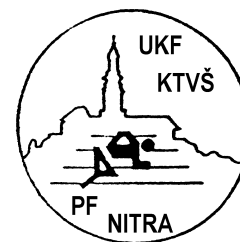


- POHYBOVÉ HRY VO VODNOM PROSTREDÍ PRE ZÁKLADNÉ PLÁVANIE (II. časť)
- POHYBOVÉ HRY AKO PROSTRIEDOK TELOVÝCHOVNÝCH AKTIVÍT ŽIAKOV MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU
- PRÍKLADY HERNÉHO ROZCVIČENIA VO FUTBALE
- RONDO AKO SÚČASŤ TRÉNINGOVÉHO PROCESU FUTBALISTOV V KATEGÓRII STARŠÍCH ŽIAKOV
- ÚČINNÉ CVIČENIA SO STOLIČKOU AKO NÁHRADOU FITLOPTY
- CVIČEBNÁ POMÔCKA „SLIDER“
- STABILIZÁCIA TRUPU HRÁČA GOLFU II. ČASŤ





ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

OBSAH

Príhovor editora	2
POHYBOVÉ HRY VO VODNOM PROSTREDÍ PRE ZÁKLADNÉ PLÁVANIE (II. ČASŤ)	3
Ivan MATÚŠ	
PRÍKLADY HERNÉHO ROZCVIČENIA VO FUTBALE	8
Tomáš ELIAŠ	
POHYBOVÉ HRY AKO PROSTRIEDOK TELOVÝCHOVNÝCH AKTIVÍT ŽIAKOV MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU	14
Bohuslav STUPÁK – Zuzana HERZÁNOVÁ	
RONDO AKO SÚČASŤ TRÉNINGOVÉHO PROCESU FUTBALISTOV V KATEGÓRII STARŠÍCH ŽIAKOV	22
Tomáš ELIAŠ	
CVIČENIA SO STOLIČKOU AKO NÁHRADOU FITLOPTY	28
Frederika REMEŇOVÁ - Bohumila KRČMÁROVÁ	
CVIČEBNÁ POMÔCKA „SLIDER“	35
Dana DRAČKOVÁ	
FUNKČNÉ CVIČENIA S VYUŽITÍM LAVIČKY PRE DETI MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU	42
Zuzana HERZÁNOVÁ - Bohuslav STUPÁK	
STABILIZÁCIA TRUPU HRÁČA GOLFU – II. ČASŤ	47
Michal TOKÁR	
POKYNY NA PUBLIKOVANIE V ČASOPISE ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR	57
INFORMÁCIE	60

Milí čitatelia!

Krásne slnečné jesenné počasie nám spríjemňuje výučbu zimného semestra. Tak ako rôznymi farbami žiari príroda, menia sa aj farby na Covid automate a s tým aj výučba telesnej a športovej výchovy. Interiér, exteriér, niekedy online. Pestrosť tohto čísla športového edukátora tvoria články inšpirujúce k rôznym pohybovým a kolektívnym hrám, ako aj individuálne cvičenia s rôznymi pomôckami.

Po dlhej odmlke je možné vyučovať aj plávanie, z čoho sa všetci veľmi tešíme, preto sa neváhajte inšpirovať pohybovými hrami vo vodnom prostredí, ktorými žiakov správne naladíte a zároveň sa zdokonalia v jednotlivých plaveckých spôsoboch. Bez rozcvičenia nezačína žiadna hodina telesnej a športovej výchovy. Čo robiť, keď Vám žiaci chcú hrať iba futbal, ale vy by ste ich naučili radšej niečo nové? Využite loptu a prvky futbalu v rozcvičení. Ak dá Covid automat telesnej v interiéri červenú, môžete vyskúšať nejakú z jedenástich pohybových hier vhodných do exteriéru pre mladších žiakov. Schválne kedy ste hrali s deťmi typické pohybové hry a nevymýšľali zložité novinky? Pri starších žiakoch je to už o niečo zložitejšie, tak Vám prinášame niekoľko cvičení s využitím hry Rondo.

V jednom facebookovom príspevku písala vyučujúca, že ju nebaví učiť telesnú výchovu online pred obrazovkou. Možno keby sa nechala inšpirovať zaujímavými cvičeniami so stoličkou na kolieskach, zabavili by sa všetci. Zábavou a zároveň vynikajúcim tréningom je aj cvičenie so slider podložkami. K dispozícii sú rôzne druhy sliderov na hladké a tvrdé povrchy alebo na povrchy s kobercovou štruktúrou. Keď pôjdete okolo lavičky na sedenie skúste si zacvičiť niektoré funkčné cvičenia z článku, ktoré sú určené pre deti mladšieho školského veku, no vykonávať ich môže ktokoľvek, kdekoľvek a kedykoľvek, aj počas vychádzky v rámci vyučovania. Dost' sa nachodia aj hráči golfu, no netreba zabúdať na jednostranné zaťaženie pri odpaloch. Na čo všetko sa zamerať pri stabilizácii trupu sa dozviete v poslednom z našich článkov.

Všetky cvičenia a pohybové hry z tohto čísla sú vhodné aj do tréningového procesu. Nenechajte si pokaziť náladu nadchádzajúcim chladným počasím. Sviet' ako slnko pre Vašich žiakov a študentov.

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

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

Ivan MATÚŠ

(Katedra edukológie športov FS PU Prešov)

ivan.matus@unipo.sk

Pohybové hry vo vodnom prostredí v základnom plávaní majú dôležité zastúpenie v somatickom, fyziologickom, psychologickom a sociálnom rozvoji žiakov. V prípravnej etape základného plávania ich môžeme uplatňovať ako všeobecne rozvíjajúce cvičenia. Naopak, v zdokonaľovacej etape základného plávania môžu mať aj charakter špeciálne rozvíjajúcich cvičení. V prípravnej a v prvej časti základnej etapy nimi môžeme nacvičovať a zdokonaľovať základné plavecké zručnosti spolu s prvými jednoduchými lokomočnými pohybmi jednotlivých plaveckých spôsobov. V základnej a zdokonaľovacej etape môžeme pohybovými hrami nacvičovať a zdokonaľovať nadštandardné plavecké zručnosti spolu s prvkami jednotlivých plaveckých spôsobov ako aj ich súhrou. Pri výbere športových hier vo vodnom prostredí je potrebné uplatniť tieto zásady:

- Pohybová hra musí byť primeraná veku a úrovni plaveckej gramotnosti žiakov.
- Výber pohybovej hry musí byť naviazaný na cieľ vyučovacej hodiny príslušnej etapy základného plávania.
- Uplatňovať variabilitu pohybových hier vo vodnom prostredí, či už pri nácviku alebo zdokonaľovaní plaveckých zručností, jednotlivých prvkov a súhry plaveckých spôsobov.
- Výber pohybovej hry vo vodnom prostredí je daný náčiním, náradím alebo prostredím pre jej realizáciu.
- Názorná ukážka. Môžeme využiť obrázky, kresliť na tabuľu a pod.
- Primeraný počet hráčov pre vybranú pohybovú hru vo vodnom prostredí.
- Usporiadať skupiny žiakov tak, aby boli vyrovnané.
- Spravodlivo rozhodovať.

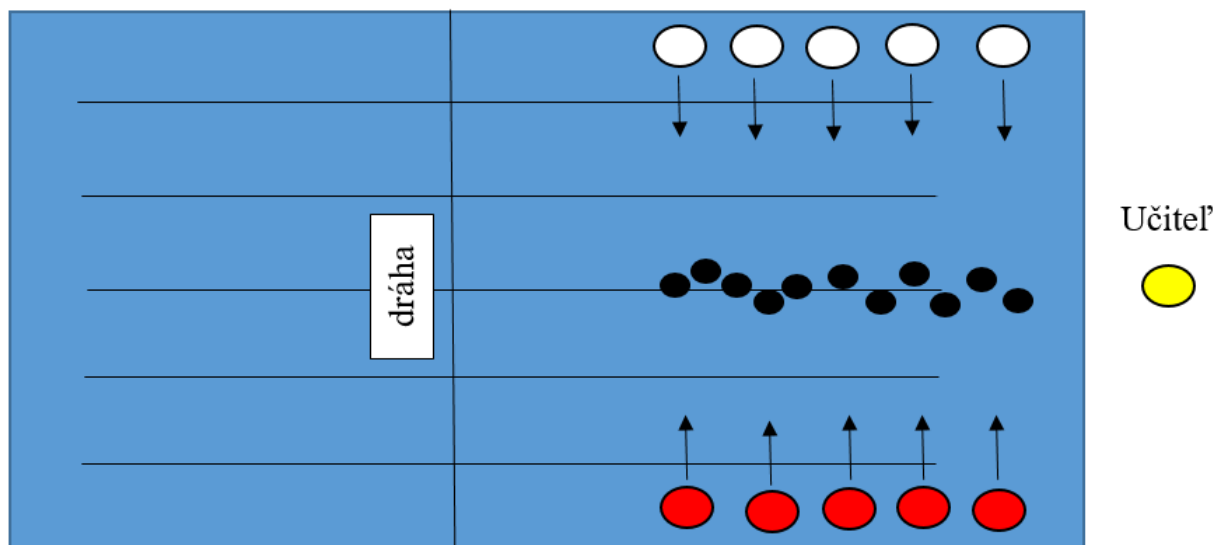
Uvedené pohybové hry vo vodnom prostredí pre základné plávanie nadväzujú na jej prvú časť uvedenú v tomto časopise a slúžia k rozšíreniu poznatkov učiteľov telesnej a športovej výchovy ako i trénerov plávania, pričom ich úlohou je spestriť priebeh vyučovacej hodiny plávania, respektíve hodiny plávania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

ŤAŽBA UHLIA

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

Popis hry: žiaci sú rozdelení do dvoch skupín. Jedna skupina žiakov bude červená a druhá biela. Pre lepšie rozlíšenie dvoch skupín žiakov môžeme použiť červené a biele kúpacie čiapky. Učiteľ vymedzí priestor (napríklad dráhou, lanom, plávajúcimi bójkami atď.), v ktorom budú obidve skupiny v bezpečí, najmä pre prípad hlbkej vody v bazéne. Žiaci stoja v dvoch radoch, chrbtom k stene plaveckého bazéna oproti sebe. Uhlie (puky) sa umiestnia do stredu plaveckého bazéna, alebo na strednú čiaru (5 dráh). Keďže puk a čiary na dne bazéna sú väčšinou čierne, žiaci budú mať pri ťažbe uhlia mierne sťažené podmienky. Učiteľ sa postaví nad pomyselný stred bazéna alebo medzi dve čiary (6 dráhový bazén) odkiaľ zadáva povely pre skupiny žiakov. Na znamenie vyštartujú žiaci oproti sebe a ich úlohou je čo najrýchlejšie vytážiť uhlie, to znamená, že musia všetko uhlie- puky vyložiť na okraj

plaveckého bazéna. Vyhráva tá skupina žiakov, ktorá ako prvá vytáží najviac uhlia (Obrázok 1).



Obrázok 1 Hra na ťažbu uhlia

Modifikácie hry

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 hlbokéj vode musia šliapať vodu.

Z hľadiska pravidiel: žiak môže ťažiť iba jedno alebo viac uhlia, žiaci môžu ťažiť uhlie vo dvojici, 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 – uhlie 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.

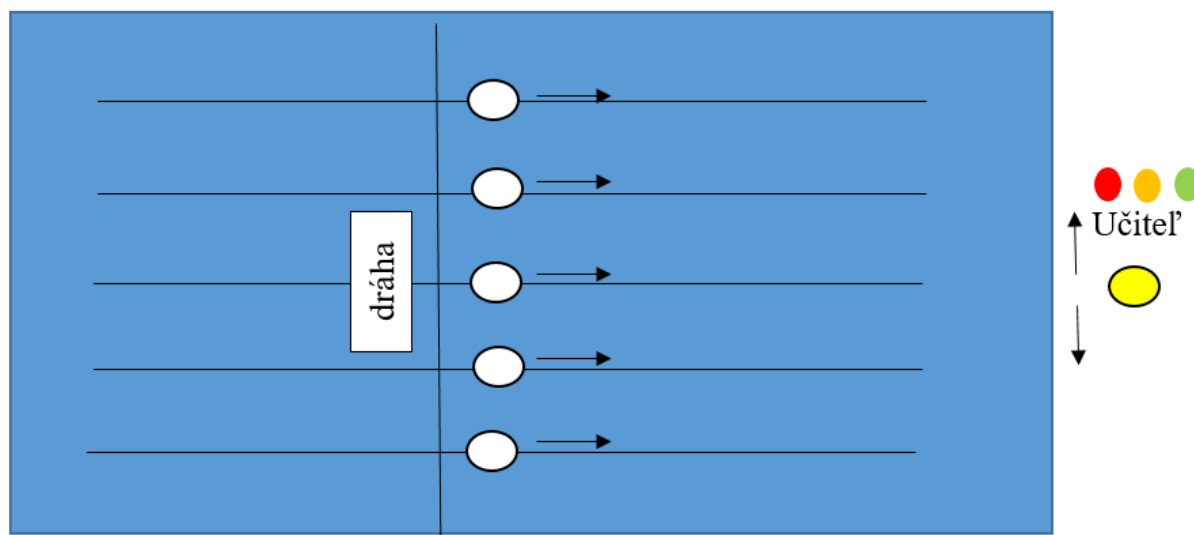
V zdokonaľovacej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi kopmi s alebo bez dosky, s plutvami; kraulovými, znakovými alebo prsiarskymi pažami s piškótou; kraulovou, znakovou alebo prsiarskou súhrou, súhrou len s plutvami – uhlie môžu držať v rukách. Z hľadiska podmienok môžeme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

SEMAFOR

Pomôcky: červená, oranžová a zelená loptička, 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 hlbokéj vody v bazéne. Priradí k jednotlivým farbám ich význam. Napríklad červená = stoj a vykonaj ponorenie s vydychovaním pod vodou, oranžová = vznášanie, žiaci si môžu vybrať polohu na znaku alebo prsiach, zelená = beh. Žiaci sa nachádzajú pri dráhe, ktorá vymedzuje priestore. Učiteľ

sa postaví nad pomyselný stred bazéna alebo medzi dve čiary (6 dráhový bazén) odkiaľ strieda farby loptičiek. Ak sa objaví farba pre beh, žiaci čo najrýchlejšie bežia k učiteľovi. Učiteľ môže zmeniť farbu loptičky a žiakov zastaviť napríklad červenou farbou = stoj a vykonaj ponorenie s vydychovaním pod vodou, následne na to opäť ukáže zelenú loptičku. Učiteľ sa môže pohybovať pri okraji bazéna a mení smer. Vyhráva žiak, ktorý ako prvý príde k učiteľovi (Obrázok 2).



Obrázok 2 Hra na semafor

Modifikácie hry

Z hľadiska pravidiel: farba loptičiek môže mať rôzny význam, napríklad v základnej etape – červená = stoj a urob kotúľ vpred, žltá = urob výskok s vydychovaním pod hladinou vody, zelená = kraulové kopy. V zdokonaľovacej etape - červená = šliapanie vody, žltá = kraulové kopy, zelená = kraul. V tejto etape môžeme použiť aj viac a farieb.

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

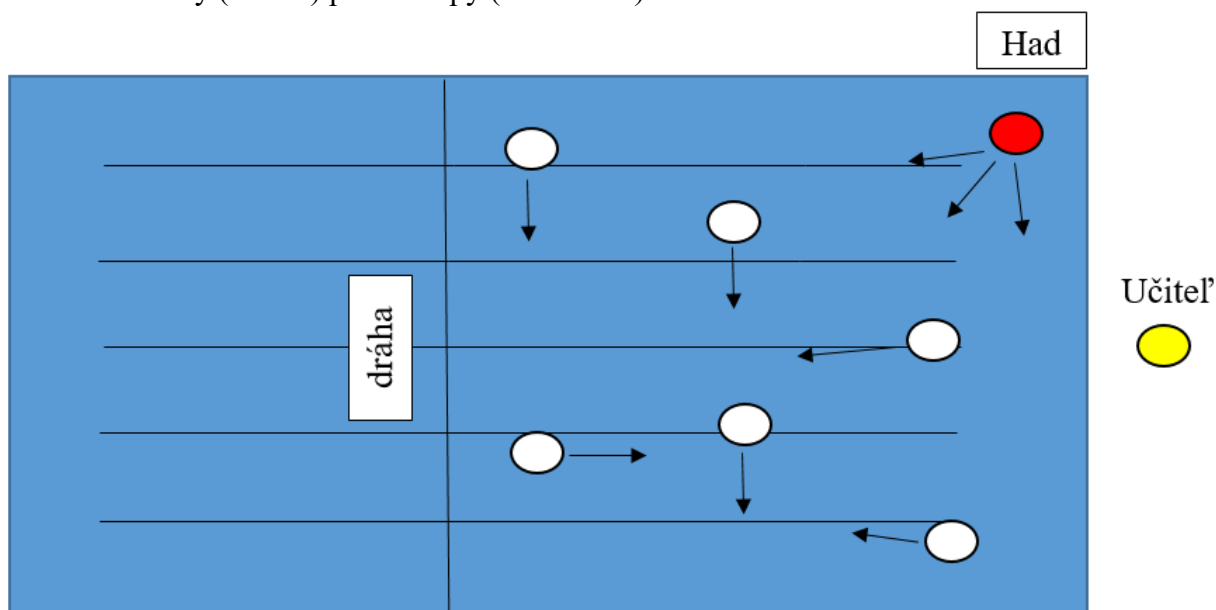
V základnej etape: farby loptičiek môžu znamenať, že žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi kopmi s alebo bez dosky; kraulovými, znakovými alebo prsiarskymi pažami s piškótou; kraulovou, znakovou alebo prsiarskou súhrou, vykonávať základné plavecké zručnosti. Z hľadiska podmienok 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, vykonávať nadštandardné plavecké zručnosti. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku alebo dĺžku plaveckého bazéna a plytkú alebo hlbokú vodu.

HAD

Pomôcky: plavecká čiapka, dráha, lano alebo plávajúce bójky.

Popis hry: žiaci sa rozdelia na dve skupiny - hada a korisť (myška, žabka, jašterica a pod.). Učiteľ vymedzí priestor (napríklad dráhou, lanom, plávajúcimi bójkami atď.), v ktorom budú obidve skupiny v bezpečí, najmä pre prípad hlbokéj vody v bazéne. Had sa nachádza v rohu plaveckého bazéna a korisť sa pohybuje ľubovoľne vo vymedzenom priestore. Had môže byť označený farebnou plaveckou čiapkou. Ak had niekoho chytí, tak sa tento ako korisť stáva súčasťou hada tak, že sa s hadom chytia za ruky. Iba prvý žiak určený za hada, môže chytať korisť. Had sa musí ponárať a vynárať, čím predstavuje vlnenie hada. Hra končí, ak sú všetky koristi pochytané. Had sa pohybuje stále rovnako, pričom dbáme na modifikáciu hry (koristi) podľa etapy (Obrázok 3).



Obrázok 3 Hra na hada

Modifikácie hry

Z hľadiska pravidiel: had sa môže premeniť na chobotnicu, čo znamená, všetky deti zapojené do chobotnice môžu chytať ostatných žiakov.

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).

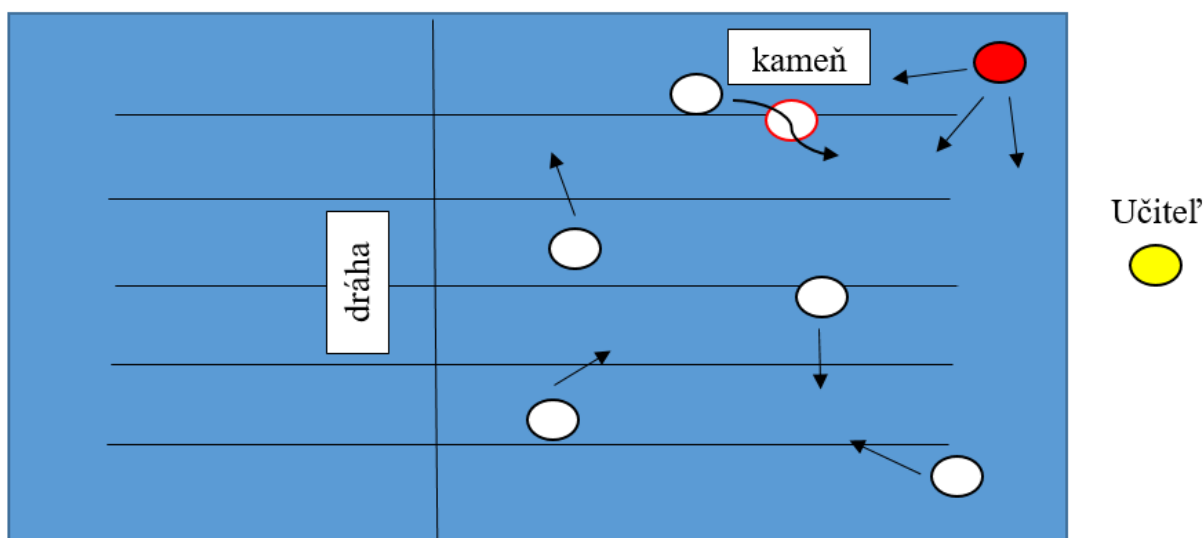
V základnej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi kopmi s alebo bez dosky; kraulovými, znakovými alebo prsiarskymi pažami s piškótou; kraulovou, znakovou alebo prsiarskou súhrou. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (začiatok plaveckého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

KAMENĚ

Pomôcky: plavecká čiapka, dráha, lano alebo plávajúce bójky.

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 hlbokoj vody v bazéne. Naháňajúci sa nachádza v rohu plaveckého bazéna a spolužiaci sa pohybujú ľubovoľne vo vymedzenom priestore. Na povel učiteľa začne naháňačka. Koho naháňajúci chytí, ten zostane stáť, skamenie. Vyslobodiť ho môže jeden so spolužiakov, ktorý sa ponorí alebo zanorí pod hladinu vody a podpláva mu medzi dolné končatiny. Hra končí vtedy, keď naháňajúci urobí zo všetkých spolužiakov kamene (Obrázok 4).



Obrázok 4 Hra na kameně

Modifikácie hry

Východisková poloha žiakov: kameně sa môže vznášať na prsiach alebo znaku; v hlbokoj vode môže šliapať vodu na mieste.

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 hlbokoj vode môžu žiaci vykonávať šliapanie vody spolu zo zábermi paží do strán na udržanie sa na hladine – kameně).

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 (v hlbokoj vode môžu žiaci vykonávať šliapanie vody spolu zo zábermi paží do strán na udržanie sa na hladine – kameně).

PRÍKLADY HERNÉHO ROZCVIČENIA VO FUTBALE

Tomáš ELIAŠ

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

tomas.elias@unipo.sk

Rozcvičenie vo futbale patrí k neodmysliteľnej súčasť prípravy hráča na fyzické a psychické zaťaženie, ktorému je futbalista vystavený v tréningu, resp. v zápase. Holienka (2013) považuje rozcvičenie za prostriedok, ktorým cieľovým a zámerným spôsobom pôsobíme na prípravu organizmu pre nadchádzajúcu pohybovú činnosť. Jeho cieľom je príprava organizmu na zvýšené pohybové zaťaženie účelným spôsobom, vybranými činnosťami (Jebavý, Hojka a Kaplan 2014). Úlohou trénera je využitím rôznych tréningových pomôcok, prostriedkov a foriem zvýšiť zaujímavosť tréningového procesu a prispieť tak k zatraktívneniu obsahu aj v rámci rozcvičenia. Holienka (2013) uvádza, že hlavným kritériom delenia rozcvičenia je jeho obsahové zameranie. Na základe prevahy uplatňovaných prostriedkov rozdeľuje rozcvičenie na niekoľko typov (atletické, gymnastické, koordinačné, strečingové, herné). Nielen vo futbale, ale vo viacerých športových hrách zaraďujú tréneri rozcvičenie zahrňujúce prípravné cvičenia, herné cvičenia, prípravné hry alebo pohybové hry, ktorých cieľom je zvýšenie nervovo-svalovej aktivity, ako aj simulácia zručnosti a kondičných požiadaviek daného športu. Herné rozcvičenie vo futbale zahrňuje činnosti zamerané na prihrávku, výber miesta, vedenie lopty alebo na činnosti spojené s kontrolou lopty či na súčinnosť hráčov (Holienka 2013). Pri zaradení herného typu rozcvičenia do tréningového obsahu je vhodné kombinovať ho v závislosti od vekovej kategórie s iným typom rozcvičenia (atletické, gymnastické, strečingové), prípadne aj s krátkym zahriatím organizmu (napr. rozbehaním s loptou/bez lopty) pred začiatkom činnosti, aby nedošlo k zraneniu niektorého z hráčov. Taktiež sa odporúča uplatňovať individuálne alebo hromadné „dorozcvičovanie sa“ v intervale odpočinku medzi jednotlivými opakovaniami činnosti.

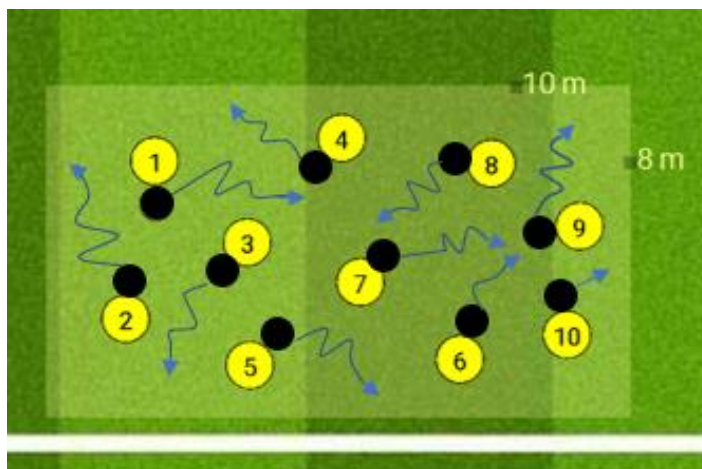
Výhody herného rozcvičenia:

- zábavná forma (*zvýšenie záujmu hráčov o činnosť*),
- prirodzená súťaživosť hráčov (*motivácia a aktivizácia hráčov*),
- zvýšenie nervovo-svalovej aktivity,
- simulácia herných zručností.

Nevýhody herného rozcvičenia:

- rozdiel v hernej aktivite jednotlivých hráčov.

CVIČENIE 1: *Kontrola lopty v zmenšenom priestore „vykopávaná“*



Obr. 1 Kontrola lopty v zmenšenom priestore „vykopávaná“
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Metodicko-organizačná forma: prípravné cvičenie/herné cvičenie

Pomôcky: lopty, kužele, rozlišovacie tričká (variant d)

Počet hráčov: 10/možnosť využitia všetkých hráčov družstva

Priestorové vymedzenie: 8 x 10 m (10 hráčov), 10 x 15 m (18 a viac hráčov)

Interval zaťaženia: 3 min.

Interval odpočinku: 30 sek. (aktívny odpočinok)

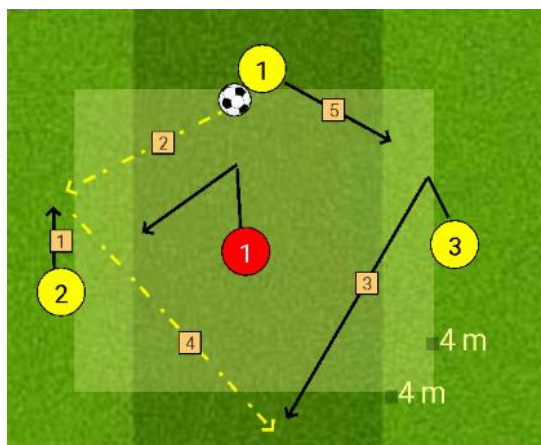
Počet opakovaní: 4-krát

Cieľ: Nácvik a zdokonaľovanie kontroly lopty (herné činnosti jednotlivca – pocit lopty, vedenie a krytie lopty, obchádzanie súpera), vnímanie a orientácia hráčov v priestore.

Organizácia: V priestore 10 x 10 metrov vykonávajú hráči činnosti s loptou podľa pokynov trénera (obr. 1). Po uplynutí časového intervalu a na pokyn trénera si hráči navzájom vykopávajú loptu z vymedzeného priestoru. Každý hráč s loptou sa snaží zotrvať vo vymedzenom priestore čo najdlhšie bez toho, aby mu niektorý z protihráčov loptu vykopol (herné cvičenie), alebo sa pri zlej kontrole lopty sám dostal do postavenia mimo vyznačené územie. Hra sa pre hráča končí po vykopnutí lopty z vymedzeného priestoru. Víťazom sa stáva hráč, ktorý ostane vo vymedzenom priestore pri dodržaní všetkých pravidiel ako posledný.

Varianty:

- realizovať herné cvičenie bez časového intervalu,
- realizovať herné cvičenie na vopred určený časový interval,
- s ubúdajúcim počtom hráčov zmenšovať rozmery ihriska,
- rozdeliť hráčov na dve družstvá po 5 hráčov (odporúčame rozlíšiť rozlišovacím tričkom) s následnou organizáciou cvičenia 5:5 (hráči si navzájom vykopávajú loptu len medzi družstvami).

CVIČENIE 2: Nedaj loptu strednému 3:1 (rukami).

Obr. 2 Nedaj loptu strednému 3:1 (rukami)
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Metodicko-organizačná forma: herné cvičenie/prípravná hra

Pomôcky: lopty, kužele, rozlišovacie tričko

Počet hráčov: 4

Priestorové vymedzenie: 4 x 4 m

Interval zaťaženia: 45 sek.

Interval odpočinku: 15 sek. (výmena stredového hráča)

Počet opakovaní: 4-krát

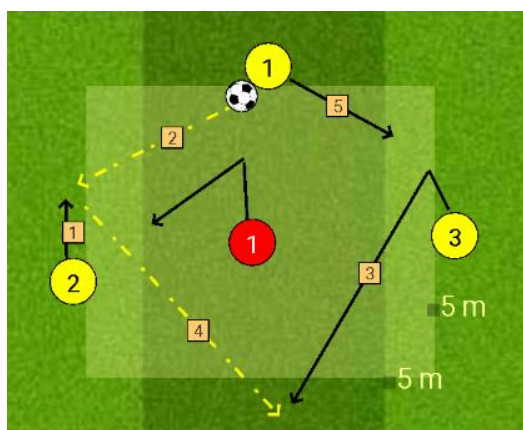
Cieľ: Zdokonaľovanie hernej činnosti jednotlivca – stavanie sa, vnímanie a orientácia hráčov v priestore, dôraz na verbálnu komunikáciu hráčov.

Organizácia: V priestore 4 x 4 metre si traja hráči stojaci na obvodě hracej plochy prihrávajú loptu rukami tak, aby nedošlo k zachyteniu, zablokovaniu alebo vyrazeniu lopty stredovým hráčom (obr. 2). Úlohou hráčov s loptou je prihrávať si loptu maximálne do výšky ramien (aby nedochádzalo k prehadzovaniu hráča v strede) a tiež premiestňovať sa v priestore a zaujať také postavenie, aby hráč s loptou mohol prihrávať loptu doprava aj doľava. K výmene stredného hráča dochádza po uplynutí časového intervalu, alebo stredného hráča nahradí hráč, ktorý úspešne neprihral, resp. ktorého prihrávku zachytil stredný hráč.

Varianty:

- hráči stojaci na obvodě hracej plochy majú za úlohu zakričať meno spoluhráča, ktorému sa chystajú prihrať,
- hráči stojaci na obvodě hracej plochy majú za úlohu zakričať meno spoluhráča, ktorému sa nechystajú prihrať,
- hráči stojaci na obvodě hracej plochy si po 10 prihrávkach zarátajú bod,
- po zachytení prihrávky stredovým hráčom dochádza k zmene funkcií hráča v strede a hráča, ktorého prihrávka bola zachytená (prípravná hra).

CVIČENIE 3: *Nedaj loptu strednému 3:1 (nohami).*



Obr. 3 Nedaj loptu strednému 3:1 (nohami)
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Metodicko-organizačná forma: herné cvičenie/prípravná hra

Pomôcky: lopty, kužele, rozlišovacie tričko

Počet hráčov: 4

Priestorové vymedzenie: 5 x 5 m

Interval zaťaženia: 1 min.

Interval odpočinku: 15 sek. (výmena stredového hráča)

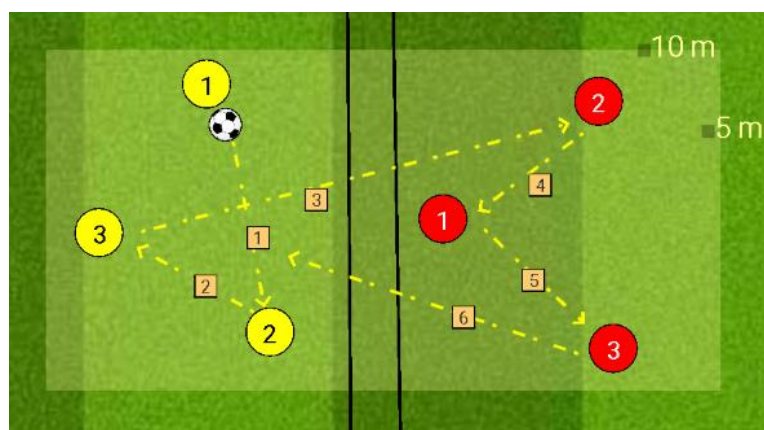
Počet opakovaní: 4-krát

Cieľ: Zdokonaľovanie hernej činnosti jednotlivca – stávanie sa, prihrávka, preberanie lopty prvým dotykom, vnímanie a orientácia hráčov v priestore, dôraz na verbálnu komunikáciu hráčov.

Organizácia: V priestore 5 x 5 metrov si traja hráči stojaci na obvode hracej plochy prihrávajú loptu tak, aby nedošlo k zachyteniu, zablokovaniu alebo vykopnutiu lopty stredovým hráčom (obr. 3). Úlohou hráčov stojacich na obvode hracej plochy je prihrávať si loptu po zemi (na jeden/dva dotyky podľa pokynov trénera) a tiež premiestňovať sa v priestore a zaujať také postavenie, aby hráč s loptou mohol prihrávať loptu doprava aj doľava. Víťazom sa stáva ten hráč, ktorý vo funkcii stredového hráča zachytil, zablokoval alebo vykopol najviac prihrávok.

Varianty:

- hráči stojaci na obvode hracej plochy si prihrávajú loptu prvým dotykom,
- hráči stojaci na obvode hracej plochy si prihrávajú loptu na povinné dva dotyky (zdokonaľovanie preberania lopty prvým dotykom),
- hráči stojaci na obvode hracej plochy si prihrávajú loptu tak, že ak jeden hráč prihráva loptu prvým dotykom, ďalší hráč musí prihrávať loptu po prebratí,
- hráči stojaci na obvode hracej plochy si po 10 prihrávkach zarátajú bod,
- po zachytení prihrávky stredovým hráčom dochádza k zmene funkcií hráča v strede a hráča, ktorého prihrávka bola zachytená (prípravná hra).

CVIČENIE 4: Ovládanie lopty žonglovaním 3:3.

Obr. 4 Ovládanie lopty žonglovaním 3:3
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Metodicko-organizačná forma: prípravné cvičenie

Pomôcky: lopty, kužele, šnúra/guma a tyč na upevnenie (predelenie hracej plochy na dve polovice), možnosť využiť malé bránky

Počet hráčov: 6

Priestorové vymedzenie: 10 x 5 m

Interval zaťaženia: 2,5 min.

Interval odpočinku: 30 sek. (aktívny odpočinok)

Počet opakovaní: 4-krát

Cieľ: Zdokonaľovanie hernej činnosti jednotlivca – prihrávka, spracovanie lopty prvým dotykom, vnímanie a orientácia hráčov v priestore, dôraz na verbálnu komunikáciu hráčov.

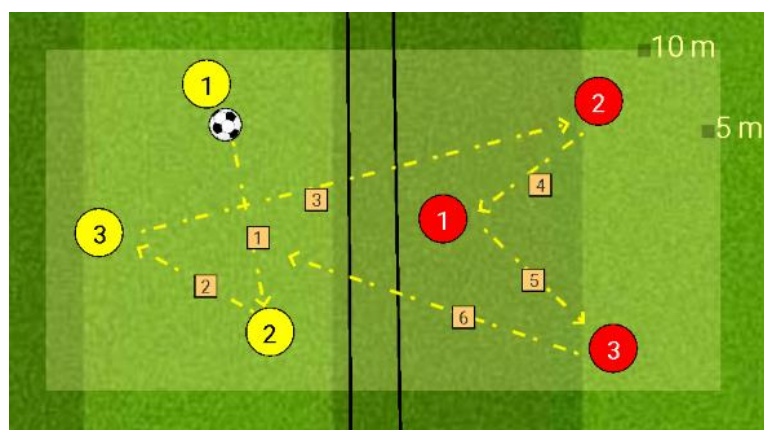
Organizácia: V priestore 10 x 5 metrov si traja hráči medzi sebou prihrávajú loptu prvým dotykom s úlohou, že tretia prihrávka musí smerovať na polovicu súpera (obr. 4). Podmienkou tretej prihrávky je, aby lopta smerovala priamo na hráča druhého družstva a tiež, aby hráči využívali iba prihrávky vzduchom (vysoké prihrávky). Šnúra, resp. guma (prípadne malé bránky) rozdeľujúce hraciu plochu na dve polovice je upevnená vo výške 1 metra nad zemou. Hráč, ktorý preberá loptu smerujúcu od súperovho družstva, musí spoluhráčom prihrať loptu maximálne druhým dotykom.

Súper získava bod v prípade, že:

- tretia prihrávka smerujúca na druhú stranu ihriska nesmeruje nad natiahnutú šnúru, resp. gumu (poprípade malé bránky),
- prihrávka nesmeruje do vymedzenej polovice súpera,
- dôjde k zlému spracovaniu lopty,
- hráči si medzi sebou nepresne prihrávajú a lopta opustí vymedzenú hraciu plochu.

Varianty:

- a) všetci hráči prihrávajú loptu prvým dotykom (staršie vekové kategórie),
- b) všetci hráči prihrávajú loptu po spracovaní lopty druhým dotykom (mladšie vekové kategórie).

CVIČENIE 5: Zdokonaľovanie prihrávky 3:3.

Obr. 5 Zdokonaľovanie prihrávky 3:3
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Metodicko-organizačná forma: prípravné cvičenie

Pomôcky: lopty, kužele, šnúra/guma a tyč na upevnenie (predelenie hracej plochy na dve polovice),

Počet hráčov: 6

Priestorové vymedzenie: 10 x 5 m

Interval zaťaženia: 2,5 min.

Interval odpočinku: 30 sek. (aktívny odpočinok)

Počet opakovaní: 4-krát

Cieľ: Zdokonaľovanie hernej činnosti jednotlivca – prihrávka, preberanie lopty prvým dotykom, vnímanie a orientácia hráčov v priestore, dôraz na verbálnu komunikáciu hráčov.

Organizácia: V priestore 10 x 5 metrov si traja hráči medzi sebou prihrávajú loptu prvým dotykom s úlohou, že tretia prihrávka musí smerovať na polovicu súpera (obr. 5). Podmienkou tretej prihrávky je, aby lopta smerovala priamo na hráča druhého družstva a tiež, aby hráči využívali iba prihrávky po zemi. Šnúra, resp. guma rozdeľujúce hraciu plochu na dve polovice je upevnená vo výške 0,5 metra nad zemou. Hráč, ktorý preberá loptu smerujúcu od súperovho družstva, musí spoluhráčom prihrať loptu maximálne druhým dotykom.

Súper získava bod v prípade, že:

- tretia prihrávka smerujúca na druhú stranu ihriska neprejde pod natiahnutú šnúru, resp. gumu,
- dôjde k zlému prebratiu lopty,
- hráči si medzi sebou nepresne prihrávajú a lopta opustí vymedzenú hraciu plochu.

Varianty:

- a) všetci hráči prihrávajú loptu prvým dotykom (staršie vekové kategórie).

Literatúra

Jebavý, R., Hojka, V., Kaplan, A. (2014). *Rozcvičení ve sportu*. Praha : Grada. ISBN 978-80-247-4525-1.

Holienka, M. (2013). *Rozcvičenie vo futbale*. Bratislava : ICM Agency. ISBN 978-80-89257-61-4.

POHYBOVÉ HRY AKO PROSTRIEDOK TELOVÝCHOVNÝCH AKTIVÍT ŽIAKOV MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU

Bohuslav STUPÁK – Zuzana HERZÁNOVÁ

(Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky, PF KU v Ružomberku)

bohuslav.stupak@ku.sk, zuzana.herzanova373@edu.ku.sk

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu (MŠVVaŠ) SR odporúča v prípade priaznivých klimatických podmienok vzhľadom k aktuálnej epidemiologickej situácii na Slovensku, organizovať telesnú a športovú výchovu v školskom roku 2021/2022 v exteriéri. Ide napríklad o školské ihrisko, školský dvor, okolie školy či park. Organizácia vyučovacích hodín a školských telovýchovných podujatí sa má vykonávať formou, ktorá nepredstavuje zvýšené epidemiologické riziko prenosu ochorenia COVID-19. Aktuálna situácia, keď žiaci a deti majú príliš dlho obmedzenia v pohybových a športových aktivitách, sa zreteľne prejavuje na ich psychomotorickom a somatickom vývine. Správny výber pohybových prostriedkov, ich vhodná aplikácia a pedagogické majstrovstvo sú predpokladom úspešného telovýchovného procesu.

Pohybové hry počas telovýchovného procesu aktivizujú schopnosti žiakov, posilňujú fyziologické a duševné procesy. Telesné cvičenia a pohybové hry priamo pôsobia na rozvoj psychomotorických kompetencií, zároveň majú vo výchove žiakov opodstatnené veľký význam. Pomáhajú predovšetkým udržiavať a zlepšovať zdravie, zvyšujú telesnú zdatnosť a pracovnú výkonnosť, upevňujú charakterové vlastnosti a stávajú sa neoddeliteľnou zložkou výchovy. V nasledujúcej časti uvádzame vybraný súbor žiakmi obľúbených pohybových hier, ktoré autori príspevku využívajú vo svojej telovýchovnej praxi. Pri ich charakteristike dávame čitateľom do pozornosti najmä vplyv na rozvoj vybraných pohybových schopností a zručností. Hry sú po prispôbení a úpravách vhodné nielen v školskej telesnej a športovej výchove žiakov mladšieho školského veku, ale aj v ostatných organizačných školských a mimoškolských formách v rôznych vekových kategóriách.

POHYBOVÉ HRY VHODNÉ PRE VYUŽITIE V EXTERIÉRI

Naháňačka dvojicou (Obr. 1)

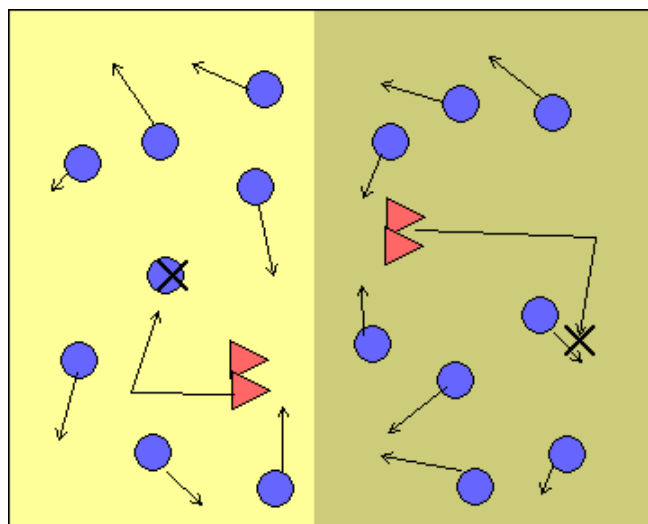
Organizácia a počet hráčov: podľa počtu hráčov – vzhľadom na ich vek (zabezpečenie vhodnej intenzity zaťaženia) a pohybové schopnosti (aktuálna funkčná pripravenosť), vytvoríme min. 2 ihriská s optimálnym počtom hráčov.

Pohybové schopnosti a zručnosti: rozvoj najmä rýchlostných schopností (reakcia, orientácia).

Materiálno-technické zabezpečenie: stopky.

Metodické pokyny: zvýšená pozornosť na zabezpečenie bezpečnosti pri hre, hráč nesmie vbehnúť do iného ihriska.

Popis hry: Dvaja hráči sa držia za ruku a naháňajú ostatných v svojom priestore ihriska. Ktorý z nich dá babu (dotkne sa chytaného hráča rukou), je voľný a na jeho miesto do dvojice nastupuje chytaný hráč. Naháňajúca dvojica sa nesmie roztrhnúť.



Obr. 1 Naháňačka dvojicou

Čierny Peter (Obr. 2 a 3)

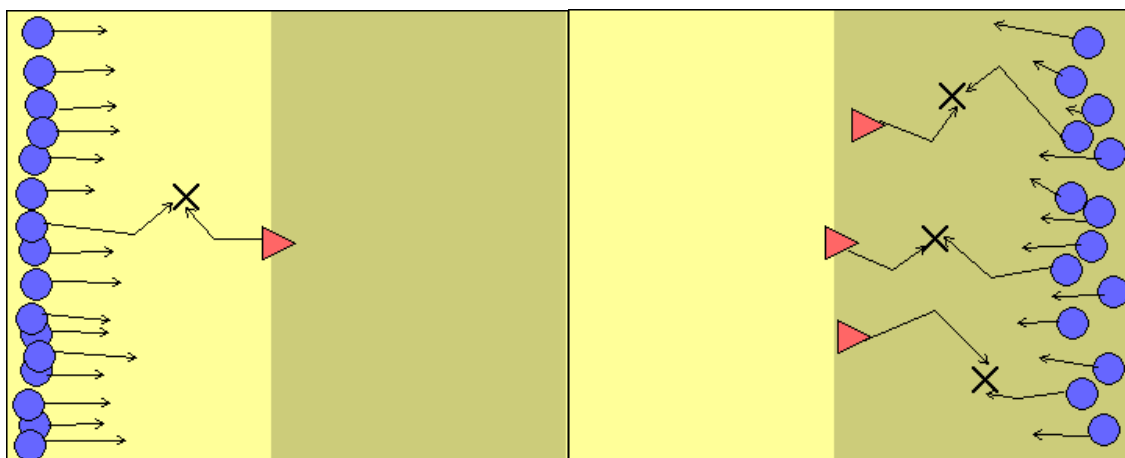
Organizácia a počet hráčov: podľa počtu hráčov – vzhľadom na ich vek (zabezpečenie vhodnej intenzity zaťaženia) a pohybové schopnosti (aktuálna funkčná pripravenosť), môžeme vytvoriť aj 2 ihriská s optimálnym počtom hráčov.

Pohybové schopnosti a zručnosti: rozvoj najmä rýchlostných schopností (reakcia, orientácia).

Materiálno-technické zabezpečenie: stopky, rozlišovacie dresy.

Metodické pokyny: zvýšená pozornosť na zabezpečenie bezpečnosti pri hre, hráč nesmie vbehnúť do iného ihriska.

Popis hry: hráči prebiehajú spoza koncovkej čiary hracej plochy na druhú stranu za koncovú čiaru. Oproti nim postupuje jeden značený hráč - Čierny Peter, ktorého úlohou je dotknúť sa rukou niektorého z prebiehajúcich hráčov. Ten, koho sa Čierny Peter dotkol, stáva sa jeho pomocníkom. Čierny Peter s pomocníkmi sa môže pohybovať len dopredu alebo do strán (môžeme meniť spôsob a smer pohybu). Keď zostane v hre posledný žiak, začína sa ďalšie kolo. Čiernym Petrom pre ďalšiu hru sa stáva hráč, ktorý bol v minulej hre chytený prvý.



Obr. 2 Čierny Peter, začiatok hry

Obr. 3 Čierny Peter, priebeh hry

Dvaja na dvoch (Obr. 4 a 5)

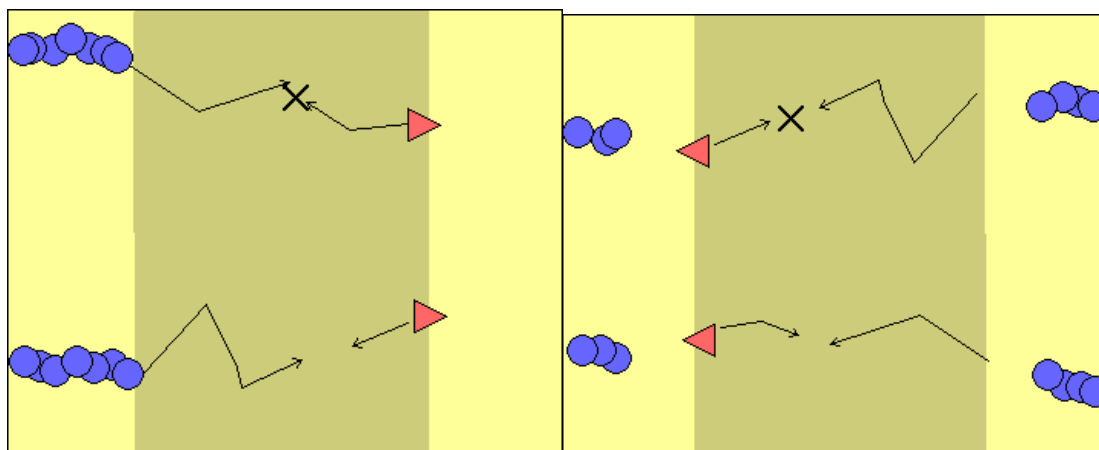
Organizácia a počet hráčov: podľa počtu hráčov – vzhľadom na ich vek (zabezpečenie vhodnej intenzity zaťaženia) a pohybové schopnosti (aktuálna funkčná pripravenosť), vytvoríme 2 ihriská s optimálnym počtom hráčov. Pri malom počte hráčov, resp. mladších žiakov hráme na jednom ihrisku.

Pohybové schopnosti a zručnosti: rozvoj najmä rýchlostných schopností (reakcia, orientácia).

Materiálno-technické zabezpečenie: stopky, rozlišovacie dresy.

Metodické pokyny: zvýšená pozornosť na zabezpečenie bezpečnosti pri hre, hráč nesmie vbehnúť do iného ihriska.

Popis hry: vytvoríme dve družstvá – zástupy za koncovú čiaru. Podobne ako v hre Čierny Peter úlohou vybiehajúceho žiaka z družstva (na povel len jedného z každého družstva) je prebehnúť ihriskom za koncovú čiaru tak, aby nebol chytený hráčom, ktorý naháňa vo vymedzenom priestore (každé družstvo má svojho naháňača). Po splnení úlohy hráči, ktorí prebehli ihriskom vytvoria zástupy – družstvá na opačnej strane za koncovou čiarou. Chytený žiak vymení hráča vo vymedzenom priestore, ktorý naháňal.



Obr. 4 Dvaja na dvoch, začiatok hry

Obr. 5 Dvaja na dvoch, priebeh hry

Čierny a červený (Obr. 6)

Organizácia a počet hráčov: 2 družstvá rozdelené podľa farby, dvojice (najlepšie rovnako rýchli žiaci) vytvorené z hráčov dvoch farieb.

Pohybové schopnosti a zručnosti: rozvoj najmä rýchlostných schopností (reakcia, orientácia).

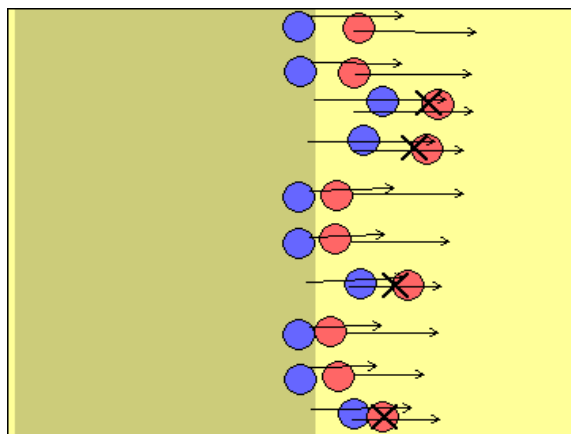
Materiálno-technické zabezpečenie: stopky, farebná tabuľka, farebné šatky, píšťalka.

Metodické pokyny: dôraz na bezpečnosť - hráči nesmú meniť smer a kľučkovať (možné zranenie), motivácia pomalších hráčov pri úťaži dvojíc.

Popis hry: Dve družstvá stoja oproti sebe vo vzdialenosti 1 m od stredovej čiary. Prvé družstvo predstavuje čiernych a druhé červených. Rozhodca stojí pri stredovej čiare a hodí medzi družstvá farebnú tabuľku, ktorá je označená na jednej strane červenou a na druhej čiernou farbou. Družstvo, ktorého je farba po dopade tabuľky navrchu, prenasleduje druhé družstvo, ktoré sa otočí a beží za vyznačenú hranicu. Ten, koho chytia pred hranicou je z hry vyradený. Víťazí družstvo, ktoré má po stanovenom čase menej vyradených hráčov.

Obmena: hra ako súťaž vo dvojiciach - hráči sedia čelom k sebe a dotýkajú sa chodidlami (štart z rôznych polôh - ležia na bruchu, ležia na chrbáte, kľak a pod.). Na povel učiteľa vstanú a chytajú sa (až keď obaja vstanú - súťaž dvojíc), štarty z rôznych polôh.

Učiteľ môže hráčov odštartovať zvolaním farby, vopred určí farbu a následne píšťalkou odštartuje alebo zodvihne farebnú šatku.



Obr. 6 Čierny a červený

Beh o preteky (Obr. 7)

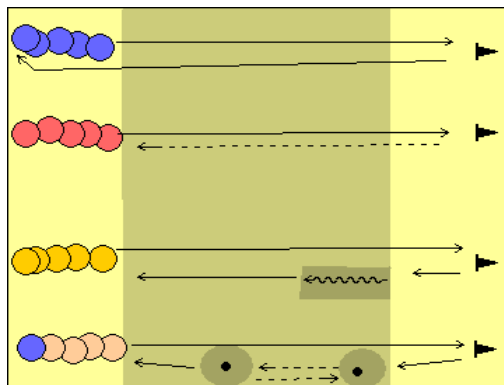
Organizácia a počet hráčov: družstvá (6 – 8 hráčov) podľa počtu hráčov – vzhľadom na ich vek (zabezpečenie vhodnej intenzity zaťaženia) a pohybové schopnosti (aktuálna funkčná pripravenosť).

Pohybové schopnosti a zručnosti: rozvoj najmä rýchlostných schopností (reakcia, orientácia, koordinácia).

Materiálno-technické zabezpečenie: méty, lopty, kruhy, vybrané náradie podľa úloh, štafetový kolík.

Metodické pokyny: dôraz na správne vykonanie stanovených úloh.

Popis hry: družstvá s rovnakým počtom hráčov stoja v zástupe. V družstvách musia všetci hráči vykonať rovnaké úlohy (k vyznačenej méte šprint). Pokiaľ nesplní úlohu jeden hráč, nemôže začať druhý. Víťazi družstvo, ktorého hráči dokončili úlohy najskôr a stojí opäť v postavení ako na začiatku hry, alebo družstvo, ktoré získalo väčší počet bodov. Pri pohybe naspäť sa môžu vykonávať rôzne pohybové úlohy: beh pospiatky, skoky po jednej nohe, hráč ohne jednu nohu v kolene - zozadu uchopí členok a skáče po jednej nohe, oboma rukami objíma koleno a skáče po jednej, v podrepe objíma obe kolena a skáče, skáče znožmo, ide po štyroch (beh žaby), zdolanie prekážok pri behu vo vyznačených vzdialenostiach, plazenie, podlezenie stoličky, do vyznačených kruhov vnášanie a vynášanie lôpt a pod.



Obr. 7 Beh o preteky

Bežecký súboj (Obr. 8 a 9)

Organizácia a počet hráčov: 1 – 2 družstvá (6 – 12 hráčov) podľa počtu hráčov – vzhľadom na ich vek (zabezpečenie vhodnej intenzity zaťaženia) a pohybové schopnosti (aktuálna funkčná pripravenosť).

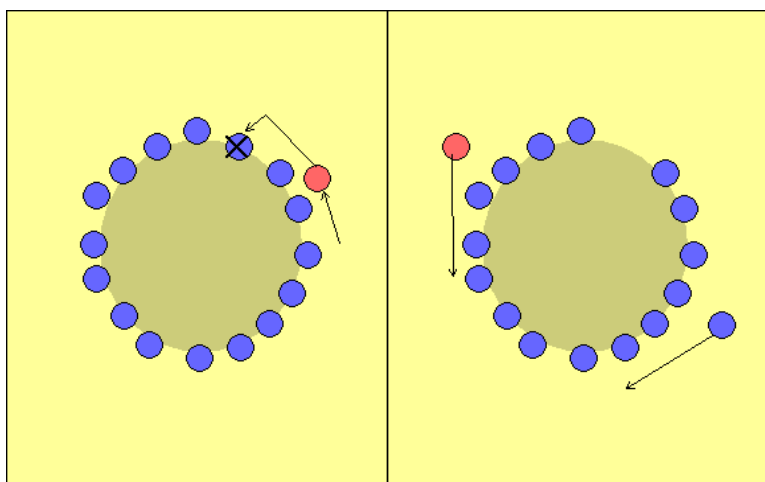
Pohybové schopnosti a zručnosti: rozvoj najmä rýchlostných schopností (reakcia, orientácia, koordinácia).

Materiálno-technické zabezpečenie: stopky.

Metodické pokyny: dbáme na bezpečnosť, vhodná motivácia, sledujeme vystriedanie všetkých žiakov v hre a pravidelné striedanie naháňača, dodržiavanie pravidiel (vyzývateľ začne bežať len po vyzvaní hráča. Upozorníme hráčov, ktorí bežia, aby sa nedotýkali hráčov, ktorí stoja v kruhu. Kto prvý dobehne na svoje miesto, zaradí sa do kruhu).

Popis hry: hráči vytvoria kruh, stoja čelom dovnútra, rozstupy na upaženie. Určený hráč - chytač obchádza kruh a keď si vyhládne súpera, dotkne sa ho (na chrbát). To znamená pre obidvoch štart. Vyzvaný beží okolo kruhu v smere hodinových ručičiek, vyzývateľ opačne (pokračuje v smere svojho pohybu). Ten, kto prvý obehne všetkých hráčov a obsadí uvoľnené miesto, víťazí. Porazený začne obchádzať kruh a vyberá si vhodného súpera.

Obmena: hráči môžu obiehať kruh slalomovým spôsobom, skákať a pod. Pridať môžeme obehnutie méty, obidve deti prekonávajú prekážku (napr. podliezť) a pod.



Obr. 8 Bežecký súboj, začiatok hry Obr. 9 Bežecký súboj, priebeh hry

Vyvolávaná čísel (Obr. 10)

Organizácia a počet hráčov: 2 – 3 družstvá (5 – 8 hráčov).

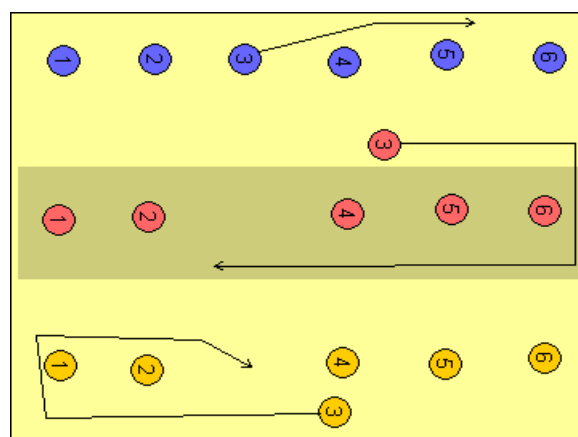
Pohybové schopnosti a zručnosti: rozvoj najmä rýchlostných schopností (reakcia, orientácia, koordinácia).

Materiálno-technické zabezpečenie: stopky.

Metodické pokyny: dbáme na bezpečnosť a dodržiavanie pravidiel.

Popis hry: rovnako početné družstvá stoja v zástupoch vedľa seba. Každý hráč má pridelené číslo, postupne od prvého až po posledného člena družstva. Po povelu - zakričaní niektorého čísla vybiehajú z každého družstva žiaci, ktorí majú určené číslo a obiehajú svoje družstvo. Víťazí a bod získava to družstvo, ktorého hráč prvý obehne celé družstvo a zaradí sa na svoje miesto.

Obmena: hráči môžu prebiehať družstvom slalomovým spôsobom, z rôznych polôh.



Obr. 10 Vyvolávaná čísiel

Zrkadlová štafeta (Obr. 11)

Organizácia a počet hráčov: 2 – 3 družstvá (8 – 12 hráčov).

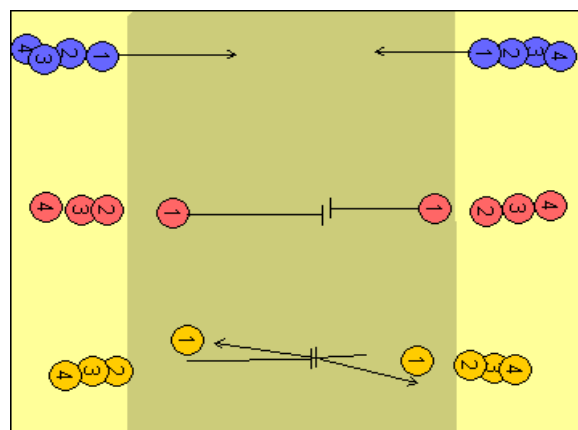
Pohybové schopnosti a zručnosti: rozvoj najmä rýchlostných schopností (orientácia, koordinácia).

Materiálno-technické zabezpečenie: prekážky, vybrané náradie, štafetový kolík.

Metodické pokyny: dbáme na bezpečnosť a dodržiavanie pravidiel.

Popis hry: súťaž družstvá, v ktorých sa žiaci rozdelia na dve polovice a postaví sa do zástupov oproti sebe za hranice ihriska. Prví hráči z družstiev vybiehajú na signál oproti sebe. Keď dobehnú k sebe, dotknú sa rukami (vymenia si štafetový kolík) a bežia späť. Keď žiaci dobehnú za hranicu ihriska k svojmu družstvu, odovzdajú štafetu a vybiehajú druhí v poradí. Víťazí družstvo, ktorého hráči sa skôr vystriedajú a zaujmú základné postavenia družstiev.

Obmena: možnosť zaradenia prekážky, šprint vzad, štart z rôznych polôh a pod.



Obr. 11 Zrkadlová štafeta

Sút'áž čísiel (Obr. 12)

Organizácia a počet hráčov: 2 – 4 družstvá (5 – 8 hráčov)

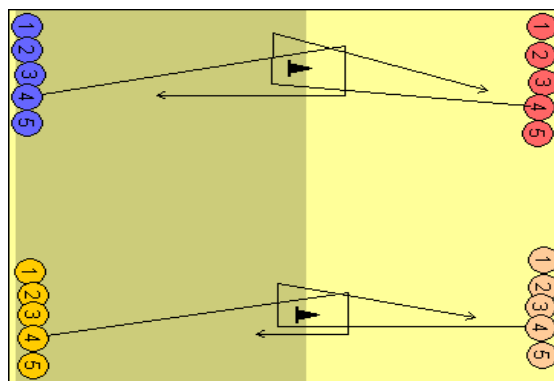
Pohybové schopnosti a zručnosti: rozvoj najmä rýchlostných schopností (reakcia, orientácia, koordinácia).

Materiálno-technické zabezpečenie: 1 - 2 méty, prekážky, vybrané náradie.

Metodické pokyny: dbáme na bezpečnosť, správne vykonanie stanovených úloh, motiváciu pomalších žiakov, dodržiavanie pravidiel.

Popis hry: žiaci v 5 – 8 členných družstvách, ktoré majú čísla od 1 po 8 stoja (sedia a pod.) v radoch za koncovou čiarou vymedzeného ihriska. Pred každou skupinou je vo vzdialenosti 5 - 10 m kužeľ. Povelom ku štartu je vyvolanie čísla - vyštartujú príslušní hráči každej skupiny, obehnú značku a vrátia sa na svoje miesto. Súťaží sa o najlepšieho jednotlivca a družstvo (súčet bodov).

Obmena: štarty z rôznych polôh, možnosť zaradenia prekážky, šprint vzad a pod. Možnosť vytvorenia 3 družstiev (zabezpečenie rovnakých vzdialeností od stredového kužeľa) – obiehajú 1 spoločnú metu.



Obr. 12 Súťaž čísel

Vylučovací beh „Kto nemá loptu?“ (Obr. 13 a 14)

Organizácia a počet hráčov: všetci hráči al. družstvá

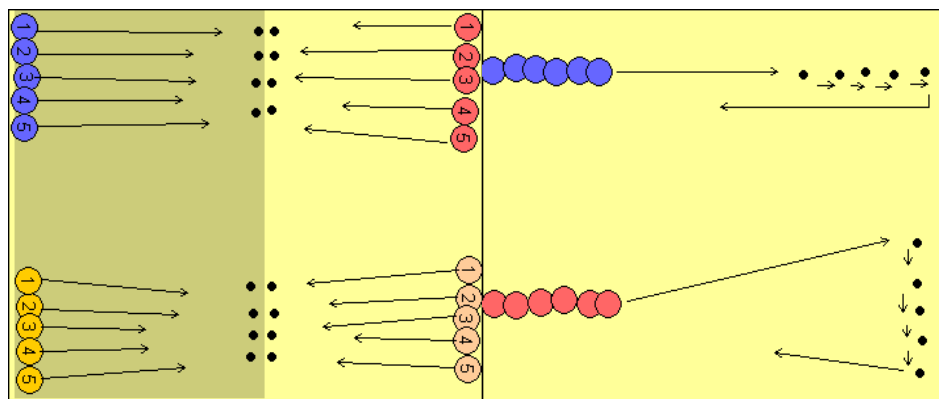
Pohybové schopnosti a zručnosti: rozvoj najmä rýchlostných schopností (reakcia, orientácia, koordinácia).

Materiálno-technické zabezpečenie: lopty, vrchnáčky PET fliaš a pod.

Metodické pokyny: dôraz na bezpečnosť, motivácia pomalších žiakov.

Popis hry: žiaci sa postavia za čiaru ihriska tak, aby mali rovnomerné rozstupy. Oproti nim vo vzdialenosti 10 – 15 metrov postavíme lopty, ktorých počet je o jednu menší ako počet hráčov. Na signál všetci vybehnú a snažia sa získať jednu loptu. Komu sa to nepodarí, je z hry vyradený (doplňkové cvičenie, úloha rozhodcu). Jednu loptu odoberieme a hráči sa znovu pripravujú na štart. Vo finále sa stretnú dvaja najrýchlejší hráči o jedinú loptu.

Obmena: bez vyradenia hráča z hry – počítame body, o 2 –3 lopty menej, z rôznych polôh a pod.



Obr. 13 Vylučovací beh

Obr. 14 Vylučovací beh, zmena organizácie

Zajac bez brloha (Obr. 15)

Organizácia a počet hráčov: veľkosť ihriska volíme od veku a počtu hráčov.

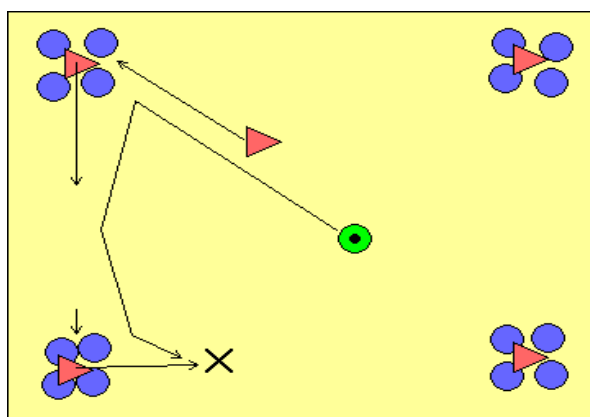
Pohybové schopnosti a zručnosti: rozvoj najmä rýchlostných schopností (reakcia, orientácia, koordinácia).

Materiálno-technické zabezpečenie: nie je potrebné.

Metodické pokyny: dbáme na bezpečnosť, dostatok priestoru, dodržiavanie pravidiel (naháňač – líška prenasleduje zajaca mimo brloha. Ak je dlhší čas žiak neúspešný, nedarí sa mu zajaca chytiť, vymeníme ho), motivácia.

Popis hry: naháňačka, v ktorej líška naháňa zajaca bez brloha. Na hracej ploche sa zo štvoríc vytvoria voľne rozmiestnené kruhy – brlohy a v nich čupia zajačiky. Mimo kruhov sú dvaja hráči, a to zajac, ktorý nemá brloh, a líška. Na povel sa zajac zachraňuje a líška ho prenasleduje. Zajac sa zachráni vbehnutím do niektorého brloha, z ktorého musí skrytý zajac ujsť, lebo v brlohu môže zostať iba jeden. Ak líška chytí zajaca, hra pokračuje: vymeníme zajacov v kruhoch, aj líšku a zajaca bez brloha.

Obmena: Na začiatku hry označíme troch žiakov ako zajkov a jedného hráča ako líšku. Ostatní vytvoria dva kruhy. V strede každého kruhu je jeden zajko. Mimo kruhu nám ostane jeden zajko, ktorý nemá brloh a jedna líška, ktorá naháňa zajka. Na povel sa zajko bez brloha rozbehne a líška ho prenasleduje. Zajko sa zachraňuje vbehnutím do niektorého brloha, z ktorého musí ukrytý druhý zajko vybehnúť a utekať pred líškou, lebo v brlohu môže byť vždy len jeden zajko. Ak líška chytí zajka, vymenia si úlohy a hra sa opakuje.



Obr. 15 Zajac bez brloha

Literatúra

Stupák, B. (2016). Pohybové hry na rozvoj rýchlostných schopností na hodinách telesnej výchovy v primárnom vzdelávaní. In: *Pedagogické diskusie: časopis vysokoškolských pedagógov, študentov a mladých výskumníkov na Inštitúte Juraja Páleša v Levoči*, Pedagogickej fakulty Katolíckej univerzity v Ružomberku. Levoča: MTM Levoča. 2016. Roč. 2, č. 2, s. 73-92, ISSN 1339-9217.

Stupák, B. (2016). Rozvoj koordinačných schopností žiakov primárneho vzdelávania. In: *Tradície a inovácie vo výchove a vzdelávaní modernej generácie učiteľov XII*. 1. vyd. Ružomberok : Verbum - vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku, 2016. s. 177-190, ISBN 978-80-561-0399-9.

Stupák, B. (2011). *Pohybové hry v predprimárnom vzdelávaní*. Ružomberok: Verbum - vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku, 2011. 138 s. ISBN 978-80-8084-789-0.

RONDO AKO SÚČASŤ TRÉNINGOVÉHO PROCESU FUTBALISTOV V KATEGÓRII STARŠÍCH ŽIAKOV

Tomáš ELIAŠ

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

tomas.elias@unipo.sk

Spôsob hry založený na kontrole lopty je v dnešnej dobe charakteristickým znakom hry viacerých vrcholových družstiev. Ide o štýl hry, kedy sa družstvo snaží držať loptu na svojich kopačkách viac ako súper. Hlavným zámerom útočiaceho družstva je udržať loptu s cieľom rozhábať súperových hráčov. Na základe dezorganizácie súperovej obrany sa vytvorí priestor pre prihrávku alebo dôjde k odhaleniu taktických slabostí súpera. Hlavnou myšlienkou je vďaka kontrole lopty a jej rýchlej cirkulácii počkať na správny moment vedenia, resp. finalizácie útoku (otváranie priestoru pre vedenie útoku, pozíčné postavenie spoluhráčov, zmena ťažiska hry a pod.).

V prípade, že sa tréneri rozhodnú túto formu prípravných hier integrovať do svojho tréningového procesu, mali by sa uistiť, že sa zhoduje s ich spôsobom hry a taktickými plánmi, ktoré chcú v zápasoch uplatňovať. Je potrebné povedať, že pri uplatňovaní priamočiarejšieho spôsobu hry existujú lepšie tréningové formy ako je práve rondo. Použitie rondo v tréningovom procese sa môže stať efektívnym prostriedkom ako integrovať štýl hry založený na držaní lopty do herného prejavu družstva. Pri jeho uplatnení dochádza k zdokonaľovaniu nielen technických, ale aj taktických zručností hráčov družstva.

Na základe teórie adekvátneho krytia (Dobry a Semiginovský, 1988) sa tréner snaží v tréningovom procese modelovať situácie, ktoré sa vyskytujú v zápase a hráči na nich musia reagovať. Práve z dôvodu vytvárania zápasových podmienok, čím dochádza ku komplexnému rozvoju mladého hráča, ako aj veľkej variabilite organizácie herných podmienok, môžeme považovať rondo za populárnu formu prípravnej hry uplatňovanú v tréningovom procese viacerých vekových kategórií.

Charakteristika prípravnej hry „rondo“ z hľadiska organizácie:

- zvyčajne sa realizuje v zmenšenom priestore v tvare štvorca rôznej veľkosti (v závislosti od počtu hráčov, technických a taktických zručností hráčov, aspektu hry, ktorý chce tréner zdokonaľovať),
- charakteristickým znakom je početná prevaha hráčov s loptou (na základe samotného počtu hráčov, alebo využitím neutrálnych hráčov – žolíkov),
- za najvyužívanejšie môžeme považovať: 3 vs 1; 4 vs 2; 6 vs 3; 8 vs 4.

Výhody rondo z hľadiska technických a taktických zručností:

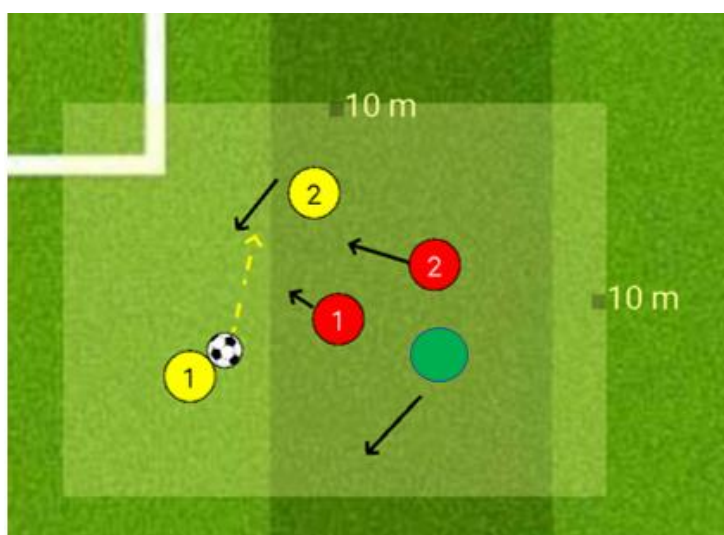
- zdokonaľovanie prihrávok (predovšetkým krátke prihrávky do 15 metrov),
- zdokonaľovanie prihrávok na 1 – 2 dotyky (vzhľadom na zmenšený herný priestor a tlak súpera),
- zdokonaľovanie kontroly lopty (preberanie lopty prvým dotykom smerom od hráča, vedenie lopty v prehustenom priestore a pod.),
- striedanie rytmu a tempa hry (na základe postavenia spoluhráčov a brániacich hráčov),
- súčinnosť hráčov (pri riešení typických herných situácií, napr. 2-1; 3:2 a pod.),
- improvizácia hráčov (schopnosť hráčov prispôsobiť svoje konanie herným podmienkam),

- konštruktívne riešenie herných situácií (*predovšetkým snaha o udržanie lopty v situáciách pri aktívnom napádaní súperových hráčov*),
- vytváranie situácií s prečíslením súpera (*kedy a akým spôsobom úspešne vyriešiť hernú situáciu v rôznych priestorových úsekoch ihriska*),
- automatizácia (*na základe pravidelného opakovania schopnosť riešiť herné situácie pod neustálym tlakom súpera v zmenšenom priestore, schopnosť vytvárania prihrávkových možností pre svojich spoluhráčov*).

Nevýhody ronda z hľadiska technických a taktických zručností:

- orientácia hráčov v priestore (*v prvotnej fáze tendencia zmenšovania priestoru*),
- čas na prispôsobenie sa herným podmienkam (*správna organizácia cvičenia je predovšetkým v prvotnej fáze veľmi dôležitá*)
- výkonnostná úroveň hráčov (*prispôsobenie herných podmienok výkonnostnej úrovni hráčov*).

CVIČENIE 1: Rondo 2 + 1 (neutrálne hráč - žolík) vs 2



Obr. 1 Rondo 2 + 1 (neutrálne hráč - žolík) vs 2
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Metodicko-organizačná forma: prípravná hra

Pomôcky: lopty, kužele, možnosť využitia malých brán (variant b, c)

Počet hráčov: 5

Priestorové vymedzenie: 10 x 10 m

Interval zaťaženia: 2 min.

Interval odpočinku: 30 sek. (aktívny odpočinok – práca s loptou)

Počet opakovaní: 4-krát

Cieľ: Vizualne vnímanie hernej situácie, súčinnosť hráčov pri riešení hernej situácie 3 vs 2, anticipácia činnosti súpera, resp. hernej situácie, bezprostredné prepínanie z útočnej do obrannej fázy (po strate lopty), podpora verbálnej komunikácie, zdokonaľovanie herných činností – prihrávka, stávanie sa, vedenie a kontrola lopty.

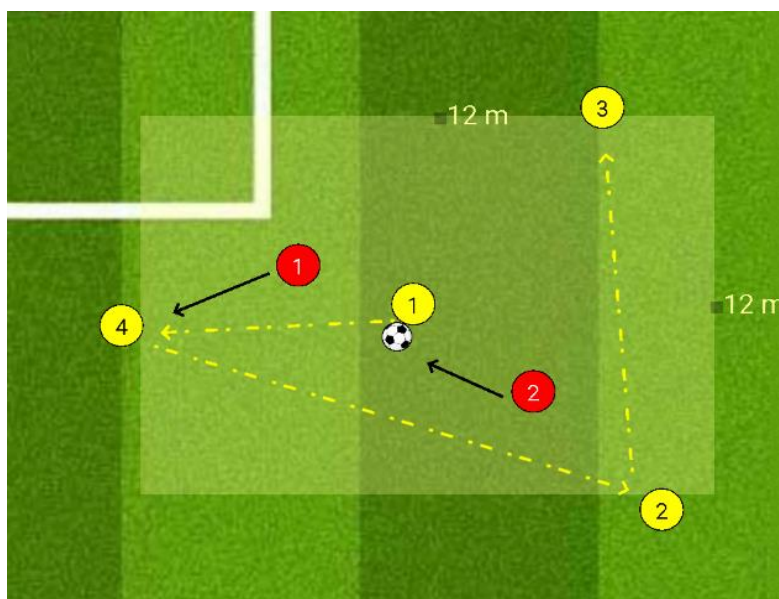
Organizácia: V priestore 10 x 10 metrov sa hráči za pomoci neutrálneho hráča (3 vs 2) snažia udržať loptu bez zachytenia brániacimi hráčmi čo najdlhšie. V prípade, že loptu

brániaci hráči zachytia, hráči s loptou sa ju opätovne snažia v čo najkratšom čase získať späť. Takto si hráči úlohy plynule striedajú počas stanoveného časového intervalu.

Varianty:

- útočiaci hráči (žltí hráči s loptou) po vopred určenom počte prihrávok získavajú bod,
- útočiaci hráči (žltí hráči s loptou) po vopred určenom počte prihrávok môžu dať gól do ľubovoľnej brány stojacej mimo vyznačené ihrisko,
- brániaci hráči (červení hráči bez lopty) sa po zisku lopty snažia dať gól do ľubovoľnej brány stojacej mimo vyznačené ihrisko.

CVIČENIE 2: *Rondo 4 vs 2 – 2 vs 1*



Obr. 2 Rondo 4 vs 2 – 2 vs 1
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Metodicko-organizačná forma: prípravná hra

Pomôcky: lopty, kužele, možnosť využitia malých brán (variant b)

Počet hráčov: 6

Priestorové vymedzenie: 12 x 12 m

Interval zaťaženia: 3 min.

Interval odpočinku: 1 min. (aktívny odpočinok – práca s loptou)

Počet opakovaní: 5-krát

Cieľ: Vizuálne vnímanie hernej situácie, súčinnosť hráčov pri riešení hernej situácie 4 vs 2, resp. 2 vs 1, anticipácia činnosti súpera, resp. hernej situácie, bezprostredné prepínanie z útočnej do obrannej fázy (po strate lopty), podpora verbálnej komunikácie, zdokonaľovanie herných činností – prihrávka, stávanie sa, vedenie a kontrola lopty.

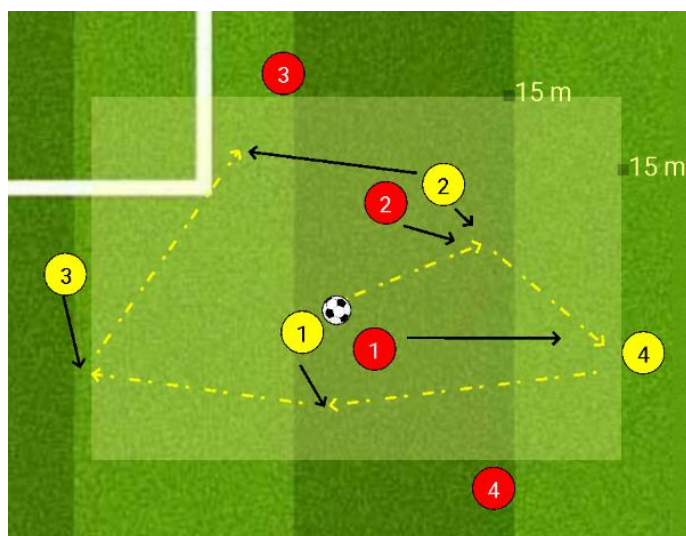
Organizácia: V priestore 12 x 12 metrov sa štyria žltí hráči (1 žltý hráč stojaci vo vymedzenom priestore – 3 žltí hráči stojaci na obvodě vymedzeného priestoru) snažia udržať loptu bez zachytenia brániacimi hráčmi čo najdlhšie. V prípade, že loptu brániaci hráči zachytia, dochádza k zmene hernej situácie zo 4 vs 2 na 2 vs 1. Brániaci hráči, ktorí loptu získali sa stávajú útočiacimi hráčmi, zatiaľ čo hráč stojaci vo vymedzenom priestore sa stáva hráčom brániacim a snaží sa loptu opätovne získať späť v čo najkratšom čase. V prípade, že

loptu získa alebo zachytí, snaží sa ju prihrať hráčom stojacim na obode vymedzeného priestoru a opätovne dochádza k zmene hernej situácie z 2 vs 1 na 4 vs 2. Takto si úlohy plynule striedajú počas stanoveného časového intervalu. Hráči si svoje funkcie a postavenie menia po uplynutí časového intervalu, aby sa zachovala intenzita cvičenia.

Varianty:

- útočiaci hráči (žltí hráči s loptou) po vopred určenom počte prihrávok získavajú bod,
- brániaci hráči (červení hráči bez lopty) sa po zisku lopty snažia prihrať si medzi sebou 3-krát a následne zakončiť do ľubovoľnej brány stojacej mimo vyznačené ihrisko.

CVIČENIE 3: Rondo 4 vs 2 – 2 vs 4



Obr. 3 Rondo 4 vs 2 – 2 vs 4
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Metodicko-organizačná forma: prípravná hra

Pomôcky: lopty, kužele, možnosť využitia malých brán (variant a)

Počet hráčov: 8

Priestorové vymedzenie: 15 x 15 m

Interval zaťaženia: 3, 5 min.

Interval odpočinku: 1 min. (aktívny odpočinok – práca s loptou)

Počet opakovaní: 4-krát

Cieľ: Vizuálne vnímanie hernej situácie, súčinnosť hráčov pri riešení hernej situácie 4 vs 2, resp. 2 vs 4, anticipácia činnosti súpera, resp. hernej situácie, bezprostredné prepínanie z útočnej do obrannej fázy (po strate lopty), podpora verbálnej komunikácie, zdokonaľovanie herných činností – prihrávka, stávanie sa, vedenie a kontrola lopty.

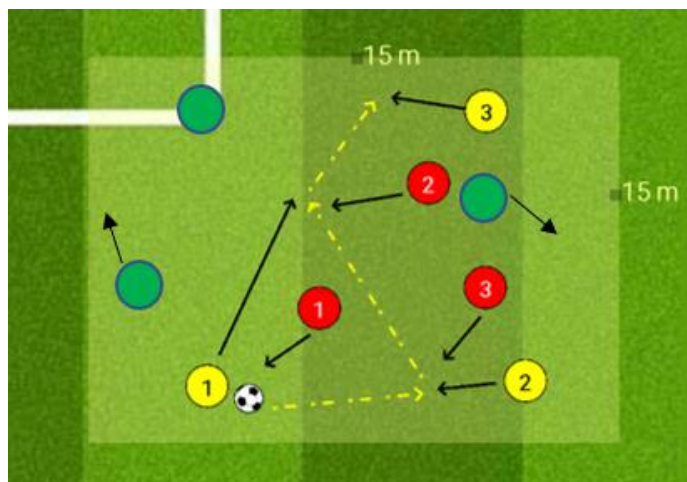
Organizácia: V priestore 15 x 15 metrov sa štyria žltí hráči (2 žltí hráči stojaci vo vymedzenom priestore – 2 žltí hráči stojaci na obode vymedzeného priestoru) snažia udržať loptu bez zachytenia brániacimi hráčmi čo najdlhšie. V prípade, že loptu brániaci hráči zachytia, dochádza k zmene hernej situácie zo 4 vs 2 na 2 vs 4. Brániaci hráči (2 červení hráči vo vymedzenom priestore), ktorí loptu získali sa stávajú útočiacimi hráčmi a snažia sa ju spolu so svojimi spoluhráčmi (2 červení hráči stojaci na obode vymedzeného priestoru) udržať pod svojou kontrolou čo najdlhšie. Takto si úlohy plynule striedajú počas stanoveného

časového intervalu. Hráči si svoje funkcie a postavenie menia po uplynutí časového intervalu, aby sa zachovala intenzita cvičenia.

Varianty:

- a) útočiaci hráči (hráči s loptou) sa po zisku lopty snažia prihrať si medzi sebou 8-krát a následne zakončiť do ľubovoľnej brány stojacej mimo vyznačené ihrisko.

CVIČENIE 4: Rondo 3 vs 3 + 3 (neutrálni hráči - žolíci)



Obr. 4 Rondo 3 vs 3 + 3 (neutrálni hráči - žolíci)
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Metodicko-organizačná forma: prípravná hra

Pomôcky: lopty, kužele, možnosť využitia malých brán (variant b, c)

Počet hráčov: 9

Priestorové vymedzenie: 15 x 15 m

Interval zaťaženia: 3, 5 min.

Interval odpočinku: 1 min. (aktívny odpočinok – práca s loptou)

Počet opakovaní: 6-krát

Cieľ: Vizuálne vnímanie hernej situácie, súčinnosť hráčov pri riešení hernej situácie 6 vs 3 (z pohľadu útočnej fázy hry), anticipácia činnosti súpera, resp. hernej situácie, bezprostredné prepínanie z útočnej do obrannej fázy (po strate lopty), podpora verbálnej komunikácie, zdokonaľovanie herných činností – prihrávka, stávanie sa, vedenie a kontrola lopty, zdokonaľovanie súčinnosti hráčov pri riešení hernej situácie 3 vs 6 (z pohľadu obrannej fázy hry).

Organizácia: V priestore 15 x 15 metrov hrajú 6 hráči (3 žltí hráči a 3 zelení neutrálni hráči – žolíci) proti 3 červeným bráničim hráčom. Snahou žltých hráčov je za pomoci neutrálnych hráčov – žolíkov udržať loptu bez zachytenia bráničimi hráčmi čo najdlhšie. V prípade, že loptu brániaci hráči zachytia, stávajú sa útočiacimi hráčmi a môžu pri držaní lopty využívať neutrálnych hráčov – žolíkov (dochádza k zmene hernej situácie zo 3 vs 6 na 6 vs 3). Takto si úlohy plynule striedajú počas stanoveného časového intervalu. Funkcia neutrálnych hráčov – žolíkov sa mení po uplynutí každého časového intervalu, aby sa zachovala intenzita cvičenia.

Varianty:

- e) útočníci hráči (hráči s loptou) si pripíšu bod, ak si medzi sebou prihrávajú 8-krát,
- f) útočníci hráči (hráči s loptou) sa snažia prihrať si medzi sebou 8-krát a následne zakončiť do ľubovoľnej brány stojacej mimo vyznačené ihrisko,
- g) po dobu trvania celého časového intervalu je jasne zadaná farba brániacich hráčov, ktorí sa po získaní, alebo zachytení lopty snažia o zakončenie do ľubovoľnej brány stojacej mimo vyznačené ihrisko,
- h) po dobu trvania celého časového intervalu je jasne zadaná farba brániacich hráčov, ktorí loptu po získaní, alebo zachytení prihrávajú naspäť útočiacim hráčom (v tomto prípade hovoríme o **hernom cvičení**).

Literatúra

Dobrá, L., Semiginovský, B. (1988). *Sportovní hry – výkon a trénink*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988, 197 s. ISBN neuvedené

CVIČENIA SO STOLIČKOU AKO NÁHRADOU FITLOPTY

Frederika REMEŇOVÁ - Bohumila KRČMÁROVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu, Univerzita Konštantína Filozofa Nitra)

frederika.remenova@student.ukf.sk, bkrmarova@ukf.sk

Fitloptu poznáme aj pod pojmom švajčiarska, balančná, stabilizačná lopta a pod mnohými inými názvami. Je vyrobená z hrubej pogumovanej zmesi, ktorá je k dispozícii v rôznych veľkostiach (vid'. tabuľka 1) s nosnosťou do cca 300 kg (Swiss Ball Training Techniques, 2012). Táto tréningová pomôcka je zameraná predovšetkým na natiahnutie a posilnenie brušného svalstva, drierkovej oblasti chrbta a svalstva dolných končatín. V závislosti od intenzity, trvania a frekvencie môže mať cvičenie aeróbnny alebo anaeróbnny charakter. Využíva sa napríklad na izometrické posilňovanie, statický strečing, ale aj náročnejšie dynamické cvičenia. Cvičenie s fitloptou má mnoho výhod ako napríklad možnosť aktivácie svalov chrbtice, zlepšenie mobility, flexibility, koordinácie alebo dosiahnutie posturálnej stability a svalovej rovnováhy (Na Ayudthaya et al., 2015). Taktiež môže pomôcť ľuďom, ktorí majú problémy s chrbtom (napr. skolióza), pretože cieľným posilňovaním svalovej skupiny dokáže zmierniť bolesť alebo predchádzať budúcim bolestiam (Pappas et al., 2013). Zvyšuje pružnosť a odolnosť kĺbov, krvný obeh, posilňuje kardiovaskulárny a dýchací systém. Je vynikajúcou prevenciou chorôb, ako sú varixy, osteochondróza, artritída atď. (Na Ayudthaya et al., 2015).

Tabuľka 1

Veľkosť lopty	Výška lopty	Tvoja výška
Malé	45 cm (18 palcov)	Až 4'10 "(145 cm)
Stredné	55 cm (22 palcov)	4 až 8 palcov (140 až 165 cm)
Veľký	65 cm (26 palcov)	5'6 "až 6'0" (165 - 185 cm)
Extra veľké	75 cm (30 palcov)	185 až 195 cm
XX-veľký	85 cm (33 palcov)	Viac ako 195 cm

Ale ak náhodou takúto fitloptu nemáte, skvelou alternatívou môže byť práve domáca stolička. Cvičenia za pomoci stoličky budeme vykonávať iba s vlastnou hmotnosťou, čo znamená, že nebudete potrebovať už žiadne iné cvičebné pomôcky. Možno sa to na prvý pohľad nezdá, ale pomocou správnych cvičení vieme vytvoriť celkom náročný a kvalitný tréning, kde precvičíte efektívne celé telo. Posilníme rôzne svalové partie, ale najmä stred tela – core, ktorý je centrom sily. Je veľmi dôležité, aby bol pevný a silný, pretože tým môžete predísť následným bolestiam chrbta dokonca aj prípadným zraneniam. Stabilný stred tela spĺňa funkciu kvalitnej opory.



Obr.1 Fitlopta

CVIČENIA

Pri popise cvičení vychádzame zo základnej telovýchovnej terminológie (Baráth, Halmová, Šimonek, 2004) a Delavier (2005). Všetky obrázky pochádzajú z vlastného zdroja.

Prít'ahy stoličky pod seba s vystretými nohami (Obr.2)

Hlavné precvičované svaly: brušné svaly (m. abdominis), tricepsový sval (m. triceps brachii), priamy sval stehna (m. rectus femoris).

Východisková poloha: vzpor ležmo, vzdialenosť rúk na šírku ramien, nohy vystreté, špičky na stoličke.

Vykonanie cvičenia: telo je spevnené, vdych, s výdychom pritiahnutie stoličky smerom pod seba s vystretými nohami, návrat do východiskovej polohy.

Najčastejšie chyby: problém udržať stabilné telo, neprehýbať sa v drierkovej časti.



Obr. 2 Prít'ahy stoličky pod seba

Zdvíhanie nôh vo vzpore s chodidlami na stoličke (Obr. 3)

Hlavné precvičované svaly: brušné svaly (m. abdominis), tricepsový sval (m. triceps brachii), svaly stehna (m. quadriceps femoris), veľký sedací sval (m. gluteus maximus).

Východisková poloha: vzpor ležmo, vzdialenosť rúk na šírku ramien, nohy vystreté, špičky na stoličke.

Vykonanie cvičenia: telo je spevnené, hmotnosť je na jednej nohe, vdych, s výdychom zdvihne druhú nohu nahor, návrat do východiskovej polohy.

Najčastejšie chyby: vychýlenie do strán, prehnutie drierkovej chrbtice.



Obr. 3 Zdvíhanie nôh vo vzpore s chodidlami na stoličke

Plank s predlaktiami na stoličke (Obr. 4)

Hlavné precvičované svaly: priečny sval brucha (m. transversus abdominis), priamy sval brucha (m. rectus abdominis), veľký sedací sval (m. gluteus maximus), stredný sedací sval (m. gluteus medius), malý sedací sval (m. gluteus minimus).

Východisková poloha: podpor ležmo, predlaktím na stoličke, nohy vystreté, chodidlá na zemi.

Vykonanie cvičenia: výdrž vo východiskovej polohe. Dýchanie prirodzené.

Najčastejšie chyby: prehýnanie sa v drierkovej časti chrbta, tlačenie bokov smerom nahor, krčenie ramien.



Obr. 4 Plank s predlaktiami na stoličke

Bočný plank s pritiahnutím nohy k hrudníku (Obr. 5)

Hlavné precvičované svaly: brušné svaly (m. abdominis), predovšetkým vnútorný a vonkajší šikmý brušný sval (m. obliquus externus et internus), stredný sedací sval (m. gluteus medius), priamy sval stehna (m. rectus femoris).

Východisková poloha: podpor ležmo v bok predlaktím na stoličke, nohy vystreté, chodidlá na zemi.

Vykonanie cvičenia: pri výdychu pritiahnutie hornej nohy smerom k hrudníku, s vdychom návrat do východiskovej polohy.

Najčastejšie chyby: vychýlenie do strán, guľatý chrbát, boky povolené.



Obr. 5 Bočný plank s pritiahnutím nohy k hrudníku

Prit'ahovanie kolien k stoličke (Obr. 6)

Hlavné precvičované svaly: bránica (m. diaphragma), panvové dno (m. diaphragma pelvis), priečny sval brucha (m. transversus abdominis), hlboké svaly chrbtice (m. multifides), deltový sval (m. deltoideus), štvorhlavý sval stehna (m. quadriceps femoris), trojhlavý sval ramena (m. triceps brachii).

Východisková poloha: vzpor ležmo, ruky sú na stoličke, nohy vystreté, chodidlá na zemi.

Vykonanie cvičenia: s výdychom pritiahnutie jedného kolena smerom k stoličke, s vdychom návrat do východiskovej polohy, opakujeme na druhú nohu.

Najčastejšie chyby: povolený chrbát a paže, hlava v záklone.



Obr. 6 Prit'ahovanie kolien k stoličke

Extenzia trupu (Obr. 7)

Hlavné precvičované svaly: vzpriamovač chrbtice (m. erector spinae), veľký sedací sval (m. gluteus maximus), svaly zadnej strany stehna (m. biceps femoris, adductor magnus).

Východisková poloha: ľah vpred na stoličke, ruky na temene hlavy, nohy sú opreté o zem.

Vykonanie cvičenia: pri výdychu vykonáme extenziu chrbta až kým sa dostane do jednej roviny s nohami, s vdychom návrat do východiskovej polohy.

Najčastejšie chyby: prudké pohyby, hyperextenzia v drierkovej oblasti.



Obr. 7 Extenzia trupu

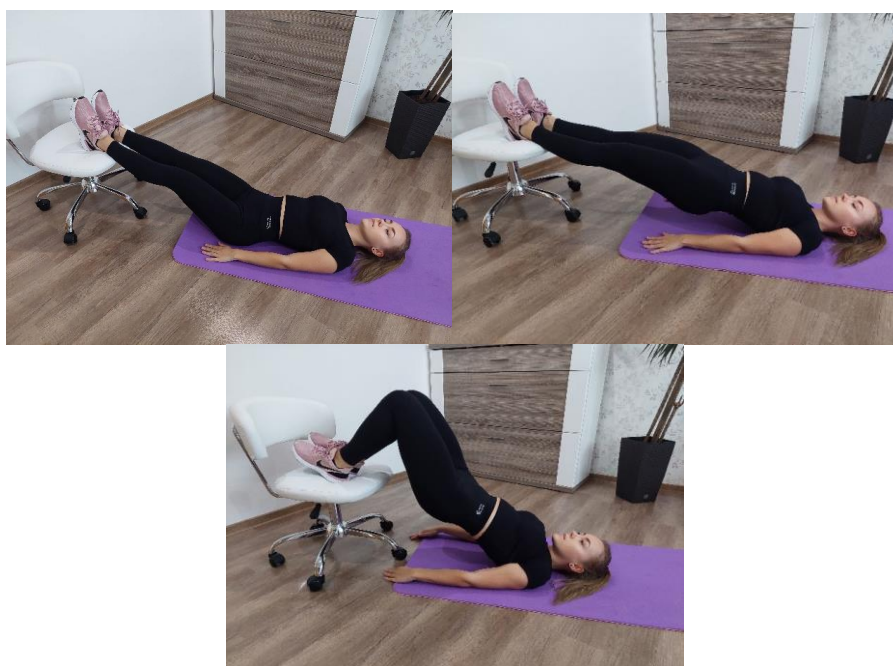
Prit'ahovanie stoličky nohami v ľahu (Obr. 8)

Hlavné precvičované svaly: bránica (m. diaphragma), panvové dno (m. diaphragma pelvis), priečny sval brucha (m. transversus abdominis), hlboké svaly chrbtice (mm. multifides), veľký sedací sval (m. gluteus maximus), stredný sedací sval (m. gluteus medius), malý sedací sval (m. gluteus minimus), dvojhlavý sval stehna (m. biceps femoris), pološlašitý sval (m. semitendinosus), poloblanitý sval (m. semimembranosus).

Východisková poloha: ľah vzad, ruky v pripažení, nohy vystreté a vyložené na stoličke.

Vykonanie cvičenia: vdych, zodvihnutie panvy, spodnej a strednej časti chrbta, pritiahnutie pät smerom k sedacím svalom s výdychom a návrat do východiskovej polohy.

Najčastejšie chyby: prehýnanie sa v drierkovej oblasti chrbta.



Obr. 8 Prit'ahovanie stoličky nohami v ľahu vzad

Podrepy do sedu na stoličke (Obr. 9)

Hlavné precvičované svaly: priamy sval stehna (m. rectus femoris), široký bočný sval stehna (m. vastus lateralis), vnútorný sval stehna (m. vastus medialis) a stredný široký sval stehna (m. vastus intermedius), veľký sedací sval (m. gluteus maximus), dvojhlavý sval stehna (m. biceps femoris), pološlachovitý sval (m. semitendinosus), poloblanitý sval (m. semimembranosus),

Východisková poloha: stoj rozkročný, chodilá no šírku ramien.

Vykonanie cvičenia: s vdychom klesneme do drepu, horná časť tela je vzpriamená, s výdychom sa vraciame do východiskovej polohy.

Najčastejšie chyby: kolená presahujú špičky, kolená smerujú dnu, nedostatočne vzpriamený chrbát.



Obr. 9 Podrepy do sedu na stoličke

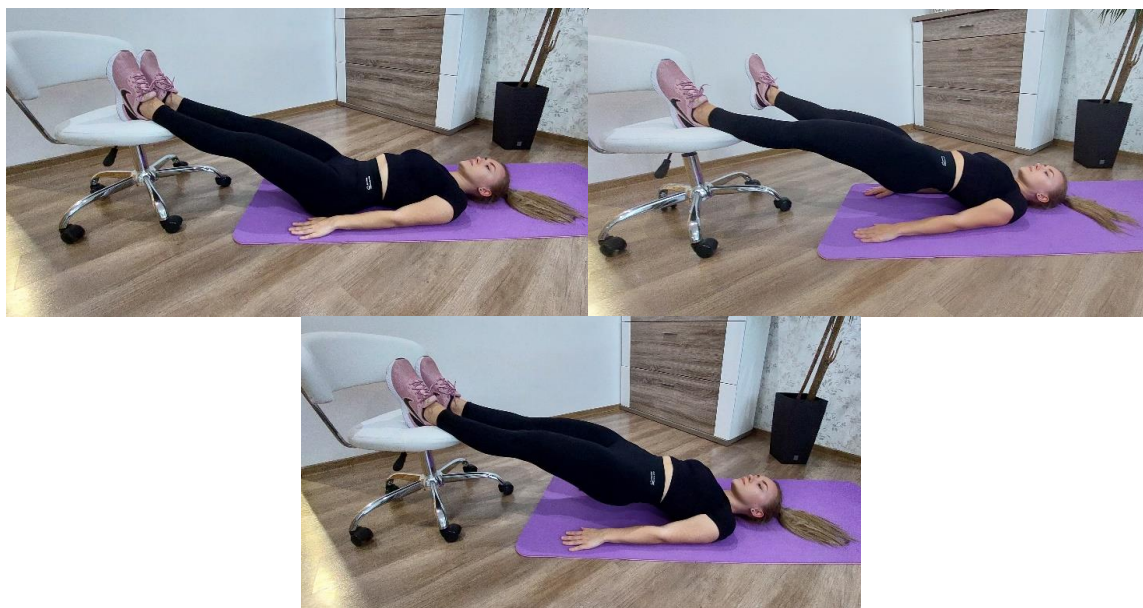
Unožovanie do strán v ľahu (Obr. 10)

Hlavné precvičované svaly: veľký sedací sval (m. gluteus maximus), stredný sedací sval (m. gluteus medius), malý sedací sval (m. gluteus minimus), dvojhlavý sval stehna (m. biceps femoris), pološlachovitý sval (m. semitendinosus), poloblantý sval (m. semimembranosus), bránica (m. diaphragma), panvové dno (m. diaphragma pelvis), priečny sval brucha (m. transversus abdominis), hlboké svaly chrbtice (mm. multifides).

Východisková poloha: ľah vzad, ruky v priapažení, nohy vystreté a päty vyložené na stoličke.

Vykonanie cvičenia: vdych, s výdychom zodvihne zadok od zeme, vdych, s výdychom jednou nohou unožíme do strany, s vdychem návrat do východiskovej polohy, opakujeme na druhú nohu.

Najčastejšie chyby: povolený stred tela, prehnutá drieková chrbtica.



Obr. 10 Unožovanie do strán v ľahu

Literatúra

Baráth, L., Halmová, N., Šimonek, J. (2004). *Úvod do štúdia telesnej kultúry*. Nitra:UKF, 124s. ISBN 80-969168-2-3.

Delavier, F. (2005). *Strength training Anatomy*. Human Kinetics. 151s. ISBN 0-7360-6368-4

Na Ayudthaya, WC., Kritpet, T. (2015) Effects of Low Impact Aerobic Dance and Fitball Training on Bone Resorption and Health-Related Physical Fitness in Thai Working Women. *Journal of the Medical Association of Thailand = Chotmai het Thangphaet*. 2015 Sep;98 Suppl 8:S52-7. PMID: 26529815.

Pappas, E., Panou, H., Souglis, A. (2013). The effect of a pilates exercise programme using fitball on people suffering from chronic low-back pain in terms of pain reduction and function improvement. *Journal of Physical Education and Sport* , 13(4), Art 95, pp. 606 - 611, 2013 online ISSN: 2247 - 806X.

"Swiss Ball Training Techniques ." World of Sports Science. . Retrieved September 22, 2021 from Encyclopedia.com: <https://www.encyclopedia.com/sports/sports-fitness-recreation-and-leisure-magazines/swiss-ball-training-techniques>

CVIČEBNÁ POMÔCKA „SLIDER“ ČASŤ I. CVIČENIA S JEDNÝM „SLIDER-OM“ NA MIESTE

Dana DRAČKOVÁ

(Katedra edukológie športov, FŠ PU v Prešove)

dana.drackova@unipo.sk

Slider-y sú jednoduchým nápadom na cvičebnú pomôcku. Predstavujú ich kĺzavé posuvné disky alebo ovály, vyrobené z plastu alebo nylonu s mäkkou vrchnou protišmykovou plochou. Podľa druhu povrchu na ktorom s nimi cvičenci cvičia, máme k dispozícii rôzne druhy sliderov na hladké a tvrdé povrchy alebo na povrchy s kobercovou štruktúrou. Pri cvičení jedného jedinca je možné využiť naraz 1-4 kusy slider-ov. Škálu využitia slider-ov, znásobuje výber umiestnení tejto pomôcky a to pod ruky, nohy, lakty, kolena alebo pod sedáciu časť tela. Podľa Abou El Fotouh (2018) sú aplikovateľné v rôznych športoch, v ktorých je možné imitovať kĺzavý pohyb – hokej, korčuľovanie, krasokorčuľovanie ale aj v bojových športoch, v tanečných športoch a balette, kde sa využívajú pri rôznych spôsoboch obrátov jednonožne.

Pomôcka slider sa využíva aj pri komerčnom skupinovom alebo individuálnom cvičení v telocvičniach na posilnenie a tonizáciu všetkých svalových skupín tela. Slúži na rozvoj sily paží, brušných a chrbtových svalov pri cvičeniach vo vzpore ležmo vpredu alebo vzadu (Rupčík, 2020). V cvičeniach vykonávaných v stoji, podrepe alebo drepe cvičenec rozvíja silu dolných končatín. Udržať sa na podložkách je koordinačne náročnejšie, ako v stabilných podmienkach. Cvičenec kĺzavým spôsobom rozvíja statickú a dynamickú rovnováhu pričom podložky je tiež možné využívať na rozvoj kĺbovej pohyblivosti a flexibility celého tela (Potočníková, Dračková, Bakalár, 2018). Pohyb pri cvičení so slider-mi je možné vykonávať posúvaním a kĺzaním v priestore, ale taktiež na mieste, preto sú vhodné aj na cvičenie na doma, resp. v podmienkach s priestorovými obmedzeniami. Slider je vhodnejšou alternatívou kĺzavého cvičenia s novinami alebo uterákmi pre jeho tvarovú stálosť a lepšiu stabilitu pri kontakte časti tela s pomôckou.



Obr. 1 Sliders

Účinok cvičenia so slider-om nie je len praxou, ale aj vedecky overený. Zapojenie veľkého množstva a svalových skupín v jednom čase, rozmanitosť kĺzavého pohybu a rôzneho spôsobu vykonávania cvičení efektívne zlepšuje harmonické zosúladenie pohybov cvičencov (Abou El Fotouh, 2018).

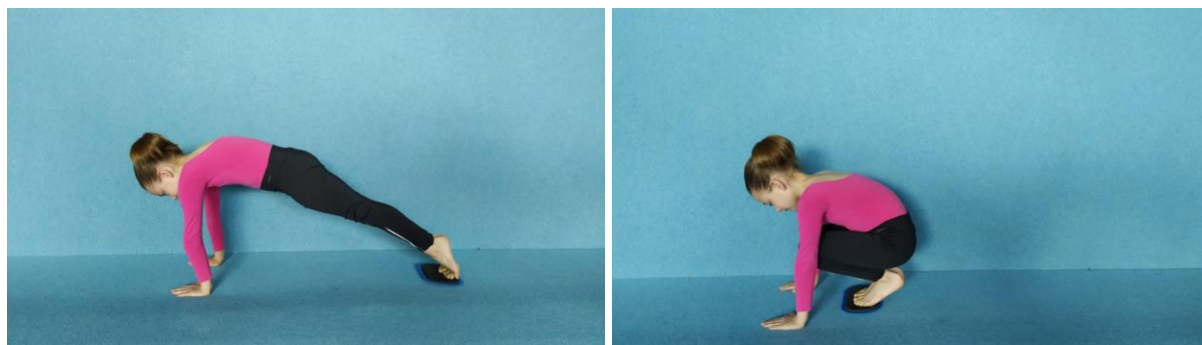
V príspevku a v jeho častiach prezentujeme kombinované izometrické cvičenie s izotonickým, ktoré sa využíva v gymnastickej príprave u detí, ale aj u dospelých. Usporiadané sú podľa charakteru cvičenia, metodického postupu nácviku a zároveň podľa náročnosti. Na základe stupňa náročnosti a vyspelosti cvičencov je možné tieto cvičenia

využívať aj na hodinách telesnej a športovej výchovy a aj v komerčných zariadeniach. Cvičenci využívajú hmotnosť vlastného tela za pomoci finančne nie náročnej cvičebnej pomôcky (Potočníková, Dračková, Bakalár, 2018).

Príklady cvičení v podporoch s jedným slider-om na mieste

1. Vzpor ležmo – vzpor drepmo

Východisková poloha vzpor ležmo. Slider je umiestnený pod špičkami. Prísun dolných končatín do polohy vzpor drepmo a späť do východiskovej polohy. Paže sú vystreté. Hlava je v predĺžení trupu. V polohe ležmo sú dolné končatiny vystreté, brušné, chrbtové a sedacie svalstvo spevnené, panva mierne podsadená (Obrázok 2). Opakovanie 10x



Obr. 2 Vzpor ležmo – vzpor drepmo (Zdroj: vlastné spracovanie)

2. Vzpor ležmo – vzpor stojmo

Východisková poloha vzpor ležmo. Slider je umiestnený pod špičkami. Prísun dolných končatín do polohy vzpor stojmo a späť do východiskovej polohy. Paže sú vystreté. Hlava je v predĺžení trupu. V polohe ležmo a vzpor stojmo sú dolné končatiny vystreté, brušné, chrbtové a sedacie svalstvo spevnené, panva mierne podsadená. (Obrázok 3). Opakovanie 10x

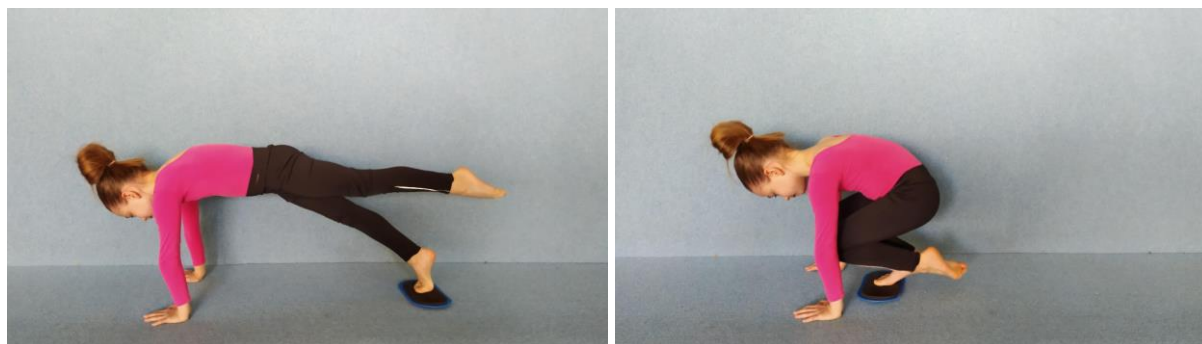


Obr. 3 Vzpor ležmo – vzpor stojmo (Zdroj: vlastné spracovanie)

3. Vzpor ležmo, zanožiť ľavou – vzpor drepmo, skrčiť prednožmo ľavou

Východisková poloha vzpor ležmo, zanožiť ľavou. Slider je umiestnený pod pravou špičkou. Prísun pravej dolnej končatiny do polohy vzpor drepmo, skrčiť prednožmo ľavou a späť do východiskovej polohy. Zanožená voľná ľavá dolná končatina súbežne kopíruje pohyb opornej dolnej končatiny. Paže sú vystreté. Hlava je v predĺžení trupu. V polohe ležmo

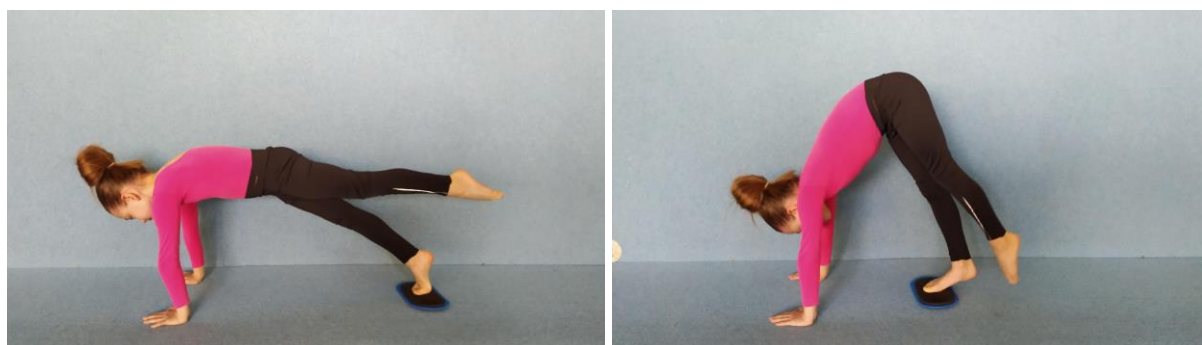
sú dolné končatiny vystreté, brušné, chrbtové a sedacie svalstvo spevnené, panva mierne podsadená (Obrázok 4). Opakovanie 10x na pravej a 10x na ľavej dolnej končatine.



Obr. 4 Vzpor ležmo, zanožiť ľavou – vzpor drepmo, skrčiť prednožmo ľavou
(Zdroj: vlastné spracovanie)

4. Vzpor ležmo, zanožiť ľavou – vzpor stojmo, zanožiť poníže ľavou

Východisková poloha vzpor ležmo, zanožiť ľavou. Slider je umiestnený pod špičkou pravej nohy. Prísun pravej dolnej končatiny do polohy vzpor stojmo, zanožiť poníže ľavou a späť do východiskovej polohy. Zanožená voľná ľavá dolná končatina súbežne kopíruje pohyb opornej dolnej končatiny. Paže sú vystreté. Hlava je v predĺžení trupu. V polohe ležmo a vzpor stojmo sú dolné končatiny vystreté, brušné, chrbtové a sedacie svalstvo spevnené, panva mierne podsadená (Obrázok 5). Opakovanie 10x na pravej a 10x na ľavej dolnej končatine.



Obr. 5 Vzpor ležmo, zanožiť ľavou – vzpor stojmo, zanožiť poníže ľavou
(Zdroj: vlastné spracovanie)

5. Vzpor ležmo vzadu – vzpor ležmo vzadu skrčmo

Východisková poloha vzpor ležmo vzadu. Slider je umiestnený pod päťami nôh. Prísun dolných končatín do polohy vzpor ležmo vzadu skrčmo a späť do východiskovej polohy. Paže sú vystreté. Hlava je mierne predklonená. V polohe ležmo sú dolné končatiny vystreté, brušné, chrbtové a sedacie svalstvo spevnené, panva mierne podsadená (Obrázok 6). Opakovanie 10x.



Obr. 6 Vzor ležmo vzadu – vzpor ležmo vzadu skrčmo (Zdroj: vlastné spracovanie)

6. Vzor ležmo vzadu – vzpor vzadu schyľmo

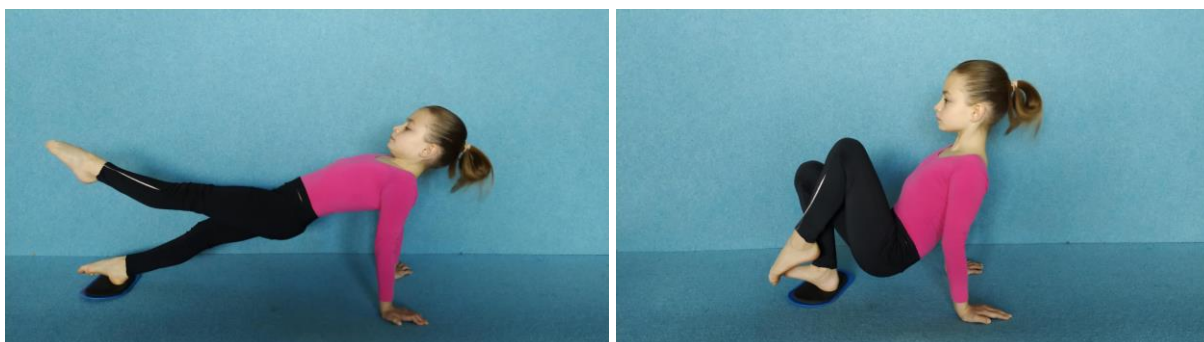
Východisková poloha vzor ležmo vzadu. Slider je umiestnený pod päťmi nôh. Prísun do polohy vzor vzadu schyľmo a späť do východiskovej polohy. Paže sú vystreté. Hlava je v predĺžení trupu alebo mierne predklonená. V polohe ležmo a vzpore vzadu schyľmo sú horné dolné končatiny vystreté, brušné, chrbtové a sedacie svalstvo spevnené. (Obrázok 7). Opakovanie 10x.



Obr. 7 Vzor ležmo vzadu – vzpor ležmo vzadu schyľmo (Zdroj: vlastné spracovanie)

7. Vzor ležmo vzadu, prednožiť dole ľavou – vzpor ležmo vzadu skrčmo, skrčiť prednožmo hore ľavou

Východisková poloha vzor ležmo vzadu, prednožiť dole ľavou. Slider je umiestnený pod päť pravej nohy. Prísun do polohy vzor ležmo vzadu skrčmo, skrčiť prednožmo hore ľavou a späť do východiskovej polohy. Prednožená voľná ľavá dolná končatina súbežne kopíruje pohyb pravej opornej dolnej končatiny. Paže sú vystreté. Hlava je v predĺžení trupu. V polohe ležmo sú dolné končatiny vystreté, brušné, chrbtové a sedacie svalstvo spevnené, panva mierne podsadená (Obrázok 8). Opakovanie 10x na pravej a 10x na ľavej dolnej končatine.



Obr. 8 Vzor ležmo vzadu, prednožiť dole ľavou – vzor ležmo vzadu skrčmo, skrčiť prednožmo hore ľavou (Zdroj: vlastné spracovanie)

8. Vzor ležmo vzadu, prednožiť švihom pravou – vzor ležmo vzadu schyľmo

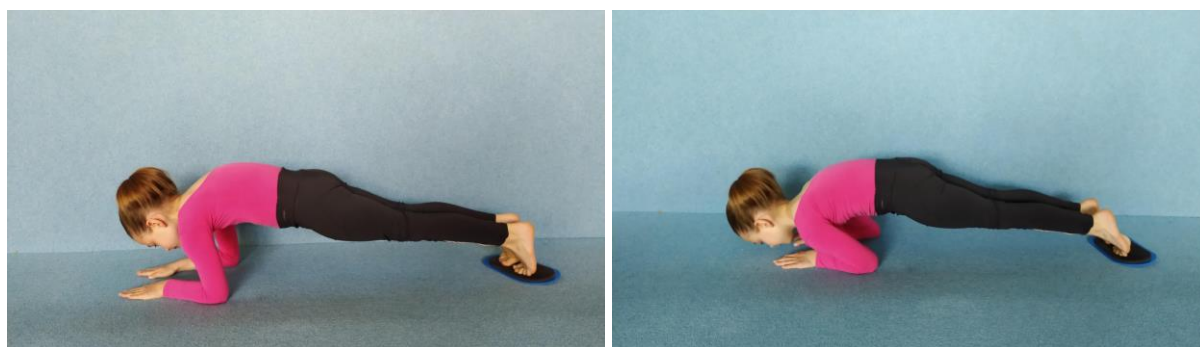
Východisková poloha vzor ležmo vzadu, prednožiť švihom pravou. Slider je umiestnený pod päťou ľavej nohy, prinožiť pravú. Prísun do polohy vzor ležmo vzadu schyľmo a späť do východiskovej polohy. Paže sú vystreté. Hlava je v predĺžení trupu. V polohe ležmo sú dolné končatiny vystreté, brušné, chrbtové a sedacie svalstvo spevnené, panva mierne podsadená (Obrázok 9). Opakovanie 10x švih pravou a 10x švih ľavou dolnou končatinou.



Obr. 9 Vzor ležmo vzadu, prednožiť švihom pravou – vzor ležmo vzadu schyľmo (Zdroj: vlastné spracovanie)

9. Podpor ležmo na predlaktiach – sun vpred

Východisková poloha podpor ležmo na predlaktiach. Slider je umiestnený pod špičkami. Sun ramenami vpred a sun ramenami späť do východiskovej polohy. Predlaktie smeruje vpred. Hlava je v predĺžení trupu. V polohe podpore ležmo na predlaktí sú dolné končatiny vystreté, brušné, chrbtové a sedacie svalstvo spevnené, panva mierne podsadená (Obrázok 10). Opakovanie 10x



Obr. 10 Podpor ležmo na predlaktiach – sun vpred (Zdroj: vlastné spracovanie)

10. Podpor ležmo na predlaktiach – sun vzad

Východisková poloha podpor ležmo na predlaktiach. Slider je umiestnený pod špičkami. Sun ramenami vzad a sun ramenami späť do východiskovej polohy. Predlaktia smerujú vpred. Hlava je v predĺžení trupu. V polohe podpore ležmo na predlaktí sú dolné končatiny vystreté, brušné, chrbtové a sedacie svalstvo spevnené, panva mierne podsadená (Obrázok 11). Opakovanie 10x



Obr. 11 Podpor ležmo na predlaktiach – sun vzad (Zdroj: vlastné spracovanie)

11. Podpor ležmo na predlaktiach, zanožiť poníže ľavou – sun vpred

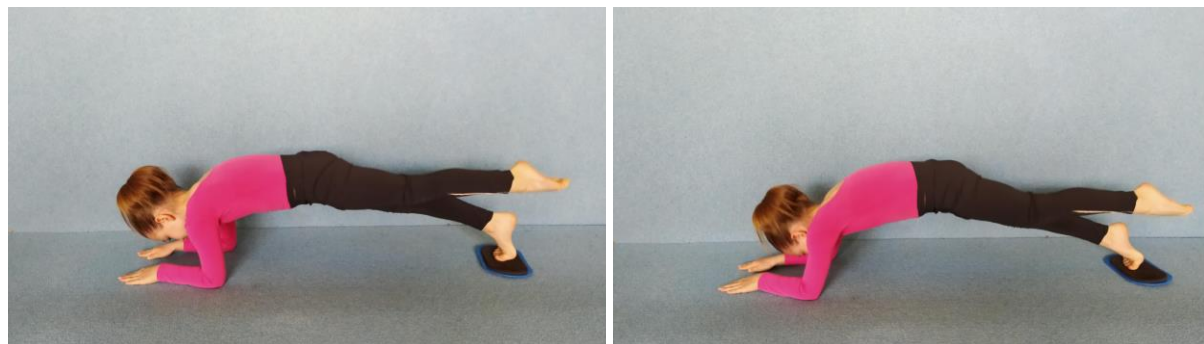
Východisková poloha podpor ležmo na predlaktiach, zanožiť poníže ľavou. Slider je umiestnený pod špičkou pravej nohy. Sun ramenami vpred a sun ramenami späť do východiskovej polohy. Predlaktia smerujú vpred. Hlava je v predĺžení trupu. V polohe podpore ležmo na predlaktiach sú dolné končatiny vystreté, brušné, chrbtové a sedacie svalstvo spevnené, panva mierne podsadená (Obrázok 12). Opakovanie 10x



Obr. 12 Podpor ležmo na predlaktiach, zanožiť poníže ľavou – sun vpred (Zdroj: vlastné spracovanie)

12. Podpor ležmo na predlaktiach, zanožiť poníže ľavou – sun vzad

Východisková poloha podpor ležmo na predlaktiach, zanožiť poníže ľavou. Slider je umiestnený pod špičkou pravej nohy. Sun ramenami vzad a sun ramenami späť do východiskovej polohy. Predlaktia smerujú vpred. Hlava je v predĺžení trupu. V polohe podpore ležmo na predlaktiach sú dolné končatiny vystreté, brušné, chrbtové a sedacie svalstvo spevnené, panva mierne podsadená (Obrázok 13). Opakovanie 10x



Obr. 13 Podpor ležmo na predlaktiach, zanožiť poníže ľavou – sun vzad (Zdroj: vlastné spracovanie)

Metodický príspevok prezentuje základné cvičenia s cvičebnou pomôckou, slider konkrétne cvičenia s jedným slider-om na mieste. Znázornené a terminologicky popísané cvičenia sú najčastejšie využívané v praxi predovšetkým v gymnastických športoch, ale ich využitie je možné aj v iných športoch. Cvičenia je možné upravovať nielen podľa výkonnosti cvičenca, ale je ich aj možné kombinovať a variovať podľa potreby splnenia stanovených cieľov. Uvedené cvičenia a polohy kladú nárok na zvýšenie a posilnenie tonusu svalov pletenca ramenného, svalstva trupu, sedacieho svalstva ale aj svalov stehna. Pre správne technicky vykonanie jednotlivých cvičení je dôležitá medzisvalová súhra, koordinácia a flexibilita jednotlivých častí tela.

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)

Potočníková, J., Dračková, D., a P. Bakalár (2018). *Možnosti využitia netradičných športov v rekreačnej a školskej telesnej výchove* [elektronický zdroj]. Športový edukátor. 11(1), 25-37, ISSN1337-7809, dostupné online

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

FUNKČNÉ CVIČENIA S VYUŽITÍM LAVIČKY PRE DETI MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU

Zuzana HERZÁNOVÁ - Bohuslav STUPÁK

(Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky, PF KU v Ružomberku)

zuzana.herzanova373@edu.ku.sk, bohuslav.stupak@ku.sk

V súčasnosti sa kvôli pandemickej situácii vo vyučovacom predmete telesná a športová výchova preferuje aktívny pohyb detí v exteriéri. Počas minulého školského roka telesná a športová výchova absentovala vo vyučovacom procese. Počas dištančného vzdelávania bolo takmer nemožné realizovať hodiny telesnej a športovej výchovy online formou a tak nastal výpadok výučby predmetu. Viaceré školy na Slovensku uvádzajú, že pri napĺňaní školského vzdelávacieho programu v komplementárnych vzdelávacích predmetoch, kam patrí aj zdravie a pohyb, nebolo v čase prerušeného vyučovania umožnené naplniť ciele plnohodnotnou realizáciou ich obsahu. Neskôr bola telesná a športová výchova aspoň nahradená prechádzkami a pobytom vonku. Podľa Úradu verejného zdravotníctva SR a Rozhodnutia ministra školstva, vedy, výskumu a športu SR (ďalej MŠVVaŠ SR) bolo odporúčané organizovať aktivity tak, aby bolo možné väčšiu časť dňa tráviť vonku, či už v areáli školy, alebo mimo neho podľa podmienok školy. V externom prostredí odporúčajú vykonávať aj telesno-výchovne aktivity, nie však vo vnútornom prostredí telocvične. (zdroj: <https://www.minedu.sk/organizacia-a-podmienky-vychovy-a-vzdelavania-materskych-a-zakladnych-skol-do-konca-skolskeho-roka-20192020-aktualizovane-22-5-2020/>).

Tomuto nariadeniu predchádzalo ešte prísnejšie nariadenie MŠVVaŠ SR a to, že telesná a športová výchova sa nad rámec opatrení vyplývajúcich z manuálov opatrení pre školy a školských zariadení, bez ohľadu na farbu semaforu predmetnej školy, odporúča realizovať len teoretickou formou. (zdroj: <https://www.minedu.sk/usmernenie-k-postupu-skol-a-skolskych-zariadeni-pri-realizacii-vychovno-vzdelavacieho-procesu-pocas-mimoriadne-situacie-v-suvlosti-s-ochorenim-covid-19/>).

Dlhá odmlka od športovania počas vyučovania môže negatívne ovplyvniť pohybové návyky a zdravie žiakov a to najmä tých, ktorých rodičia nevedú k pohybovej činnosti vo voľnom čase.

Stále pretrvávajúce obdobie opatrnosti a strachu z opätovného návratu pandémie COVID 19, núti učiteľov realizovať hodiny telesnej a športovej výchovy v exteriéri. Ako základné pohybové schopnosti sa najčastejšie uvádzajú sila, rýchlosť, vytrvalosť a koordinačné schopnosti. Silové schopnosti patria medzi najdôležitejšie pohybové predpoklady, bez ktorých sa pri športovej činnosti ostatné pohybové schopnosti nemôžu prejaviť (Kasa, 2001, Sedláček, Lednický, 2010). Primerané silové aktivity zvyšujú objem a silu jednotlivých svalových oblastí, podieľajú sa na rozvoji statických i dynamických silových schopnostiach. Pri dostatočne intenzívnej stimulácii svalov dochádza časom k rozmnoženiu kontraktilných bielkovín aktínu a myozínu. Prejaví sa to zhrubnutím myofibríl, svalových vlákien a v konečnom dôsledku aj zvýšením objemu svalov, resp. celých svalových skupín (Hamar, 2012).

Príspevok prináša popis ôsmich cvičení zameraných na posilňovanie rôznych svalových skupín s využitím lavičky. Cvičenia je možné realizovať v hlavnej časti vyučovacej hodiny telesnej a športovej výchovy na školskom dvore, ale aj v interiéri (Spilio a kol., 2015).

Cvičenie 1: Striedavé priťahovanie kolien

Popis: Východisková poloha je podpor stojmo na pažiach s oporou na lavičke, dolné končatiny sú vystreté. Dieťa striedavo priťahuje kolená k hrudníku (obr. 1). Cvičenie vykoná 10krát s priťahovaním pravého kolena a 10krát s priťahovaním ľavého kolena.



Obr. 1 Striedavé priťahovanie kolien

Cvičenie 2: Kľuk

Popis: Dieťa začína v polohe podpor stojmo na pažiach s oporou na lavičke, paže sú na šírku ramien. Dolné končatiny sú na šírku panvy. Hlava je v predĺžení tela (obr.2). Dbáme na správne dýchanie, pri pohybe smerom dole nádych (obr. 3) následne pri pohybe nahor výdych. Cvičenie dieťa opakuje 5krát.



Obr. 2 Kľuk východisková poloha



Obr. 3 Kľuk

Cvičenie 3: Nožnice

Popis: Cvičenie sa začína v podpore sedmo na okraji lavičky, ruky sú za telom pokrčené v lakt'och. Trup je v miernom v záklone. Kolená sa snaží mať dieťa po celý čas prepnuté (obr. 4). Striedavý pohyb nôh s rozsahom približne 20 cm (obr. 5). Dieťa cvičí 2 x 15 s.



Obr. 4 Nožnice východisková poloha



Obr. 5 Nožnice striedanie nôh

Cvičenie 4: Bočná doska – bočný plank

Popis: Pri tomto cvičení dieťa zaujme polohu podpor stojmo bokom na jednej paži s oporou na lavičke, dbáme aby hlava, chrbát a zadok boli v jednej línii. Paža, o ktorú sa dieťa opiera je v lakti vystretá (obr.6). Výdrž 1 min. Plank dieťa vykoná aj na druhú stranu. Dôležité je pravidelné dýchanie.



Obr. 6 Bočná doska – bočný plank

Cvičenie 5: Striedavé sadanie a vstávanie

Popis: Z východiskovej polohy – stoj, dolné končatiny sú na šírku panvy (obr. 7) dieťa vykoná sed na lavičku (obr.8) a následne hneď vstáva. Cvičenie sa vykoná 10krát plynule za sebou.



Obr. 7 Stoj



Obr. 8 Sed

Cvičenie 6: Výstupy na lavičku.

Popis: Z východiskovej polohy stoj dieťa začne vykonávať striedavé výstupy na lavičku. Pohyb je plynulý bez odrazu a zoskočenia. Trup je vystretý a pohľad smerujúci dopredu. Paže sú voľne pri tele (obr. 9). Dieťa vystúpi na lavičku striedavo 5krát ľavou nohou a 5krát pravou nohou (obr. 10).



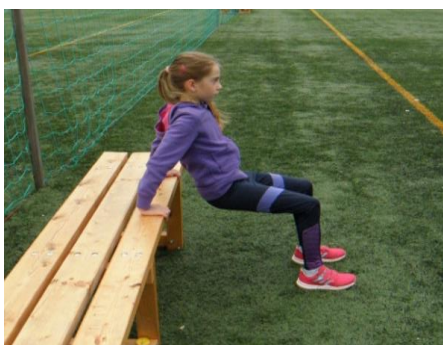
Obr. 9 Výstup na lavičku východisková poloha



Obr. 10 Výstup na lavičku

Cvičenie 7: Tricepsový kľuk

Popis: Tricepsový kľuk začína v podpore ležmo vzadu s dolnými končatinami mierne pokrčenými na šírku panvy a celou plochou chodidiel opretými o zem. Úchop lavičky pažami je na šírku ramien. Prsty smerujú k telu (obr. 11). Pohyb nadol je vykonávaný s nádychom a zmenou ťažiska (obr. 12), následne plynule pohyb hore s výdychom. Pri pohybe dole a hore sú lakty tlačené k telu. Cvičenie dieťa vykoná 5krát.



Obr. 11 Tricepsový kľuk



Obr. 12 Tricepsový kľuk pohyb smerom nadol

Cvičenie 8: Stierače

Popis: Jedná sa o najťažšie cvičenie z uvedených podľa našej probandky. Cvičenie začíname v podpore sedmo vzadu na lavičke. Dieťa drží lavičku po stranách s rukami pokrčenými v lakt'och. Trup je v miernom záklone (obr. 13). Po prednožení nad úroveň lavičky nasleduje striedavý plynulý pohyb do strán (obr. 14, obr. 15). Počas cvičenia dbáme na vystreté kolená a pravidelné dýchanie. Nakoľko sa jedná o náročnejšiu úlohu počet opakovaní je u každého individuálny – odporúčame aspoň 3krát na každú stranu.



Obr. 13 Stierače východisková poloha



Obr. 14 Stierače pohyb do ľavej strany



Obr. 15 Stierače pohyb do pravej strany

Týchto osem cvičení je len malou náhradou, ktorú môžeme deťom ponúknuť a zaujať ich aj takouto formou cvičenia v školskom prostredí, prípadne vo voľnom čase.

LITERATÚRA

Hamar, D., Lipková, J. (2012). *Fyziológia telesných cvičení*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 173 s. ISBN 978-80-223-3294-1.

Kasa, J., (2001). *Športová antropomotorika*. Bratislava: FTVŠ UK Bratislava, 112 s. ISBN 80-968-252-8-3.

Sedláček, A., Lednický A. (2010). *Kondičná atletická príprava*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 160 s. ISBN 978-80-89075-34-8.

Spilio, K., Gordon -Malin, E. (2015). *Funkční trénink*. Brno: CPress, 160 s. ISBN 978-80-264-0876-5.

STABILIZÁCIA TRUPU HRÁČA GOLFU – II. ČASŤ

Michal TOKÁR

(Katedra telesnej výchovy a športu, FaF UK Bratislava)

tokar@fpharm.uniba.sk

Golf ako novodobý olympijský šport predstavuje jednostrannú činnosť, náročnú z pohľadu vykonávania a kontroly pohybov. Golfový odpal je pre telo veľmi záťažový, pretože je pri rotácii zapojené veľké množstvo pohybov rôzneho rozpätia (Davies a Disaia, 2013). Jedná sa o špecializovanú pohyblivosť dynamického charakteru, čiže schopnosť uskutočňovať pohyby s veľkou amplitúdou v kĺboch. Keďže golf je hra so zameraním na presnosť (Fourny, 2003), tak sa v tomto príspevku zameriame na fázu prechodu, ktorá je druhou podstatnou pri vnímaní tela a jeho polohy. V golfovom švihu neexistuje nič technicky význačnejšie ako dokonale načasovaný prechod. Je to základ dobrého golfového švihu. Prechod (transition) je to, čo spája koniec náprahu (backswing) so začiatkom švihu (downswing) a so všetkými stupňami golfového švihu.

Golfový odpal (golf swing) rozdeľujeme na **fázy**:

- náprah (backswing),
- **prechod (transition)**,
- švih (downswing),
- úder (impact),
- dotiahnutie úderu (follow-through).

Správny golfový postoj pri prechode

Každý šport má svoje špecifické požiadavky na pohybový aparát a golf mimoriadne. Golfový odpal označuje Kolár (2017) ako ipsilaterálny pohybový vzor, tzn. sa vzťahuje k polohe na tej istej strane tela. V golfe sú dôležité postoj, polohy segmentov tela a synchronizácia (McColl 2005; Ondreička 2009; Mesiarik 2010; Kopecký a Kammerl 2014; Newell, 2019). Už sme opisovali, aké je anatomické postavenie segmentov tela pri správnom základnom postavení, ale v skratke uvedieme pre zopakovanie základný postoj pri dlhej hre – drive. Chodidlá by mali byť od seba v šírke ramien. Postavenie panvy vo frontálnej rovine je paralelne so zemou. Ramená pri polohe a postavení voči ostatným sú v miernej lateroflexii a smerujú k cieľu odpalu. Kolená a trup sú v miernej anteflexii. Hlava, ktorá je v predĺžení tela, sleduje loptičku.

Stubbs (2009) tvrdí, že medzi dobrým a zlým úderom je niekedy iba nepatrný rozdiel. Všetky podarené golfové odpaly sa začínajú správnym držaním tela. Obzvlášť v tomto type športu je veľmi dôležité naučiť sa pri často nefyziologických polohách a pohyboch zaujať správne držanie tela a mať stabilnú oporu. Golfový odpal je v podstate veľmi neprirodzený pohyb. Pohyblivosť, stabilita, rovnováha, sila sú potrebné na účinnosť a kompaktnosť švihu, presnosť a vzdialenosť odpalu. Najlepší hráči sú schopní hýbať každou časťou tela v požadovanom rozsahu pohybu a súčasne udržiavať kinetickú rovnováhu, stabilitu a výkon. Fáza prechodu golfového švihu (transition) nastáva rýchlo a je to pohyb od náprahu k švihu, počas ktorého každý segment tela mení smer. Pre vysvetlenie ho budeme definovať ako vrchol náprahu k bodu pri klesaní, keď je ľavá ruka (u pravákov) rovnobežná so zemou (Obr. 1). Prechod je dokončený, keď sa golfová palica prestala vzdďaľovať od golfovej loptičky. V tomto bode sú boky otočené približne o 45° vpravo od adresovanej polohy, zatiaľ čo ramená

sú otočené o 90° až 100° napravo. Tento rozdiel 45° až 55° v hornom trupe v porovnaní s panvovou rotáciou pri prechode je známy ako X-faktor (Parziale a Mallon, 2006).



Obr. 1 Pozícia pri prechode

Golfový pohyb vcelku z pohľadu kineziológie je nevhodný pre rotáciu s vysokým krútiacim momentom a veľkým bočným úklonom. Na tento problém poukazujú Parziale a Mallon (2006), keďže ďalej komplikuje tendencia mnohých začínajúcich golfistov, ale aj profesionálov používať maladaptívnu techniku, ktorú nepriaznivo ovplyvňujú kinetické sily na trupe. Rotácia driekovej chrbtice je viac nebezpečná, než prospešná a rotácia panvy a dolných končatín na jednu stranu, kým trup zostáva stabilný alebo je otáčaný na druhú stranu, je obzvlášť nebezpečná (Sahrmann, 2001).

Keď sa zameriame aj na kinematiku a posturálnu stabilitu, tak golfový švih sa podľa Němca (1988) realizuje skladbou pohybových prvkov v priestore a čase a vychádza z rotácie celého tela. Z hľadiska funkčnej anatómie sa pri golfovom pohybe svaly správajú tak, aby pohli prepojené skupiny kĺbov a svalov spolupracujúcich na vykonávaní pohybu. Pri správnej činnosti zapojených telesných kinetických reťazcov sa vytvorí koordinovaný pohyb v stoj. Na základe týchto faktov a pre podrobný opis ako preukážeme trupovú stabilizáciu u golfového hráča pri prechode, rozdelíme pohybový aparát na chrbticu a panvu, svaly, obal svalov a bránicu.

Chrbtica a panva (vertebrae thoracolumbalis, pelvis)

Panva a chrbtica tvoria funkčnú jednotku, pričom panva je konečný segment osového orgánu. Panva spája chrbticu s dolnými končatinami, čím prenáša z dolných končatín pohyb na trup a na horné končatiny a zároveň pôsobí ako tlmič nárazov. Panva tvorí základňu pre držanie tela (Lewit 2003). Na celkové držanie tela, svalový systém, väzivový aparát panvy, aj na os dolných končatín má vplyv postavenie panvy. Ak majú golfisti skrútené m. rectus femoris, m. tensor fasciae latae, m. iliopsoas a vzpriamovače trupu v lumbosakrálnych segmentoch, dochádza k útlmu gluteálnych a brušných svalov, čo má za následok vznik anteverzcie panvy so zvýšenou lordózou v LS prechode. Veľké percento problémov s dolnou časťou chrbta je spôsobené tým, že brušné svaly pevne neurčujú ovládanie rotácie medzi chrbticou na úrovni L5-S1 (Sahrmann, 2001).

K základným pohybom patria (Dobeš a Michková, 1997):

- predklony (**anteflexia**),
- záklony (**retroflexia**) – pri maximálnom rozsahu pohybu v stoj v predo-zadnom smere môže byť až 270°,
- úklony (**lateroflexia**) – celkový rozsah pohybu od krížovej kosti po lebku je 75° – 85°,

- otáčanie (**rotácia**) – celkový rozsah je cca 90°,
- perovanie.

Sakroiliakálne skĺbenie a symfýza umožňujú určitú pohyblivosť (pruženie) panvového prstenca a pritom zaručujú jeho dostatočnú pevnosť (Véle 2006). Navyše sakroiliakálne kĺby sú rozhodujúce pri správnej statickej fixácii chrbtice v oblasti panvy (Rychlíková 2008). K problémom vyplývajúcich z funkčnej patológie panvy môže dochádzať v oblasti chrbtice.

U golfistov dochádza hlavne k rotácii panvy. Jedná sa o pootočenú panvu vľavo alebo vpravo okolo vertikálnej osi. Prítomná porucha nevzniká v oblasti panvy, ale vzniká na chrbtici ako svalová nerovnováha. Fyziologicky k nej dochádza aj pri chôdzi ako výsledok kombinácie funkcie svalstva DKK, panvového pletenca a svalstva hrudníka (Véle, 2006).

Na konci náprahu (Obr. 2) ide o schopnosť oddeliť spodnú časť tela od hornej časti tela, ale dôležité je, aby bol stabilizovaný ramenný komplex, panva a chrbtica. Môžeme to pomenovať ako špecializovanú pohyblivosť (Obr. 3), ale aj ako športovo-špecifickú pozíciu. Cieľom prechodu je posunúť panvu do strany tak, aby ľavá noha (u praváka) dosiahla stabilnú centrovanú polohu. Bez posunu panvy počas prechodu by neexistoval spôsob, ako udržať hlavu vycentrovanú počas golfového švih. Ak sú panva a stred trupu funkčne silné a schopné správneho rozsahu pohybu, tak sa sila presunie do ramenného komplexu. Tento komplex je tvorený svalmi, ktoré spájajú chrbticu a rebrá s lopatkou a svalmi, ktoré spájajú lopatku s pažou (Davies a Disaia, 2013).



Obr. 2 Koniec náprahu



Obr. 3 Špecializovaná pohyblivosť

Svaly (musculi)

Na stabilizácii chrbtice sa podieľajú vždy najskôr hlboké extenzory chrbtice a pri väčších silových nárokoch, čo golfový pohyb v istej miere má, sa kontrahujú povrchové svaly. Ich aktivita je vyrovnaná zapojením hlbokých flexorov krku a súhrou medzi bránicou, brušnými svalmi a svalmi panvového dna. Druhá vrstva z hlbokých chrbtových svalov obsahuje tri svaly a označuje sa ako tranzverzospinálny systém (mm. multifidi; m. semispinalis thoracis, cervicis, capitis; mm. rotatores) (Dimon, 2017). Je dôležité spomenúť aj tri kľúčové svalové skupiny, u ktorých nemožno zanedbať stabilizačnú funkciu pri tréningu. Sú to hlboké brušné svaly, bedrové abduktory a rotátory, skapulárne stabilizátory (Boyle, 2021).

Globálne stabilizátory majú za úlohu viac silový, rýchly pohyb, ktorý nevyžaduje takú presnosť. Tento systém prevádza (prenáša) sily a záťaž z horných aj dolných končatín, z

panvy a z hornej časti trupu. Zaradíme k nim m. latissimus dorsi, m. gluteus maximus, m. erector spinae, m. biceps femoris (Obr. 4), ďalej mm. obliqui abdominis externi a interni, m. rectus abdominis. Tieto svaly sú často viackĺbové, pracujú ako svalové slučky resp. reťazce a komunikujú spolu prostredníctvom thorakolumbálnej fascie (Kociová, 2008). Ešte treba spomenúť druhú vrstvu chrbtových svalov, označovanú ako sakrospinálny systém, ku ktorému patrí m. ilicostalis, m. longissimus a m. spinalis (Dimon, 2017). Pri základnom postoji golfistu a hlavne pri prechode udržiavajú trup a chrbticu vo vzpriamenej polohe. Keď obrátíme pozornosť na svaly brucha, tak sa zameriame na m. transversus abdominis, ktorý je najhlbším svalom. Bedrovohrudný obal môžeme v jeho začiatku považovať za zadnú plochú šľachu priečneho brušného svalu, takže tento sval je vo svojej zadnej časti tvorený väzivom, na stranách prechádza ako sval a potom sa opäť končí vpredu väzivom (Dimon, 2017).



Obr. 4 Zadné svalové reťazce

Jednostranné zaťaženie, ktoré golfový pohyb predstavuje, môže vyvolať a častokrát vyvoláva na pohybovom aparáte poruchy svalovej funkcie. Môžeme hovoriť o všetkých troch syndrómoch s typickým patogénnym významom a to horný skrížny syndróm, dolný skrížny syndróm a vrstvový syndróm (Kolář et al., 2009). Svalstvo prednej a bočnej brušnej steny majú sklon s vekom ochabovať nielen preto, že strácajú na napätí, ale aj pre úbytok podpory v oblasti trupu a skracovania v prednej časti tela. Čiže z pohľadu funkčných porúch majú tonické vlákna tendenciu ku skracovaniu a hyperaktivite v rámci pohybových stereotypov, kde nahrádzajú oslabené fázické vlákna a to má dopad na postúru aj dynamické stereotypy v zmysle biomechanických parametrov a decentrácie kĺbov (Poděbradská, 2018).

Keďže v golfovom pohybe dochádza k rotácii jednotlivých segmentov tela, spomenieme špirálové svalstvo trupu. Sústava špirál nesúmerne otáčajúcich sa okolo tela vytvára súvislé svalové plochy obomýkajúce celý trup. Uvedieme jeden príklad. Keď začneme od panvy na pravom prednom okraji, križuje brucho k ľavej dolnej časti hrudníka, ovíja sa okolo rebier dozadu, pokračuje šikmo naprieč chrbtu cez priečne výbežky stavcov a končí vzadu na záhlavnej kosti (Dimon, 2017).

Obal svalov (fasciae)

Fascie, okrem celej rady iných funkcií, zaisťujú kĺzavosť a plynulosť kontrakcie svalu. Ak dôjde k prilepeniu povrchových aj hlbokých fascií, vedie to k reakcii celého pohybového systému a v rámci autoreparácie sa pohybový systém snaží túto informáciu a pohybovú blokádu opraviť (Poděbradská, 2018).

Ako sme už spomenuli, povrchové svaly pokrýva fascia dorsi, zhodná s fasciami povrchových svalov. Fascia thoracodorsalis sa nachádza v bedrovej oblasti. Táto fascia má povrchový list (aponeurózu m. latissimus dorsi) fasciu thoracolumbalis, ktorá má veľký význam pre celkovú stabilitu. Vďaka tomu, že pokrýva chrbtové svaly, zosilňuje ich a podieľajú sa na „selflocking“ mechanizmu. Tento mechanizmus predstavuje teóriu samouzatváracieho zámku, ktorý stabilizuje lumbálne segmenty a os sacrum pri prenose síl z horných a dolných končatín. Medzi crista iliaca, processus costarii driekových stavcov a 12. rebrom sa rozprestiera hlboký list, aponeurosis lumbalis. Ten oddeľuje m. sacrospinalis a m. quadratus lumborum (Páč a Horáčková, 2009). Aby sa mohla dynamická funkcia vykonať, musí inhibovať posturálnu funkciu do takej miery, aby ostal zachovaný self mechanizmus – stabilizácia segmentov v podmienkach stoja, sedu, chôdze a denných činností (Grim a Druga, 2001).

Je veľmi dôležité nacvičiť pohyblivosť spojivových tkanív (fascií), ktoré spájajú prednú pažu, veľké široké chrbtové svaly, driekovú chrbticu a bedrovodriekové svaly (Davies a Disaia, 2013).

Na povrchu brucha je tenká fascia abdominis superficialis (Obr. 5), ktorá plynule prechádza do povrchovej hrudnej a chrbtovej fascie. Na dutinovej strane kryje stenu brušná fascia transversalis. Treťou je fascia abdominis subcutanea (Páč a Horáčková, 2009).



Obr. 5 Povrchová fascia brucha

Bránica (diaphragma)

Bránica tvorí dolnú hranicu hrudníka, čiže je tzv. deliaca stena. Bránica je hlavným dýchacím svalom. Má kopulovitý tvar, je tvorená svalovými vláknami, ktoré sa upínajú po obvode dolnej časti hrudníka a zbiehajú sa hore do šľachovitého stredu (centrum tendineum diaphragmatis) (Obr. 6). Bránica je neuveriteľne činným a pracovitým svalom. Aktívny pohyb bránice je smerom nadol (Dimon, 2017).



Obr. 6 Centrum tendineum diaphragmatis

Kolář, Máček et al. (2021) uvádzejú, že postavenie hrudníka významne ovplyvňuje posturálne stabilizačnú funkciu svalov. Zvláštnu dôležitosť má postavenie hrudníka z pohľadu funkcie bránice. Aby súhra svalov upínajúcich sa na dolnú apertúru hrudníka bola pri stabilizácii vyvážená, je nutné, aby sa hrudník nachádzal v neutrálnom postavení.

Správnemu stereotypu dýchania pri cvičení a tréningu pripisuje význam aj Boyle (2021), ktorý považuje bránicové dýchanie za neoddeliteľnú súčasť pre získanie správnej svalovej súhry excentrických a koncentrických sťahov bránice a hlbokých brušných svalov.

Trupová stabilizácia

Do cca 30° pohybu horných končatín od základného postavenia hráča by mala byť zachovaná sagitálna stabilizácia trupu (Tappin, 2008; Leadbetter, 2001). Horné končatiny sa musia pohybovať počas celého pohybu pri švihu vo veľkom rozsahu a to sa musí uskutočniť pri dostatočnej stabilite trupu. Často sa hovorí o oddelení panvy a trupu, aby došlo k ešte väčšiemu prenosu energie pri švihu.

Fáza prechodu golfového odpalu sa považuje za rozhodujúci okamih potrebný pre silný švih. Zároveň však môže mať torzné zaťaženie dolnej časti chrbta počas tejto fázy značný vplyv na bolesti dolnej časti chrbta. Zapojenie stabilizačnej súhry svalov eliminuje vonkajšie sily pôsobiace na segmenty chrbtice (Kolář a Lewit, 2005).

Nefyziologické pozície, ktoré golfový pohyb modeluje, spôsobujú hráčom predovšetkým bolesti chrbta, najmä tzv. lumbalgie (Bažantová, 2018). Najväčšie torzné zaťaženie v prechodovej fáze bolo pozorované u zdravých profesionálnych golfistov (Taeyong et al., 2016). Mnoho autorov sa venovalo aj zraneniam v golfe, ktorí evidujú najviac problémov v thorakolumbálnej oblasti a ramenného pletenca (Jobe et al. 1986; Jobe et al. 1989; Mccarroll 1990; Kao et al. 1995; Gosheger 2003; Craig 2004; Kim et al. 2004; Parziale 2002; Parziale a Mallon 2006; Donatelli 2007; atď.). Výskum za posledných pár rokov ukázal, že je potrebné vytvárať stabilitu trupu, aby sa predchádzalo bolestiam. Sahrman (2001) vo svojej publikácii uvádza, že celkový rozsah driekovej rotácie je zhruba 13°. Medzi každou časťou od Th10 po L5 je rotácia dvojstupňová. Päťstupňový najväčší rotačný rozsah je medzi L5 a S1. Drieková chrbtica by mala byť miesto s najväčším počtom rotácií trupu.

Pri oslabení posturálnej stabilizácie chrbtice nedochádza k dostatočnému oplošteniu bránice, dolná apertúra hrudníka sa nerozširuje a obsah dutiny brušnej nie je dostatočne stlačený. To má za následok zvyšovanie aktivity povrchových extenzorov.

Príčina nedostatočnej kontrakcie bránice môže byť:

- Šikmé nastavenie osi bránice v sagitálnej rovine
- Tuhosť hrudníka s maximom v jeho dolnej časti
- Nevývážené aktivity stabilizačných svalov

Na to, aby bol golfový švih (downswing) rýchly, účinný, plynulý a funkčný, musí byť stabilizačný moment zachovaný už v prechode (transition) (Obr. 7). Stabilita by mala byť chápaná ako dynamický proces, ktorý zaisťuje statickú polohu, ale zároveň v prípade potreby umožňujúci kontrolovaný pohyb trupu (Palaščáková Špringrová, 2010). Už sme opisovali stabilizačný moment, kedy brušné svaly spolu so sploštením bránice pomáhajú svojou koncentrickou, alebo izometrickou aktivitou zvýšiť vnútro-brušný tlak.

Stabilizačná funkcia bránice musí predchádzať aktivácii brušných svalov. Pokiaľ je toto načasovanie porušené, nedochádza k dostatočnému splošteniu bránice a vedie to k zvýšenej aktivácii paravertebrálnych svalov a nedostatočnej stabilizácii chrbtice (Palaščáková Špringrová, 2010). Aby to fungovalo správne, najskôr sa aktivuje diaphragma a hneď po nej sa pri pohybe aktivuje m. transversus abdominis, ktorý špecificky prispieva k spinálnej stabilite. Nato sa aktivujú muscoli abdominis a mm. erectores spinae s ich schopnosťou flekčných, lateroflekčných a rotačných momentov, ktoré majú schopnosť kontrolovať vplyv vonkajších síl (Palaščáková a Špringrová, 2010). U hráča golfu je potrebné, aby sa proces stabilizácie integroval do športovo-súťažnej pozície. Bez tejto stabilizácie nie je možná izolovaná hybnosť dolných a horných končatín.



Obr. 7 Stabilizácia trupu pri prechode

Záver pre prax

Bez zlepšenia telesnej prípravy nebude hráč golfu nikdy schopný vytvoriť správnu fyziologickú polohu jednotlivých segmetov pohybového aparátu. V praxi by sa mali využiť vedomosti z oblastí ako športová medicína, funkčná anatómia, fyzioterapia a v neposlednom rade zo športového tréningu. Pohybovej sústave a poruchám z pohľadu kineziológie sa venovali podrobne Kolář a Lewit (2005), Véle (2006), Kociová (2008), Dylevský (2009), dokonca evidujeme aj v tejto oblasti Geislera (1998), ktorý sa venoval v minulosti rehabilitácii golfistov. Poznatky z oblasti vývojovej kineziológie využil Kolář (2017), ktorý riešil poruchy pohybového aparátu metódou dynamickej neuromuskulárnej stabilizácie (DNS). Davies a Disaia (2013) vytvorili publikáciu pre golfových trénerov, v ktorej sa zamerali na kompenzačné a stabilizačné cvičenia, avšak neuvádzajú žiadne poznatky z oblasti kineziológie a funkčných porúch pohybového systému, či svalov hlbokého stabilizačného systému chrbtice.

Hráč golfu musí mať telo natrénované na pohyb v mnohých rovinách, kedy sa sústreďí na správne načasovanie zapojenia jednotlivých svalov v správnom poradí. Požaduje sa od profesionálnych trénerov naučiť hráčov cvičiť v nediferencovaných polohách, kedy sa učia obecné princípy, ako sú nastavenie centrovanej pozície, aktivácia trupovej stabilizácie a následne sa môže pridávať statická a dynamická záťaž. Tréning týchto činností je chýbajúcim článkom v rozvíjaní výbušnosti na silnejší odpal a správnosť trajektórie golfovej loptičky.

K technicky dokonalému prechodu je potrebná rotácia bedier, panvy a trupu. Kvôli veľkej sile, ktorá pôsobí na tieto segmenty je potrebné, aby všetky svalové reťazce fungovali

správne. Keď sa golfista dostane do vrcholu náprahu, tak potrebuje udržať vnútrobrušný tlak k spomaleniu pohybu smerom od cieľa. Keďže sa v golfe jedná o veľmi zložitú pohybovú činnosť je nutné, aby sa technická stránka zdokonaľovala príslušnými cvičeniami s využitím zásad trupovej stabilizácie a hlbokého stabilizačného systému. Je potrebné apelovať na to, aby sa do kondičného tréningu golfistov zapracovala metóda dynamickej neuromuskulárnej stabilizácie.

Je nevyhnutné zaradiť základné cvičenia už do rozohriatia organizmu (warm up), následne realizovať kombinácie cvičení s vlastnou hmotnosťou tela, neskôr s odporom (napr. theraband) a tým sa zvýši prah primeranej stabilizácie. Do tréningu s progresívnym zaťažením možno aplikovať tréningové pomôcky, ako sú valslide či fitlopty. Dôležité je, aby sa v tréningu správnej techniky dodržiavali princípy vo všetkých komponentoch (trupová stabilizácia, rotácia panvy, pozícia dolných končatín a pod.).

Polovica profesionálnych hráčov má každý rok nejaké zranenia a 30 % golfistov hrá so zranením (Davies a Disaia, 2013). K zníženiu počtu zranení pomáha aj postupná „cooldown“ fáza po tréningu alebo hre. Príkladom môže byť jednoduchá pozícia v ľahu na chrbte v trojflexii so správnym stereotypom dýchania.

Literatúra

- Bažantová, B. (2018). *Aktivace hlubokého stabilizačního systému u pacientů s vertebrogenním algickým syndromem bederní páteře*. Bakalárska práca. Praha. 96s.
- Boyle, M. (2021). *Nový funkčný tréning pre športovcov*. Šamorín: Zelený kocúr s.r.o. 302 s. ISBN 978-80-89761-79-1.
- Craig, E. (2004). *Golfový lékař*. Praha: KargoMedia. 126 s. ISBN: 80-903253-4-3.
- Davies C. a V. Disaia (2013). *Golf Anatomie*. Brno: CPress, 194 s. ISBN: 978-80-264-0275-6.
- Dimon, T. (2017). *Anatomie těla v pohybu*. Praha: Pragma. 264 s. ISBN: 978-80-7549-158-9.
- Dobeš, M. a M. Michková (1997). *Učební text k základnímu kurzu diagnostiky a terapie funkčních poruch pohybového aparátu (měkké a mobilizační techniky)*. Havířov: Domiga. 79 s. ISBN 80-902222-1-8.
- Donatelli, R.A. (2007). *Sports-Specific Rehabilitation*. Churchill Livingstone, 352 p. ISBN: 978-0-443-06642-9.
- Dylevský, I. (2009). *Speciální kineziologie*. Praha: Grada, 184 s. ISBN 978-80-247-1648-0.
- Fourny, D. et al. (2003). Športy zamerané na presnosť – Golf. In: *Športy-svet športu slovom aj obrazom*. Bratislava: Fortuna print. s. 152-156. ISBN 80-89144-03-9.
- Geisler, P. (1998). Kinesiology of the full golf swing. Implications for intervention and rehabilitation. In: *Sports Medicine*, volume 12, issue 3, pp. 9-19.
- Gosheger, G. et al. (2003). Injuries and overuse syndromes in golf. In: *The American Journal of Sports Medicine*, volume 31, issue 3, pp. 438-443.
- Grim, M. a R. Druga (2001). *Základy anatomie I*. Praha: Galén, 155 s. ISBN 80-7262-112-2.
- Jobe, F.W. et al. (1986). Rotator cuff function during a golf swing. In: *The American Journal of Sports Medicine*, volume 14, issue 5, pp. 388-392.
- Jobe, F.W. et al. (1989). Electromyographic shoulder activity in men and women professional golfers. In: *The American Journal of Sports Medicine*, volume 17, issue 6, pp. 782-787.
- Kao, J.T. et al. (1995). Electromyographic Analysis of the Scapular Muscles During a Golf Swing. In: *The American Journal of Sports Medicine*, volume 23, issue 1, pp. 19-23.
- Kim, D.H. et al. (2004). Shoulder injuries in golf. In: *The American Journal of Sports Medicine*, volume 32, issue 5, pp. 1324-1330.

- Kociová, K. (2008). *Kineziológia a patokineziológia*. Učebný text. Prešovská Univerzita. 43 s.
- Kolář, P. (2009). *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén, 714 s. ISBN 978-80-7262-657-1.
- Kolář, P. (2017). *DNS (Dynamická neuromuskulární stabilizace), sportovní kurz část "II"*. Rehabilitation Prague School. Seminár pre trénerov, Bratislava. [citované 6.2.2020]. Dostupné z http://www.rehabps.cz/DNS/Sport_II_CJ_EV.zip.
- Kolář, P. a K. Lewit (2005). Význam hlubokého stabilizačního systému v rámci vertebrogenních obtíží. *Neurologie pro praxi*, č. 5, s. 270-275. [cit. 2. novembra 2010] Dostupné na World Wide Web: <http://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2005/05/10.pdf>
- Kolář, Máček et al. (2021). *Základy klinické rehabilitace*. 2. vydání. Praha: Galén. 167 s. ISBN 978-80-7492-509-2.
- Kopecký, L. a R. Kammerl., 2014. *Jak na golf*. Brno: CPress, 104 s. ISBN: 978-80-2640-432-3.
- Leadbetter, D. a J. Huggan. *The Golf Swing: The Definitive Golf Instructional Book*. USA: Dutton Adult, 2001. ISBN 9780525946311.
- Lewit, K. (2003). *Manipulační léčba v myoskeletální medicíně*. 5. vyd., Praha: Nakladatelství Sdělovací technika, spol. s.r.o. 411 s. ISBN 80-86645-04-5.
- Mesiarik, P. (2010). *Golf – netradičný šport v záujmovej školskej telesnej výchove a športe na základnej škole a jeden z prostriedkov formovania pozitívnych postojov k školskej telesnej výchove a športu*. Rigorózna práca. Brno: Fakulta sportovních studií, Masarykova Univerzita.
- McCarroll, J.R. et al. (1990). Injuries in the Amateur Golfer. In: *The Physician and Sportsmedicine* [online] Júl, 2016, volume 18, issue 3, pp. 122-126. [citované 11.02.2020]. Dostupné z <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00913847.1990.11709999>>
- McColl, G. (2005). *Základy golfu*. Praha: KargoMedia. 128 s. ISBN: 80-869260-2-8.
- Newell, S. (2019). *The Complete Golf Manual*. London: Dorling Kindersley, 352 s. ISBN: 978-02-413-9335-2.
- Němec, P. (1988). *Golf*. Praha: Olympia, 46 s. ISBN 27-049- 088.
- Ondreička, R. (2009). Dlhý čas čakania. In *Golf – revue a golfu a životnom štýle*. 2009, r. 5, č. 9, s. 20-23. ISSN 1336-7390.
- Páč, L. a L. Horáčková (2009). *Anatomie člověka I, Pohybový systém*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. 146 s. ISBN 9788021049536.
- Palašáková Špringrová, I. (2010). *Funkce - diagnostika - terapie hlubokého stabilizačního systému*. 1. vyd. Rehaspring. 67 s. ISBN 978-80-254-7736-6.
- Parziale, J.R. (2002). Healthy Swing: A Golf Rehabilitation Model. In: *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, volume 81, issue 7, pp. 498-501.
- Parziale, J.R. a W.J. Mallon (2006). Golf Injuries and Rehabilitation. In: *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, volume 17, issue 3, pp. 589-607.
- Poděbradská, R. (2018). *Komplexní kineziologický rozbor*. Funkční poruchy pohybového systému. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 176 s. ISBN 978-80-271-0874-9.
- Rychlíková, E. (2004). *Manuální medicína: průvodce diagnostikou a léčbou vertebrogenních poruch*. 3. vyd. Praha: Jessenius, Maxdorf. 530 s. ISBN 80-7345-010-0.
- Sahrmann, S. (2001). *Diagnosis and Treatment of Movement Impairment Syndromes*. St. Louis: Mosby. 480 s. ISBN 08-0167-205-8.
- Stubbs, R. (2009). Golf. In: *Kniha športov*. Bratislava: Ikar. s. 312-317. ISBN: 978-80-551-2027-0.
- Tappin, N. (2008). *Perfektní švih*. Praha: KargoMedia. 128 s. ISBN: 978-80-869-2611-7.
- Taeyong, S. et al. (2016). *How to quantify the transition phase during golf swing performance: Torsional load affects low back complaints during the transition phase*. In:

Journal of sports sciences, volume 35, issue 20, pp. 2051-2059.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1255345>

Véle, F. (2006). *Kineziologie. Přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku terapii poruch pohybové soustavy*. Praha: Triton, 2. rozšířené a přepracované vydání, 75 s. ISBN 80-7254-837-9.

Pokyny na publikovanie v časopise Športový edukátor

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

Príspevky do časopisu musia byť:

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

POKYNY PRE SPRACOVANIE PRÍSPEVKU:

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

Príklad hlavičky:

VPLYV POHYBOVÝCH HIER NA MYSLENIE A UČENIE SA DETÍ

Jaromír ŠIMONEK

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

jsimonek@ukf.sk

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

Príklady citovania dokumentov:

Najvýznamnejšou zásadou je použitie jedinej metódy citovania v celom texte dokumentu 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 píše malými písmenami napr.: Gájer (2015) konštatuje, že.....alebo citáciou na konci vety: (Gájer, 2015). V prípade viacerých autorov: Mitchel a Gesell (2020) konštatujú, že....alebo v zátvorke (Mitchel & Gesel, 2020). V prípade 3 a viacerých autorov: Mitchel, Gesel, a Price (2020) uvádzajú, žealebo v zátvorke (Mitchel, Gesel, & Price, 2020). Ak je autorov viac ako 6, používa sa skratka et al (napr. Mitchel et al, 2020).

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

1. Citácia knihy:

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

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

2. Citácia editovanej knihy:

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

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

3. Citácia kapitoly v knihe:

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

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

4. Citácia článku v časopise:

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

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

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

5. Citácia webovej stránky:

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

Príklad: Mitchell, J.A. (2017, 21. 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: jsimonek@ukf.sk; sportovyedukator@gmail.com

Grafická úprava: Mgr. Branislav Ziman

Časopis vychádza: 2x ročne

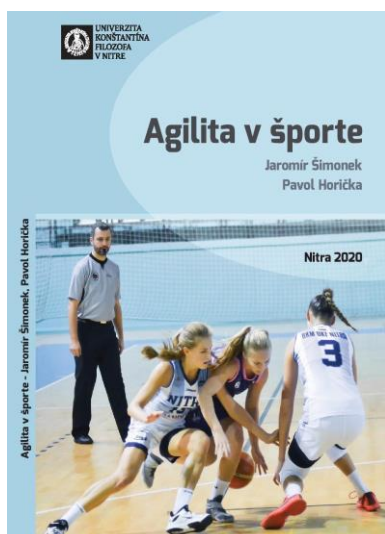
Registr. č.: EV 2608/08

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

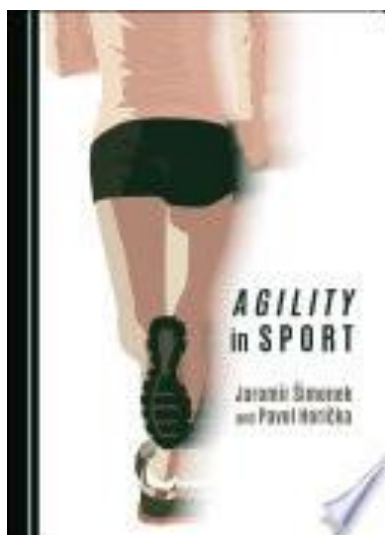
Elektronická verzia časopisu: <http://www.ktvs.pf.ukf.sk/index.php/domov>

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

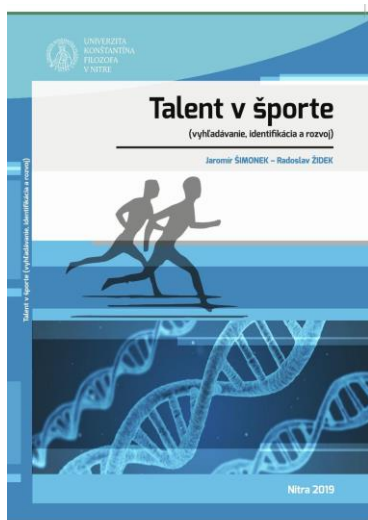
INFORMÁCIE



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.



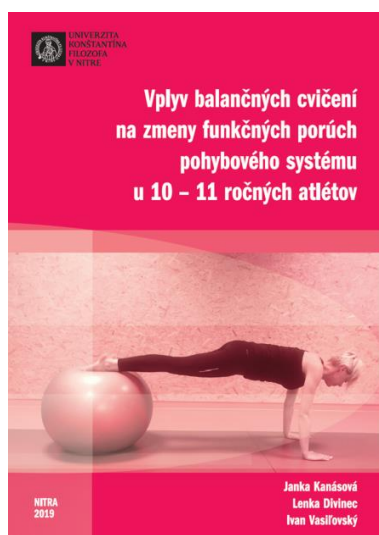
Šimonek, J. – Horička, P. 2020. *Agility in Sport*. - 1. ed. - Newcastle Upon Tyne : Cambridge Scholars' Publishing, 2020. - 180 p. - ISBN 978-1-5275-4096-5.



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.



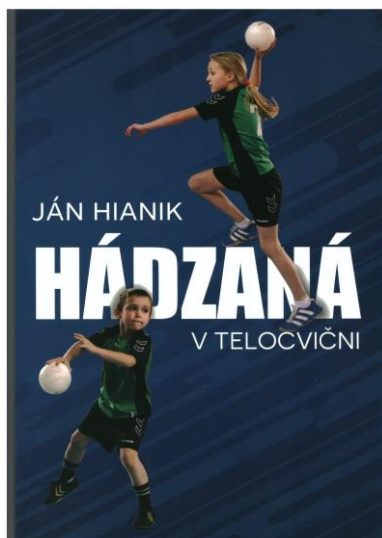
Šimonek, J. – Židek, R. 2019. *Talent in Sport : (selection, identification and development)*; recenzent: Rudolf Horváth, Radovan Kasarda. - 1. vyd. - Ústí nad Labem : UJEP, 2019. - 102 s. - ISBN 978-80-7561-188-8.



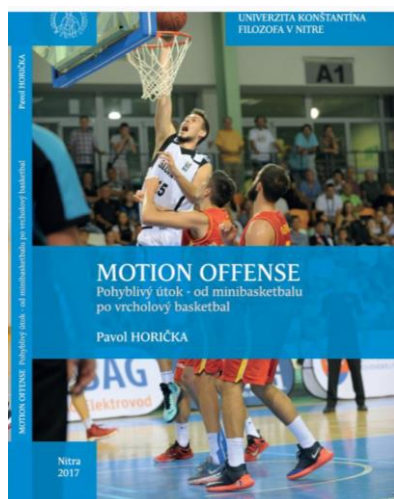
Kanášová, J. - Divinec, L. - Vasil'ovský, I. 2019. *Vplyv balančných cvičení na zmeny funkčných porúch pohybového systému u 10 - 11 ročných atlétov*; recenzent: Elena Bendíková, Nora Halmová. -1. vyd. - Nitra : SPU, 2019. - 98 s. - ISBN 978-80-558-1490-2.



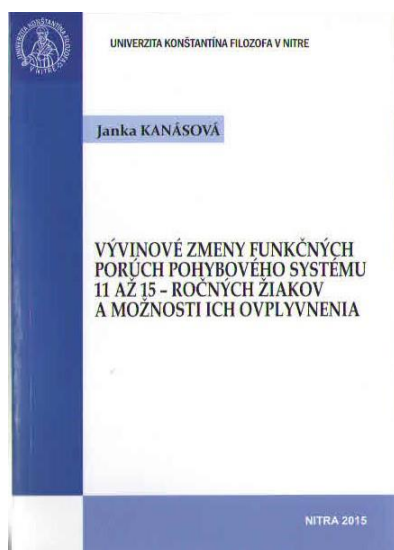
Czaková, N. - Divinec, L. 2019. *Úroveň ohybnosti u 10 – 15 ročných športovcov*; recenzent: Janka Kanášová, Roman Hrnčár. - 1. vyd. - Nitra : SPU, 2019. - 90 s. - ISBN 978-80-558-1491-9



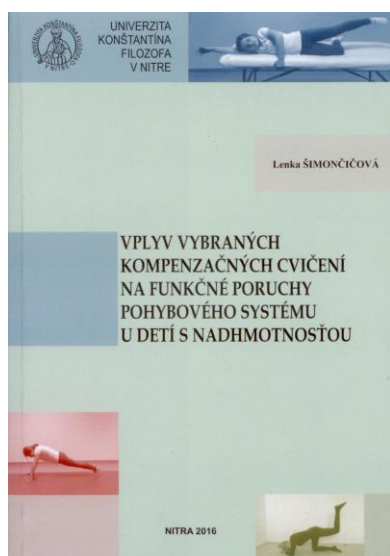
Hianik, J. 2018. *Hádzaná v telocvični*. 2. vydanie, Bratislava: Slovenský zväz hádzanej, 2018. 111 s., ISBN 978-80-972990-0-2.



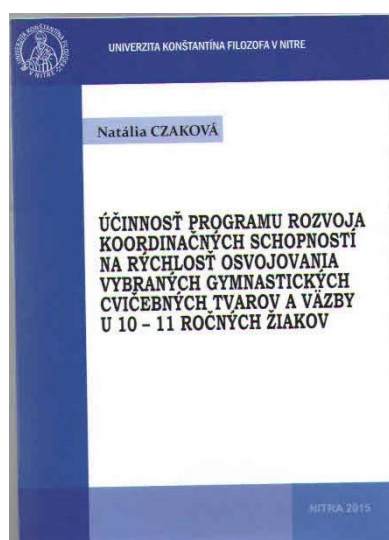
Horička, P. 2017. *Motion Offense : Pohyblivý útok - od minibasketbalu po vrcholový basketbal*. - 1. vyd. - Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, 2017. - 118 s. ; 21cm. – ISBN 978-80-558-1145-1.



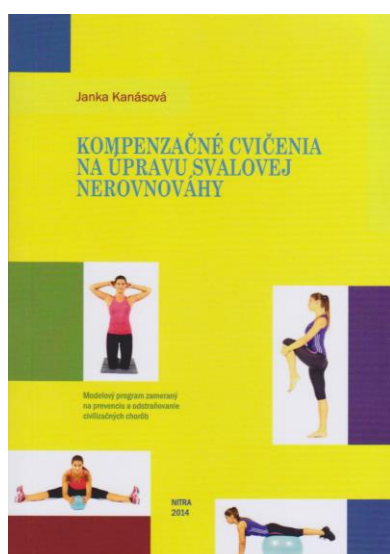
Kanásová, J. 2016. *Vývinové zmeny funkčných porúch pohybového systému 11 až 15 - ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia*; recenzent: Pavol Bartík, Emília Thurzová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2015. - 149 s. - ISBN 978-80-558-0863-5.



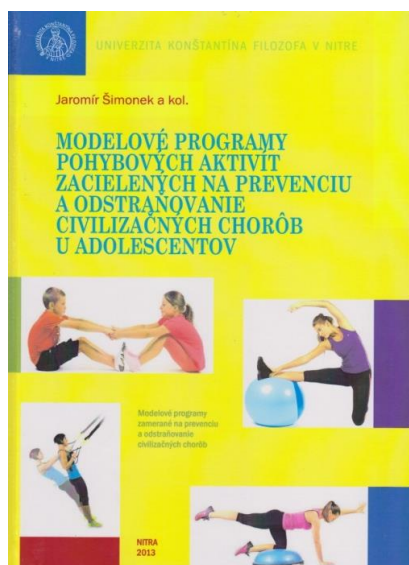
Šimončíčová, L. 2016. *Vplyv vybraných kompenzačných cvičení na funkčné poruchy pohybového systému u detí s nadhmotnosťou*; recenzent: Pavol Bartik, Janka Kanásová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2016. - 122 s. - ISBN 978-80-558-1025-6.



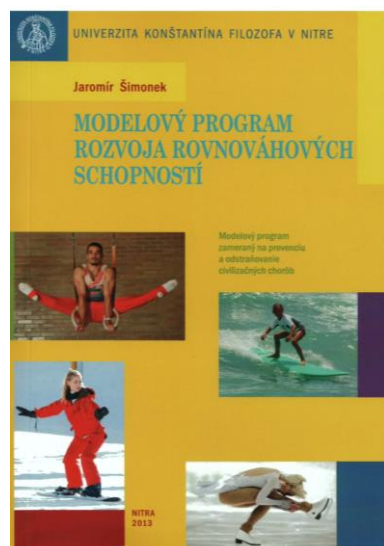
Czaková, N. 2015. *Účinnosť programu rozvoja koordináčnych schopností na rýchlosť osvojovania vybraných gymnastických cvičebných tvarov a väzby u 10 – 11 ročných žiakov*. Nitra : UKF, 2015. 141 s. ISBN 978-80-558-0862-8.



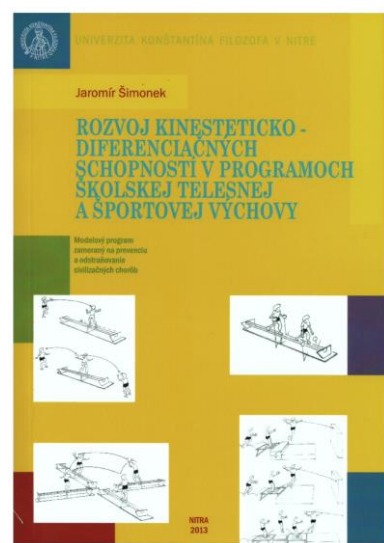
Kanásová, J. 2014. *Kompenzačné cvičenia na úpravu svalovej nerovnováhy*. - 1. vydanie - Bratislava : ŠEVT, 2014. - 105 s. - ISBN 978-80-8106-060-1.



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 zameraných 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 zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



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

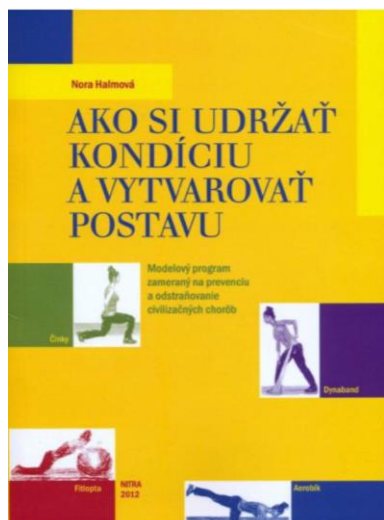


Jaromír ŠIMONEK

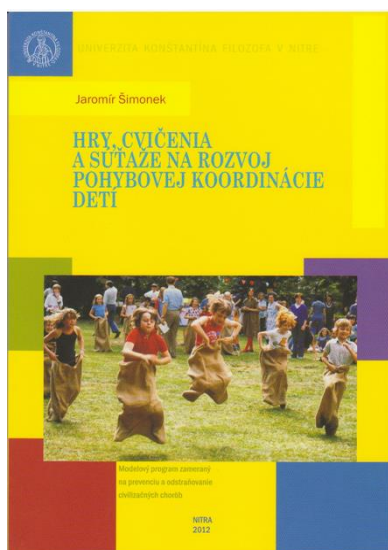
TESTY POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Nitra, 2012

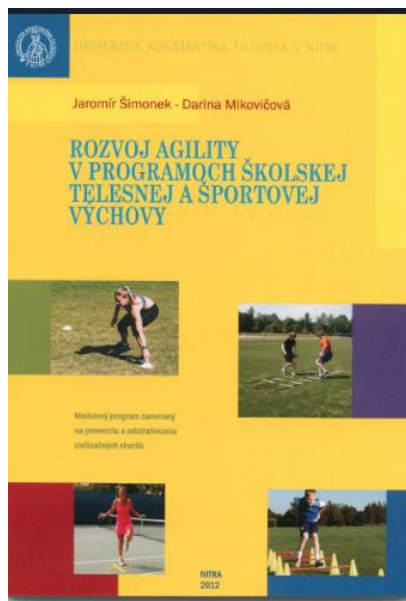
Šimonek, J. 2012. *Testy pohybových schopností*. Nitra: Dominant, 2012. 190 s, ISBN 978-80-970857-6-6. Knižka ponúka popis 180 motorických testov so spôsobom vyhodnocovania a tabuľkami s normami pohybových schopností. Pri každom teste je uvedený zdroj a v niektorých prípadoch aj odkaz na videozáznam.



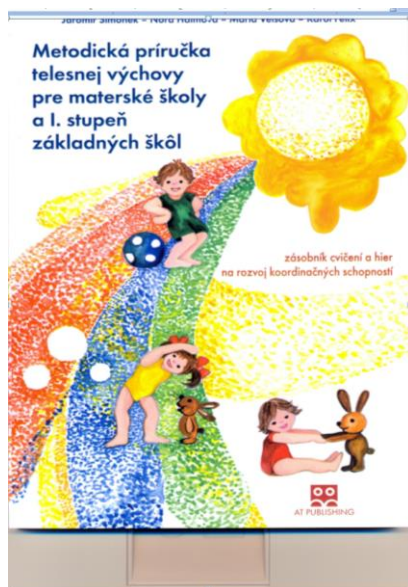
Halmová, N. 2012. *Ako si udržať kondíciu a vytvarovať postavu*. PF UKF Nitra, 156s, ISBN 978-80-8094-297-7. Publikácia obsahuje zásady, princípy a metódy cvičení s využitím náčinia (činky, dynaband, fitlopta). Poslúži ako modelový program zameraný na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb.



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



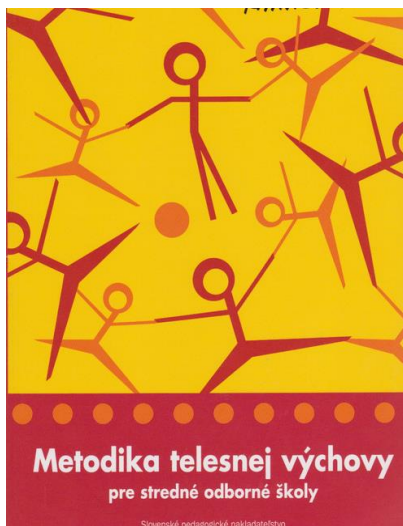
Šimonek, J., Mikovičová, D. 2012. *Rozvoj agility v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. UKF Nitra, 113s, ISBN 978-80-558-0163-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



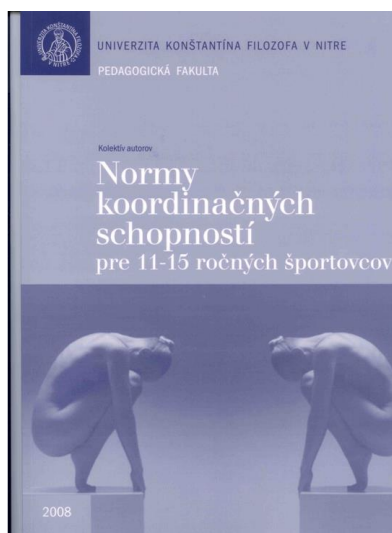
Šimonek, J., Halmová, N., Veisová, M., Felix, K. 2011. *Metodická príručka telesnej výchovy pre materské školy a I. st. ZŠ*. Bratislava: AT Publishing, 140 s. ISBN 978-80-88954-62-2-0.



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



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



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 & Movement). Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2010.

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

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

- VAVÁK, M. **Volejbal. Kondiční příprava.** Praha: Grada, 2011. 219s.
- BENČURIKOVÁ, Ľ. **Vybrané faktory ovplyvňujúce základné plavecké zručnosti detí predškolského veku.** Bratislava: FTVŠ UK, 2011. 95 s.
- KOL. AUTOROV: ELEKTRONICKÝ ZBORNÍK vedeckých prác **Pohyb a zdravie** (Health & Movement). Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2011.
- KOL. AUTOROV: ELEKTRONICKÝ ZBORNÍK vedeckých a odborných príspevkov **Pohyb a zdravie.** Eds.: Broďáni, J. – Halmová, N. 2011.
- BOĐOVÁ, J.-ŠIMONEK, J. 2015. **Názory vysokoškolákov a cvičných učiteľ'ov na kvalitu pedagogickej praxe počas štúdia.** Nitra: UKF, 2015.
- KANÁSOVÁ, J. 2015. **Vývinové zmeny funkčných porúch pohybového systému 11 až 15-ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia.** 1. vyd. Nitra : Pedagogická fakulta UKF v Nitre, 2015. 149 s. ISBN 978-80-558-0863-5.

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