo udržiava sila a rovnováha.

Opakovanie: 2 krát na každú stranu s výdržou 10 sekúnd, 2 série.



Obrázok 10 (zdroj: vlastné spracovanie)

8. Cvičenie v sede s loptou v rukách

Popis cvičenia: VP: sed pokrčmo, predpažiť, loptu držať v rukách. S výdychom prednožiť skrčmo, mierny záklon trupu rukami stlačiť loptu (obr. 11).

S nádychom sa vrátiť do VP.

Pri cvičení je chrbát vzpriamený, hlava v predĺžení trupu, lopatky smerom dole a k sebe.

Najčastejšie chyby: hlava v predklone alebo v záklone, uvoľnené brušné a chrbtové svaly.

Účinok cvičenia: rozvoj alebo udržanie svalstva brušné svaly, svaly dolných a horných končatín a chrbtové svaly. Cvičením sa rozvíja alebo udržiava sila a rovnováha.

Opakovanie: 3 až 6 krát, 2 série.



Obr. 11 (zdroj: vlastné spracovanie)

9. Cvičenie v sede s loptou medzi kolenami

Popis cvičenia: VP: sed pokrčmo, loptu držať medzi kolenami, predpažiť. S výdychom prednožiť skrčmo, stlačiť loptu medzi kolenami, mierny záklon trupom (obr. 12). S nádychom sa vrátiť do VP.

Najčastejšie chyby: hlava v predklone alebo v záklone, uvoľnené brušné a chrbtové svaly.

Účinok cvičenia: rozvoj alebo udržanie svalstva - brušné svaly, svaly dolných a horných končatín a chrbtové svaly. Cvičením sa rozvíja alebo udržiava sila a rovnováha.

Opakovanie: 3 až 6 krát, 2 série.



Obr. 12 (zdroj: vlastné spracovanie)

10. Cvičenie v sede s loptou a penovým valcom

Popis cvičenia: VP: sed na lopte, penový valec pod chodidlami. S výdychom rolovať penový valec do sedu pokrčmo (obr. 13). S nádychom sa vrátiť do VP.

Najčastejšie chyby: hlava v predklone alebo v záklone, uvoľnené brušné a chrbtové svaly.

Účinok cvičenia: rozvoj alebo udržanie svalstva - brušné svaly, svaly dolných a horných končatín a chrbtové svaly. Cvičením sa rozvíja alebo udržiava sila a rovnováha.

Opakovanie: 4 -8 krát, 2 série.



Obr.13 (zdroj: vlastné spracovanie)

Záver

Tento príspevok predstavuje cvičenia dynamickej a statickej rovnováhy, ktoré je možné realizovať nielen v seniorskom veku. Cvičenia sú overené praxou. Možností na kombinovanie ponúknutých rovnovážnych cvičení je veľa. Prednosťou týchto cvičení je aktivácia hlbokého stabilizačného systému, kedy sa počas cvičenia zapájajú okrem iných svalových partií hlavne svaly dolných končatín. Je dôležité aby nami navrhnuté cvičenia boli najskôr vykonávané správne t.j. správnou technikou až následne je možné postupne zvyšovať objem a intenzitu zaťaženia. Pri pravidelnom realizovaní, pôsobia preventívne proti pádom. Ponúknuté cvičenia majú vysoko efektívny účinok na rozvoj predovšetkým dynamickej rovnováhy, flexibility, svalovej sily a vytrvalosti.

Literatúra

Baisová, K., Kružliak, M. 2016. *Pohybové programy pre seniorov* (odborná monografia). TU Zvolen: 2016. 203 s. ISBN 978-80-228-2882-6.

Boyle, M. 2016. *New Functional Training for Sports. Second edition. Human Kinetics*. 2026. s. 280. ISBN: 9781492530619.

Donath, L., Rössler, R., Faude, O. 2016. *Effects of Virtual Reality Training (Exergaming) Compared to Alternative Exercise Training and Passive Control on Standing Balance and Functional Mobility in Healthy Community-Dwelling Seniors: A Meta-Analytical Review*. Sports Med. 2016. Sep; 46(9): 1293-309. doi: 10.1007/s40279-016-0485-1. PMID: 26886474.

Creel, G.L., Light, K.E., Thiggen, M.,. 2001. *Concurrent and construct validity of scores on the timed movement battery*. Phys. Ther. 2001; 81: 789–798.

Granacher U., Gollhofer A., Hortobágyi T., Kressig R.W., Muehlbauer T. 2013. *The importance of trunk muscle strength for balance, functional performance, and fall prevention in seniors: a systematic review*. Sports Med. 2013 Jul;43(7):627-41. doi: 10.1007/s40279-013-0041-1. PMID: 23568373.

National Institute for Health and Clinical Excellence (2013). *Falls in older people: assessing risk and prevention*. Clinical guideline. Published: 12 June 2013. (online). Retrieved from <https://www.nice.org.uk/guidance/qs86/chapter/quality-statement-2-multifactorial-risk-assessment-for-older-people-at-risk-of-falling>.

Wolf, S. L. Barnhart, H.X., Kutner N.G., Mcneely E., Coogler C., Xu T. 1996. *Reducing frailty and falls in older persons: an investigation of Tai Chi and computerized balance training*. Atlanta FICSIT Group. Frailty and Injuries: Cooperative Studies of Intervention Techniques. J. Am. Geriatr. Soc. 1996; 44: 489–497.

VPLYV DÁTUMU NARODENIA NA ŠPORTOVÝ VÝKON

Jaromír ŠIMONEK

(Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF Nitra)

jsimonek@ukf.sk

Športový výkon je výsledkom súhry množstva faktorov, ktoré jeho dosiahnutie ovplyvňujú: fyziologické, psychologické, sociologické, morfológické, ale najmä genetika. V ostatnom období sa v odborných kruhoch spomína často problematika vplyvu dátumu narodenia na úspešnosť v športe. Nie je v tom žiadna numerológia, ale istá zákonitosť, o ktorej vysvetlenie sa v našom príspevku pokúsime.

Čo je to “relative age effect” (RAE)?

V oblasti športových vied pojem Relative Age Effect (RAE) označuje odchýlku rozdelenia v dátumoch narodenia vybraných športovcov od bežného gaussovho normálneho rozdelenia v populácii. To znamená, že dátumy narodenia pre vybranú vzorku športovcov nie sú rozdelené proporcionálne, tak, ako sú rozdelené dátumy narodenia pre zodpovedajúci segment bežnej populácie, teda približne rovnomerne počas roka. Vyššia frekvencia športovcov, ktorí sa narodili v prvom kvartáli kalendárneho roka, sa naopak kumuluje na začiatku zvoleného časového obdobia (rok, sezóna), čo znamená, že športovci narodení začiatkom roka/sezóny sú vo vybranom súbore zastúpení častejšie ako športovci narodení v neskorších mesiacoch. Táto skutočnosť môže výrazne ovplyvniť úroveň fyzických a výkonnostných predpokladov u skôr narodených športovcov, najmä v mládežníckych kategóriách a najmä v období puberty, kedy sa rozdiely v antropometrických a motorických charakteristikách ešte prehĺbia.

Výskumy (Agricola, Zháněl, a Hubáček, 2013; Del Campo, Vicedo, Villora, a Jordan, 2010; Lames, Augste, Dreckmann, Görsdorf, a Schimanski, 2008; Musch a Grodin, 2001), ktoré sa podrobne zaoberajú problematikou športového výkonu ukazujú, že o tom, či športovec môže dosiahnuť vrcholovú úroveň v danom športovom odvetví rozhoduje okrem vyššie spomínaných faktorov i obdobie roka, v ktorom sa narodil. Uvedená „teória vplyvu veku“, vo vedeckých štúdiách označovaná termínom Relative Age Effect (ďalej len RAE), je jednou z najnovších teórií, ktorá je spojená s oblasťou športového výkonu. Samotná teória RAE poukazuje na to, že najlepší športovci, hlavne v mládežníckych výberoch, sa narodili v prvých mesiacoch roka. Teória RAE upozorňuje, že tento netypický jav nemusí byť len zásluhou talentu športovcov, ale môže sa jednať o výhody, ktoré plynú práve zo skoršieho narodenia. Faktom je, že športovci narodení v prvých mesiacoch roka, sú starší ako ich rovesníci narodení na konci roka, hoci takmer vždy pôsobia v jednej vekovej kategórii. To týmto skôr narodeným jedincom zabezpečuje mnoho výhod. Z uvedeného dôvodu sú preto často (nesprávne) označovaní ako talentovaní, dostáva sa im väčšej pozornosti v tréningovom procese, väčšej podpory od trénerov či rodičov, čo vedie automaticky k výraznejšiemu rozvoju ich športovej výkonnosti.

Dátumy narodenia vybranej vzorky sa naopak hromadia na začiatku roka, keď relatívne starší jedinci sú vo vybranej vzorke zastúpení častejšie ako relatívne mladší jedinci. Tento relatívny vek má potom vplyv na skladbu vybranej vzorky. Názorný príklad uvádzame na obrázku 1, ktorý zobrazuje rozloženie početností dátumov narodenia mladých elitných tenistov (chlapci), ktorí sa v rokoch 2007 až 2011 zúčastnili najprestížnejšieho mládežníckeho turnaja v kategórii U14 konajúceho sa v Prostějově (Česká republika). Z obrázku je zrejmé, že najväčšie zastúpenie mali hráči narodení v prvých troch mesiacoch roka, konkrétne 38,9%.

Naopak, hráči, ktorí sa narodili v posledných troch mesiacoch roku, mali zastúpenie len 10,9% (Agricola, 2013) (obr.1).



Obrázok 1 Rozloženie početností dátumov narodenia u elitných tenistov U14 (n = 239) na turnaji World Junior Tennis Finals v rokoch 2007 až 2011 (Agricola, 2013)

Vo všeobecnosti väčšina vedeckých štúdií potvrdila RAE hlavne v mládežníckych kategóriách a vo výkonnostnom/vrcholovom športe. Hlavný záujem autorov týchto štúdií sa sústreďuje najmä na kolektívne športy, najmä ľadový hokej a futbal. Množstvo štúdií RAE však nájdeme aj v niektorých individuálnych športoch, napríklad v tenise a lyžovaní. Na druhej strane evidujeme len malý počet štúdií RAE v niektorých (najmä individuálnych) športoch vrátane plávania. Napriek tomu môžeme zo záverov dostupných štúdií konštatovať, že existencia RAE bola vo väčšine prípadov preukázaná u elitných juniorských plavcov a plavkyň, podobne ako v iných športoch. U plavkyň je vplyv RAE menej častý ako u chlapcov/mužov a približný vek 12–13 rokov možno označiť za obdobie jeho najsilnejšieho vplyvu. Neskôr RAE efekt postupne a nepravidelne slabne, môže úplne vymiznúť, alebo sa môže objaviť opačný vplyv RAE. To však neznamená, že relatívne starší plavci dosahujú lepší špecifický výkon (čas v danej disciplíne) ako ich relatívne mladší rovesníci. Na základe posúdenia prostredníctvom testov veľkosti efektu môžeme konštatovať, že RAE je výraznejšia s vyššou úrovňou výkonnosti, najmä v kategóriách 13–15 rokov. Niektoré štúdie preukázali RAE aj v seniorských kategóriách, čo je zvyčajne výsledkom vypadnutia plavcov už v juniorských kategóriách.

Aký je dopad tejto vekovej výhody na výkonnosť v športe?

Športovci sú na tréningoch a súťažiach tradične zaradení umelo do skupín podľa chronologického veku. Znamená to, že povedzme futbalisti sú zaradení do ročníka U14 podľa dátumu narodenia od 1. 1. do 31. 12. v danom kalendárnom roku. Vplyvom nerovnomerného dozrievania organizmu jedinci rovnakého chronologického veku sa môžu líšiť v biologickej zrelosti, pričom niektorí jednotlivci dospievajú skôr, alebo naopak neskôr, v porovnaní so svojimi rovesníkmi. Tieto biologické rozdiely v biologickom dospievaní medzi jednotlivcami majú významný vplyv na fyzický a psychosociálny vývoj jednotlivca. Chlapci alebo dievčatá, ktorí dospievajú skôr ako ich rovesníci, disponujú v priemere vyššími somatickými parametrami (telesnou výškou a hmotnosťou), úrovňou pohybových schopností (najmä silových a rýchlostných), pričom ich výkonnosť je vplyvom týchto výhod taktiež na vyššej úrovni, najmä vo veku 11-14 rokov, teda v období nástupu puberty.

Vplyvom týchto nastupujúcich výhod vykazujú títo jedinci z psychologického hľadiska vyššiu schopnosť adaptácie, s vyšším vnímaním vlastného fyzického "ja" a s vyššou úrovňou sebaaponímania, sebaúcty, sebavedomia, sily, príťažlivosti, športovej kompetencie a fyzickej zdatnosti. Takíto jednotlivci budú dominovať v tých športových odvetviach, v ktorých silové a rýchlostné schopnosti ako aj somatické parametre rozhodujú o kvalite

športového výkonu a úspešnosti v danom športe. Samozrejme tréneri budú takýchto "talentovaných" jednotlivcov uprednostňovať pri vytváraní konečných zostáv pre súťaže.

Dievčatá, ktoré sa fyzickými i psychologickými aspektmi dozrievania líšia od chlapcov, uprednostňujú skôr estetické a koordinačné športy, kde sa nevyžaduje až taká vysoká úroveň maximálne-silových a rýchlostných schopností. Avšak v športoch, ktoré vyžadujú vysokú úroveň parametrov somatických a motorických (plávanie, tenis, hádzaná, basketball a pod.), sa skôr presadzujú dievčatá, ktoré majú vysokú úroveň silových schopností. V koordinačne-estetických športoch a v športoch, kde sa vyžaduje iba relatívna sila a vytrvalosť (gymnastika, vytrvalostné športy), je vplyv výhody veku oveľa menší.

Rozdiely v telesnej výške a úrovni rozvoja silových a rýchlostných schopností môžu prispieť ku konkurenčnej nerovnosti a zvýšenému riziku zranení tých jednotlivcov, ktorí sú v dospievaní oneskorení. Z tohto pohľadu by bolo vhodné odporúčať športovým zväzom rozdeľovať mladých športovcov do kategórií nie podľa chronologického (kalendárneho) veku, ale podľa stupňa biologického rozvoja. V praxi je však toto odporúčanie odborníkov veľmi problematické, ba až nereálne. Napriek tomu sa o to pokúsili v anglickej mládežníckej Premier League Academy, kde rozdelili 11-14-ročných hráčov podľa biologického veku. Toto riešenie sa označuje v odbornej literatúre názvom "bio-banding". Princíp "bio-bandingu" sa uplatňuje najmä v bojových športoch, kde sú mladí športovci rozdelení do skupín podľa telesnej hmotnosti, čím sa obmedzuje riziko zranení a psychického znevýhodnenia jednotlivcov s nižšími somatickými parametrami. Taktiež skúsenosti oboch skupín futbalistov poukázali na výhody takéhoto delenia do skupín: dospelejší hráči museli súperiť s rovnako vyspelými súpermi a naopak v druhej skupine menej vyspelí hráči mali za súpera rovnako zreľých rovesníkov. Menej biologicky vyspelí hráči takto dostávali viac priestoru na ihrisku a mohli sa tak viac prejavovať a zdokonaľovať sa v športovej technike. Otázkou je, či hráči vo vyspelejšej skupine nestratili sebavedomie, ktoré vo vekovo identickej skupine predtým získavali na úkor vývojovo oneskorených hráčov. Tento spôsob delenia športovcov do tréningových a súťažných kolektívov môže byť prínosný najmä pre tých športovcov, ktorí sa narodili v neskoršej časti roka, aby mali viac príležitostí preukázať svoje kvality a rozvíjať fyzické a technické predpoklady a zručnosti.

Záver

Výsledky viacerých výskumných sledovaní ukázali, že doteraz prijaté opatrenia stále nedokážu zamedziť niektorým negatívnym vplyvom vekovej výhody v športových výberoch, tradične formovaných na základe chronologického veku jedincov. Táto problematika by preto mala byť prednostne zaradená do výučbových programov pre trénerov a športových manažérov a rovnako by s ňou mali byť oboznámení aj rodičia športujúcich detí.

Literatúra

- Agricola, A., Zháněl, J., Hubáček, O. (2013). The Relative Age Effect in junior tennis (male). *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 43(1):27-33. Doi: 10.5507/ag.2013.003.
- Del Campo, D. G., Vicedo J. C., Villora S. G., Jordan, O. R. (2010) The Relative Age Effect in youth soccer players from Spain. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(2), 190- 198.
- Lames, M., Augste, C., Dreckmann, Ch., Görsdorf, K., a Schimanski, M. (2008). Der „Relative Age Effect“ (RAE): neue Hausaufgaben für den Sport. *Leistungssport*, 38(6), 4–9.
- Musch J., a Grondin, S. (2001). Unequal Competition as an Impediment to Personal Development: A Review of the Relative Age Effect in Sport. *Developmental Review*, 21(2), 147-167.

Pokyny na publikovanie v časopise Športový edukátor

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

Príspevky do časopisu musia byť:

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

POKYNY PRE SPRACOVANIE PRÍSPEVKU:

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

Príklad hlavičky:

VPLYV POHYBOVÝCH HIER NA MYSLENIE A UČENIE SA DETÍ

Jaromír ŠIMONEK

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

jsimonek@ukf.sk

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

Príklady citovania dokumentov:

Najvýznamnejšou zásadou je použitie jedinej metódy citovania v celom texte dokumentu 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 zarovnávame doľava kvôli zachovaniu predpísaných medzier, v prípade citovania príspevkov v monografii používame pred označením zdroja „In:“, ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR, Ročník XII., č. 2/2019 avšak v prípade príspevkov v seriáli toto označenie môžeme vynechať; názov zdrojového dokumentu uvádzame vždy kurzívou.

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

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

1. Citácia knihy:

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

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

2. Citácia editovanej knihy:

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

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

3. Citácia kapitoly v knihe:

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

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

4. Citácia článku v časopise:

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

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

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

5. Citácia webovej stránky:

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

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

Citing References in Text

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

Table 6.1 Basic Citation Styles				
Type of citation	First citation in text	Subsequent citations in text	Parenthetical format, first citation in text	Parenthetical format, subsequent citations in text
One work by one author	Walker (2007)	Walker (2007)	(Walker, 2007)	(Walker, 2007)
One work by two authors	Walker and Allen (2004)	Walker and Allen (2004)	(Walker & Allen, 2004)	(Walker & Allen, 2004)
One work by three authors	Bradley, Ramirez, and Soo (1999)	Bradley et al. (1999)	(Bradley, Ramirez, & Soo, 1999)	(Bradley et al., 1999)
One work by four authors	Bradley, Ramirez, Soo, and Walsh (2006)	Bradley et al. (2006)	(Bradley, Ramirez, Soo, & Walsh, 2006)	(Bradley et al., 2006)
One work by five authors	Walker, Allen, Bradley, Ramirez, and Soo (2008)	Walker et al. (2008)	(Walker, Allen, Bradley, Ramirez, & Soo, 2008)	(Walker et al., 2008)
One work by six or more authors	Wasserstein et al. (2005)	Wasserstein et al. (2005)	(Wasserstein et al., 2005)	(Wasserstein et al., 2005)
Groups (readily identified through abbreviation) as authors	National Institute of Mental Health (NIMH, 2003)	NIMH (2003)	(National Institute of Mental Health [NIMH], 2003)	(NIMH, 2003)
Groups (no abbreviation) as authors	University of Pittsburgh (2005)	University of Pittsburgh (2005)	(University of Pittsburgh, 2005)	(University of Pittsburgh, 2005)

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

Redakčná rada:

Šéfredaktor: Jaromír Šimonek

Editor: Bohumila Krčmárová

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

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, +421 908 188 308 (mobil). E-mail: jimonek@ukf.sk; sportovyedukator@gmail.com

Grafická úprava: Mgr. Branislav Ziman

Časopis vychádza: 2x ročne

Registr. č.: EV 2608/08

Uzávierka čísel: 1. číslo: 1.5. 2. číslo: 1.11

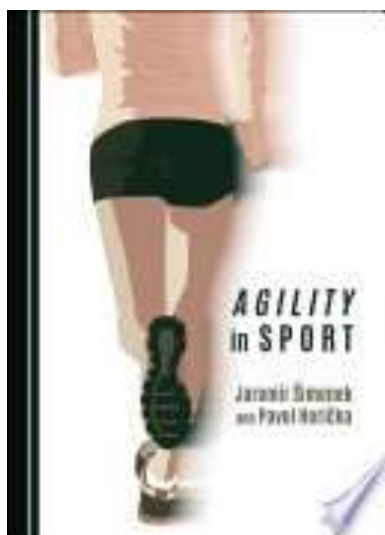
Elektronická verzia časopisu: <http://www.ktvs.pf.ukf.sk/index.php/domov>

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

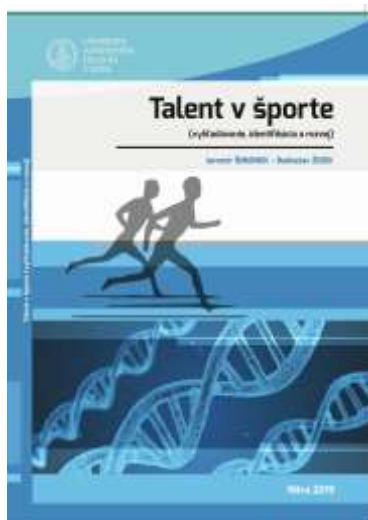
INFORMÁCIE



Šimonek, J. – Horička, P. 2020. *Agilita v športe*, recenzent: Erika Zemková, Peter Mačura. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2020. - 158 s. - ISBN 978-80-558-1566-4.



Šimonek, J. – Horička, P. 2020. *Agility in Sport*. - 1. ed. - Newcastle Upon Tyne : Cambridge Scholars' Publishing, 2020. - 180 p. - ISBN 978-1-5275-4096-5.



Šimonek, J. – Židek, R. 2019. *Talent v športe : (vyhl'adávanie, identifikácia a rozvoj)*; Rudolf Horváth, Radovan Kasarda. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2019. - 104 s. - ISBN 978-80-558-1413-1.



Šimonek, J. – Židek, R. 2019. *Talent in Sport : (selection, identification and development)*; recenzent: Rudolf Horváth, Radovan Kasarda. - 1. vyd. - Ústí nad Labem : UJEP, 2019. - 102 s. - ISBN 978-80-7561-188-8.



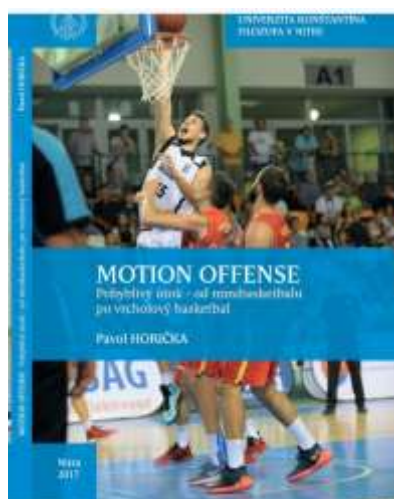
Kanásová, J. - Divinec, L. - Vasil'ovský, I. 2019. *Vplyv balančných cvičení na zmeny funkčných porúch pohybového systému u 10 - 11 ročných atlétov*; recenzent: Elena Bendíková, Nora Halmová. -1. vyd. - Nitra : SPU, 2019. - 98 s. - ISBN 978-80-558-1490-2.



Czaková, N. - Divinec, L. 2019. *Úroveň ohybnosti u 10 – 15 ročných športovcov*; recenzent: Janka Kanásová, Roman Hrnčár. - 1. vyd. - Nitra : SPU, 2019. - 90 s. - ISBN 978-80-558-1491-9



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



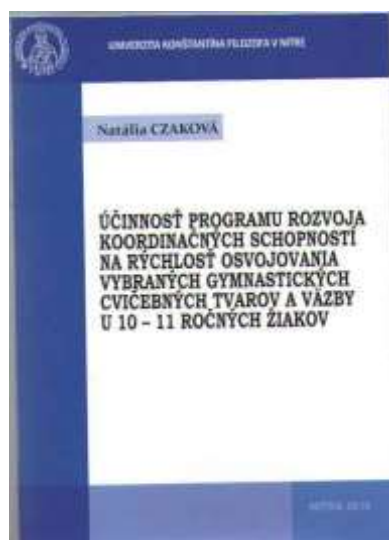
Horička, P. 2017. *Motion Offense : Pohyblivý útok - od minibasketbalu po vrcholový basketball*. - 1. vyd. - Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, 2017. - 118 s. ; 21cm. – ISBN 978-80-558-1145-1.



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



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



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



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. - Kanásová, 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 - diferenciacných 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.



Jaromír ŠIMONEK

TESTY POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Nitra, 2012

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



Halmová, N. 2012. *Ako si udržať kondíciu a 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 zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



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



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



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



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



Kol. autorov (Šimonek, Košťál, 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:

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

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

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