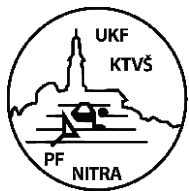




KTVŠ PF UKF



Športový edukátor

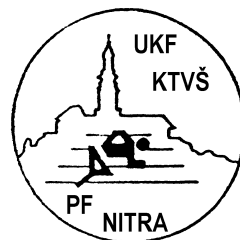
UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE

2

Ročník XVII./24.

ISSN 1337-7809





ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

Ročník XVII., č. 2/2024

OBSAH

Príhovor editora

Návrh cvičení na rozvoj rozhodovacích funkcií hráča vo volejbale Bianka Bodnárová – Pavol Horička	3
Hry na orientáciu v prírodnom prostredí pre žiakov druhého stupňa základných škôl Dalibor Dzugas – Monika Vašková.....	9
Cvičenia s expandermi pre krasokorčuliarov Simon Fukas.....	15
Algoritmizácia prípravných cvičení pre realizáciu šplhu na lane Marek Gadžinovský – Tomáš Kozák.....	19
Pohybová gramotnosť v kontexte jej chápania a koncepcie vzdelávania Mária Kalinková.....	24
Cvičenia na ploché nohy Janka Kanášová.....	34
Pohybové hry na rozvoj rýchlostných schopností I. Andrea Paprancová – Monika Czaková.....	37
Vybrané cvičenia zamerané na rozvoj reakčnej agility s pomôckou Blazepod Ľubomír Paška - Vanessa Krajčiová.....	44
Rotačná príprava v krasokorčuľovaní I. Simona Šulíková - Natália Czaková.....	50
Príklad rozcvičenia v basketbale systémom RAMP Monika Vašková – Dalibor Dzugas – Marek Gadžinovský – Sandra Pahulyová.....	56
Vplyv cvičenia na inovatívnej pedagogicko - výchovnej pomôcke: MOVO PARK Vladimír Zlatoš.....	65

Milí čitatelia!

s veľkou radosťou vám prinášame nové a znova bohaté číslo (2/2024) časopisu *Športový edukátor*, ktoré je venované pestrým témam z oblasti metodiky, športu, telesnej výchovy, ale i tréningu a zaujímavých cvičení a netradičných pohybových aktivít. V tomto vydaní sme sa zamerali na rôznorodosť prístupov k rozvoju fyzickej zdatnosti, radosti z pohybu a na uplatnenie inovatívnych prístupov vo vyučovaní a obohatenie tradičných spôsobov, ako oslovovať žiakov, mladých športovcov či študentov.

Na stránkach tohto čísla sa dozviete viac o tom, ako zapojiť inovatívne metódy do športovej prípravy, ako podporovať zdravú súťaživosť a rozhodovacie schopnosti v školskom prostredí, ak rozvíjať orientáciu v prírode, rýchlosť, ako algoritmizovať šplh na lane. Prinášame tiež príklady rozcvičenia v basketbale, príklady využitia inovatívnych pomôcok medzi deťmi a mládežou a veľa ďalších tém. Súčasťou čísla sú aj praktické návody na využitie nových pomôcok, netradičných cvičení, ktoré môžete využiť vo svojich hodinách telesnej výchovy alebo tréningoch. Veríme, že vás tieto príspevky inšpirujú a rozšíria vaše možnosti pri práci s deťmi aj dospelými.

Sme hrdí, že môžeme spolu s autormi z radov odborníkov a pedagógov prispievať k tvorbe obsahu, ktorý podporuje aktívny životný štýl a motivuje nás všetkých k hľadaniu nových spôsobov, ako zabezpečiť, aby sa pohyb stal súčasťou každodenného života.

Ďakujeme vám za vašu priazeň a veríme, že aj toto vydanie vás zaujme a obohatí. Tešíme sa na vaše podnety, pripomienky a nápady, ktoré nám pomáhajú zlepšovať náš časopis s každým ďalším číslom.

S priateľským pozdravom,

Jaromír Šimonek
šéfredaktor

Pavol Horička
editor

Športový edukátor

CVIČENÍ NA ROZVOJ ROZHODOVACÍCH FUNKCIÍ HRÁČA VO VOLEJBALE

Bianka BODNÁROVÁ – Pavol HORÍČKA

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

bianka.bodnarova@ukf.sk phoricka@ukf.sk

Volejbal je tímový šport, v ktorom sa každý hráč snaží podať čo najlepší výkon, ktorý si vyžaduje včasné a efektívne rozhodovanie sa počas celého zápasu. Dobré rozhodovacie schopnosti umožňujú hráčom posúdiť zručnosti súpera, podmienky hry a svoje vlastné kvality, vďaka ktorým sa zvyšuje ich pravdepodobnosť dosiahnutia úspechu. Tieto zručnosti umožňujú rýchle konanie bez straty iniciatívy, čo v konečnom dôsledku vedie k vyššej výkonnostnej úrovni (Gréhaigne et al, 2001).

Raab (2007) definuje rozhodovanie sa ako proces, pri ktorom si športovci vyberajú správnu techniku na základe aktuálnej hernej situácie. Hoci dobré rozhodovanie sa môže viesť ku dosiahnutiu konečného cieľa, tento proces je značne komplikovaný, pretože sa opiera o schopnosť športovcov identifikovať dôležité informácie z ich okolia, plánovať budúce konanie a vybrať najvhodnejšiu reakciu na základe konkrétnej hernej situácie (MacMahon & McPherson, 2009). Získanie dôkladného pochopenia rozhodovacieho procesu sa považuje za kľúčový cieľ mnohých výskumov, ktoré sa v dôsledku toho zameriavajú na štúdium faktorov ovplyvňujúcich rozhodovanie sa, ako sú predvídanie (Aglioti et al, 2008), pozornosť (Castro et al, 2019), vnímanie (Memmert & Furley, 2007), pamäť a skúsenosti (Castellà et al, 2020).

Tréningová metóda známa ako „*Decision Training*“ alebo tréning rozhodovania sa umožňuje hráčom robiť počas športového tréningu rozhodnutia, ktoré sú analogické tým, s ktorými by sa stretli počas zápasu (Vickers, 2003). Na rozdiel od tradičných metód zameraných na zručnosti, ktoré kladú dôraz na opakovaný nácvik tej istej zručnosti, tréning rozhodovania sa zahŕňa takticky orientované inštrukcie a spája viacero zručností do jedného cvičenia. Tento prístup je flexibilnejší a uprednostňuje rozvoj kognitívnych procesov súvisiacich s rozhodovaním hráčov pred samotným vykonávaním pohybov (Raab, 2007).

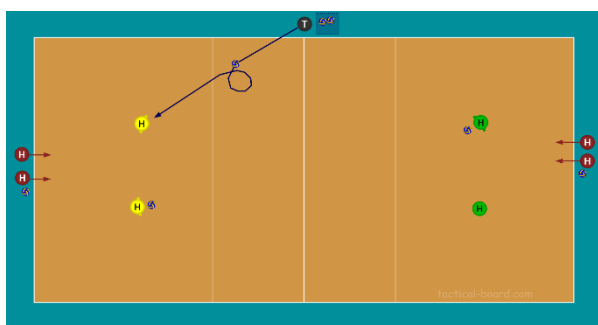
Podľa Keitha et al. (2013) sú hry na malej ploche a kondičné hry najefektívnejšími nástrojmi športového tréningu, pretože pomáhajú hráčom rozvíjať ich pohybové a rozhodovacie schopnosti dynamickým a pútavým spôsobom. Súťažné tímové hry sú hlučné, dynamické a nepredvídateľné výkonnostné kontexty, v ktorých sú zdroje informácií len zriedkavo vopred určené a správanie sa hráčov do veľkej miery závisí od kontextu. Prostredníctvom vytvárania dynamického prostredia, v ktorom sa hráči musia rýchlo prispôbovať meniacim sa udalostiam, sa tieto hry taktiež zameriavajú na zvyšovanie fyzických, technických a taktických schopností športovcov (Tessitore et al, 2006).

Vzhľadom na kľúčovú úlohu, ktorú rozhodovanie zohráva pri výkone športovca, je nevyhnutné, aby sme ho neustále zlepšovali. Preto odporúčame, aby herné cvičenia a prípravné hry, ktoré ponúkame v nasledujúcej časti, boli zaradené do prípravy trénerov, športovcov a učiteľov telesnej výchovy, pretože poskytujú realistický kontext na uplatnenie herných zručností. Práca je doplnená obrazovou prílohou, ktorú sme vytvorili pomocou online platformy tactical-board.com určenej na tvorbu taktických tabuliek pre mnohé športy vrátane volejbalu pre lepšie porozumenie a predstavenie si herných situácií.

Návrh cvičení na rozvoj rozhodovacích funkcií hráča vo volejbale:

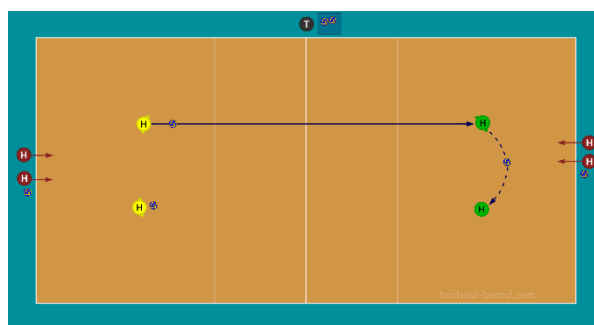
Cvičenie č. 1 – *Bagrovaná s troma loptami*

Hráčov rozdelíme do tímov po dvoch (2 proti 2). Dvojice začínajú na oboch stranách ihriska s jednou loptou v rukách. Tréner (T) nahodí loptu na ľubovoľnú stranu a jeden hráč z dvojice musí odbiť loptu obojruč zdola na stranu súpera. Ak nahodená lopta letí na hráča bez lopty, ten ju odbije naspäť s cieľom získať bod, alebo sťažiť situáciu súperovi (t.j. odbiť loptu na súperu s loptou v rukách). Ak nahodená lopta letí na hráča, ktorý drží loptu v rukách, ten ju musí hodiť spoluhráčovi z dvojice a odbiť loptu na druhú stranu. Pokiaľ lopta, ktorú si dvojica medzi sebou hádže spadne na zem alebo odbíjajúci hráč spraví chybu (odbitie do siete, do autu, iné odbitie ako obojruč zdola) bod získava ich súper. Dvojica, ktorá získala bod ostáva na ihrisku a dvojica, ktorá chybovala opúšťa ihrisko a na ich miesto nastupuje ďalší tím. Cieľom cvičenia je zlepšiť komunikáciu medzi spoluhráčmi, umiestnenie lopty a taktické rozhodovanie sa.



Obr. 1

Cvičenie č. 1 Bagrovaná s troma loptami



Obr. 2

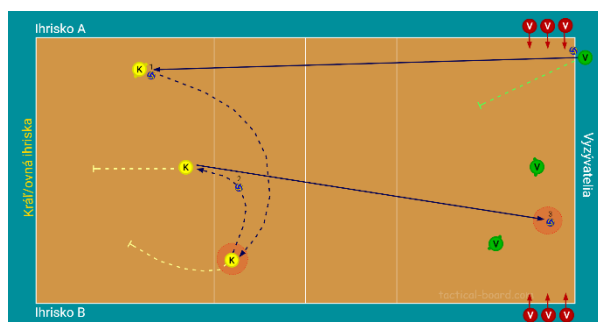
Cvičenie č. 1 Bagrovaná s troma loptami

Cvičenie č. 2 – „Kráľ/kráľovná ihriska“

Hráčov rozdelíme do tímov po troch (3 proti 3). Vopred určíme stranu „kráľa/ovnej“ (K), kde sa získavajú body, a stranu „vyzývateľov“ (V), ktorí sa snažia získať bod a zosadiť K. Rozohru začína tím V podaním spoza základnej čiary. Ak K vyhrá výmenu, získa bod a ostáva na svojej strane. Ak výmenu vyhrajú V, vymenia si miesto a úlohu s K a počítajú si získané body pre svoj tím. Ak V prehrajú, opúšťa ihrisko a na ich miesto nastupuje ďalšia trojica. Víťazom je tím, ktorý ako prvý získa stanovený počet bodov alebo má najviac bodov po uplynutí času. Toto cvičenie môže mať niekoľko alternatív, napríklad:

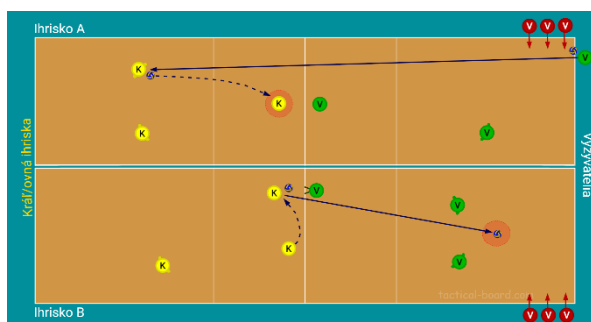
- hráči útočia len spoza útočnej čiary (obrázok 3),
- hráči útočia zo siete,
- hráči hrajú na zmenšenej hracej ploche (obrázok 4).

Cieľom je zlepšiť rýchlosť prechodu medzi útočnou a obranou fázou a klásť dôraz na komunikáciu, umiestnenie lopty, predvídanie pohybu súperu a rýchle rozhodovanie sa hráčov.



Obr. 3

Cvičenie č. 2 „Kráľ/ovná ihriska“

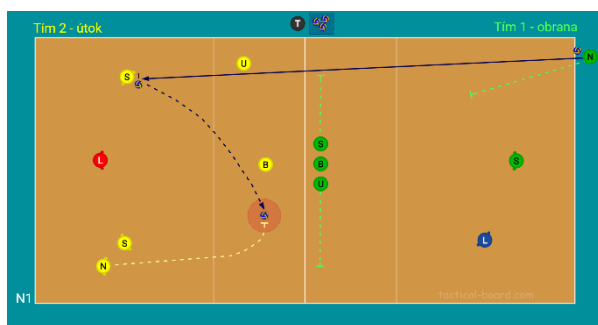


Obr. 4

Cvičenie č. 2 „Kráľ/ovná ihriska“

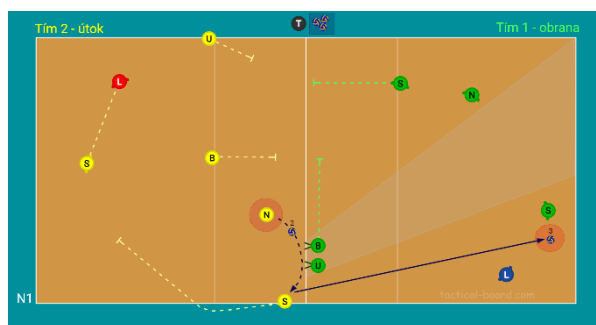
Cvičenie č. 3 – Útok po prihrávke „Side-out“

Hráčov rozdelíme do dvoch tímov (6 proti 6), pričom tím 1 bráni a tím 2 útočí. Hráči hrajú klasický volejbal podľa oficiálnych pravidiel. Základné postavenie oboch družstiev je N1 (nahrávač v zóne 1). Tím 1 začína každú rozohru podaním a následne bráni na sieti aj v poli. Tím 2 prihráva a zakladá útok po prihrávke. Dôležitú rolu zohráva nahrávač (N), ktorý rozhoduje o tom, kto bude útočiť. Do útoku sú zapojení všetci hráči (okrem libera), ktorých cieľom je akýmkoľvek spôsobom získať bod. Tím 1 sa ich útok snaží zablokovať alebo ubrániť v poli. Ak sa im to podarí, ďalej sa vo výmene nepokračuje. Po každej hre sa tím 1 vracia na podanie a začína sa znova. Obe družstvá získavajú body za úspešný útok (tím 2) alebo obranu (tím 1) a snažia sa minimalizovať chyby. Víťazí družstvo, ktoré ako prvé dosiahne stanovený počet bodov. Alternatívou môže byť, že T určí čas (napr. 12minút), počas ktorého útočiacie družstvo nesmie spraviť viac ako 12 chýb. Po uplynutí času sa vyhlási víťaz a družstvá si vymenia úlohy.



Obr. 5

Cvičenie č. 3 Útok po prihrávke

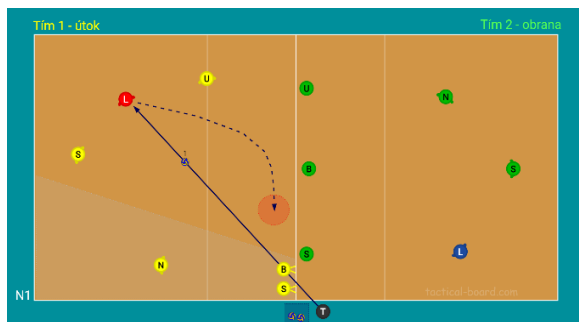


Obr. 6

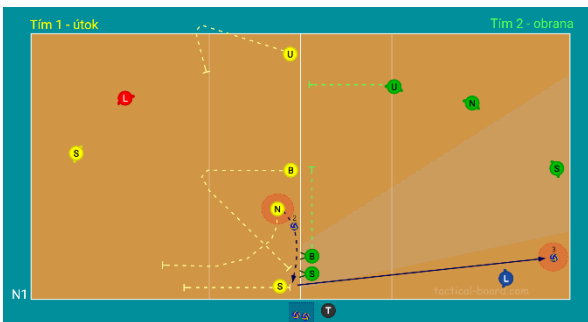
Cvičenie č. 3 Útok po prihrávke

Cvičenie č. 4 – Útok po obrane

Hráčov rozdelíme do dvoch tímov (6 proti 6). Hráči hrajú klasický volejbal podľa oficiálnych pravidiel. Základné postavenie oboch družstiev je N1. Tím 1 začína každú rozohru po obrane od T. Ten môže prvú loptu zasmečovať, uliať či nahodiť do sporného miesta. Brániaci tím 1 sa snaží čo najlepšie ubrániť loptu od T a založiť útok po obrane. Tím 2 sa snaží loptu zablokovať alebo ubrániť v poli. Ak sa im to podarí, ďalej sa vo výmene nepokračuje. Opäť ako v predchádzajúcom cvičení obe družstvá získavajú body a snažia sa eliminovať chyby. Po dosiahnutí stanoveného počtu bodov alebo po uplynutí času si tímy vymenia úlohy a začína sa odznova. Cieľom pri týchto cvičeniach č.3 a č.4 je rozvíjanie rýchlosti rozhodovania sa hráčov pod trvalým tlakom v prostredí simulujúcom reálne herné podmienky. Okrem toho sa zameriavame na efektívnu komunikáciu medzi spoluhráčmi, predvídanie trajektórie lopty a pohybov súpera.



Obr. 7 Cvičenie č. 4 Útok po obrane

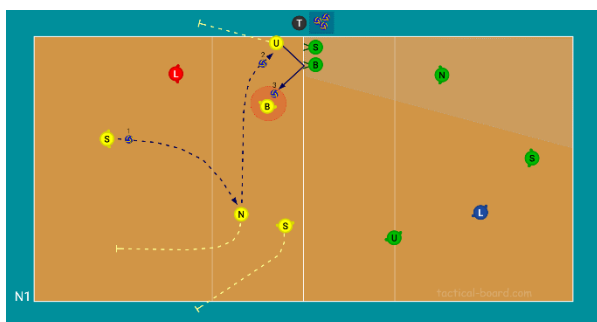


Obr. 8 Cvičenie č. 4 Útok po obrane

Cvičenie č. 5 – Útok po vykrytí

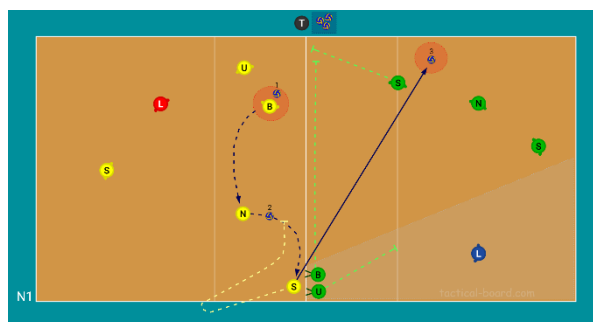
Hráčov rozdelíme do dvoch tímov (6 proti 6), oba tímy majú rovnaké úlohy. Hráči hrajú klasický volejbal podľa oficiálnych pravidiel. Základné postavenie oboch družstiev je N1. Rozohra môže začať podaním alebo nahodením lopty. Útočiace družstvo sa snaží spracovať loptu čo najpresnejšie na nahrávača (N). T vopred určí hráča, ktorý bude hrať 3 loptu (napr. útočia iba diagonálny hráči (U) – brániace družstvo má určeného hráča, ktorého bude brániť na sieti a v poli). Dôležitú rolu zohráva útočiaci hráč, ktorý na základe hernej situácie rozhoduje o tom, či bude útočiť alebo vytvorí lepšiu pozíciu pre založenie ďalšieho útoku. Ak útočiaci hráč vyhodnotí, že nahrávka je:

- pozitívna, môže útočiť s cieľom získať bod,
→ následne nato T dohadzuje loptu do sporného miesta (napr. stred ihriska alebo medzi dvoch hráčov), ktorú musia hráči spracovať „vykryť“ a založiť útok.
- negatívna, snaží sa loptu „nahodiť na blok“ (t.j. zahrať loptu o prsty blokujúceho hráča tak aby sa odrazila naspäť na ich stranu) (obrázok 9),
→ túto loptu sa jeho spoluhráči snažia „vykryť“ a znova založiť útok (obrázok 10).



Obr. 9

Cvičenie č. 5 Útok po vykrytí

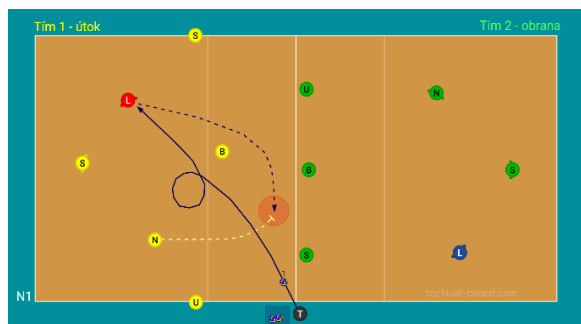


Obr. 10

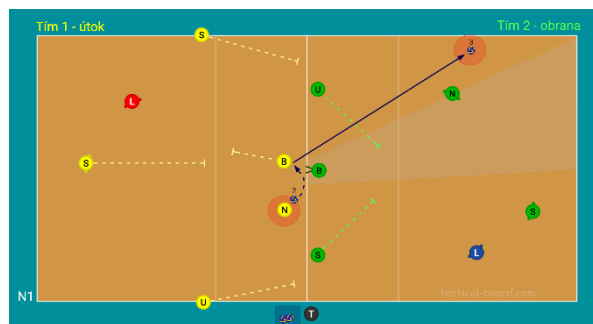
Cvičenie č. 5 Útok po vykrytí

Cvičenie č. 6 – Útok po „freeball-e“

Hráčov rozdelíme do dvoch tímov (6 proti 6), pričom tím 1 útočí a tím 2 bráni. Hrajú klasický volejbal podľa oficiálnych pravidiel. Základné postavenie oboch družstiev je N1. Obe družstvá majú od T k dispozícii 5 nahodených lôpt zadarmo „freeball“, na základe ktorých musia založiť útok s cieľom získať bod. Najprv 5 lôpt odohrá tím 1, ktorý si za každý úspešný útok pripíše 1 bod. Brániaci tím sa snaží zamedziť zisku akéhokoľvek bodu súpera. Následne si tímy vymenia role a úlohy. Vyhráva tím, ktorý získa viac bodov po „freeball-e“. Ak majú tímy rovnaký počet bodov (napr. 3-3) hrá sa tzv. „rýchla smrť“. T nahadzuje 1 loptu na obe strany ihriska a družstvo, ktoré ako prvé získa bod a jeho súper nie vyhráva. V oboch cvičeniach č.5 a č.6 je cieľom zlepšiť rýchlosť rozhodovania sa útočiacich hráčov v hre na sieti. Zároveň sa sústreďujeme na zdokonaľovanie obranných reakcií hráčov a predvídania súpera.

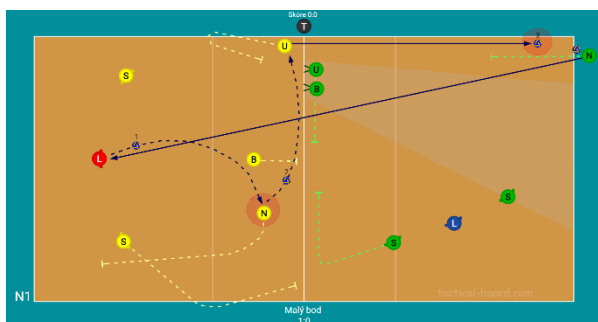


Obr. 11 Cvičenie č. 6 Útok po „freeball-e“



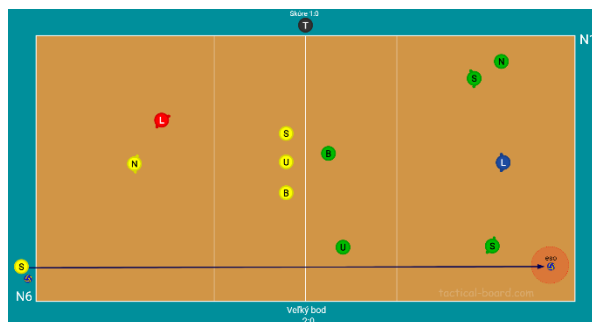
Cvičenie č. 7 – Malý-Veľký bod

Hráčov rozdelíme do dvoch tímov (6 proti 6). Hráči hrajú klasický volejbal podľa oficiálnych pravidiel. Základné postavenie oboch družstiev je N1. Ak družstvo získa bod (malý bod), musí ho v nasledujúcej výmene potvrdiť t.j. získať ďalší bod (veľký bod). Ak družstvo vyhrá dve výmeny po sebe, získa do skóre +1 bod. Pokiaľ sa družstvu nepodari potvrdiť bod (vyhrať druhú výmenu) a malý bod získa súper, stav je 1:1 a začína sa tretia rozohra, ktorá rozhodne o tom kto si pripíše veľký bod do konečného skóre. T môže po dosiahnutí stanoveného počtu bodov alebo súčte bodov vystriedať hráčky, prípadne zmeniť rotáciu (základné postavenie). Cieľom je aplikovať herné zručnosti v reálnych podmienkach a čeliť dôsledkom výhry alebo prehry vo výmene, čo odráža intenzitu skutočných zápasov a pomáha hráčom rozvíjať schopnosti rýchleho rozhodovania sa.



Obr. 13

Cvičenie č. 7 Malý-Veľký bod



Obr. 14

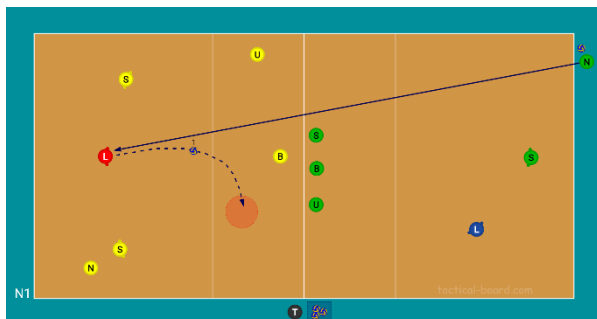
Cvičenie č. 7 Malý-Veľký bod

Cvičenie č. 8 – Modelovaný zápas

Hráčov rozdelíme do dvoch tímov (6 proti 6). Hráči hrajú klasický volejbal podľa oficiálnych pravidiel. Základné postavenie oboch družstiev je N1. V tomto cvičení T zavedie niekoľko vlastných pravidiel (úloh), ktoré musia hráči dodržiavať, napríklad:

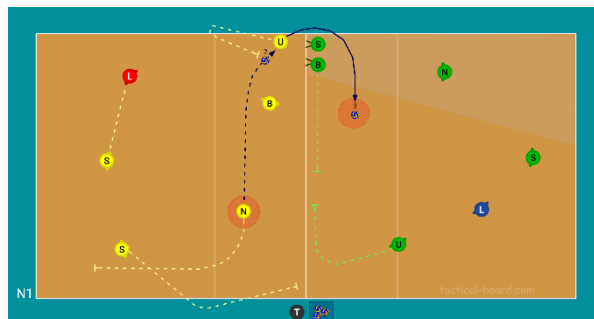
- útočia len diagonálny hráči,
- útočia len hráči spoza útočnej čiary,
- útočí sa len ulievkou/technickým úderom (obrázok 16) a iné.

T by mal pravidelne meniť úlohy, aby donútil hráčov kriticky premýšľať o herných možnostiach v podmienkach zodpovedajúcich hre. Cieľom je uplatniť herné zručnosti v reálnych herných podmienkach a zároveň zvládnuť obmedzenia, ktoré od hráčov vyžadujú rýchle rozhodovanie sa.



Obr. 15

Cvičenie č. 8 Modelovaný zápas



Obr. 16

Cvičenie č. 8 Modelovaný zápas

Literatúra

- Aglioti, S., Cesari, P., Romani, M., & Urgesi, C. (2008). Action anticipation and motor resonance in elite basketball players. *Nature neuroscience*, 11(9). 1109-1116. Retrieved from <https://doi.org/10.1038/nn.2182>
- Castellà, J., Boned, J., Méndez-Ulrich, J., L., & Sanz, A. (2020). Jump and free ball! Memory, attention, and decision-making processes in an extreme sport. *Cognition & emotion*, 34(2). 262-272. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1617675>
- Castro, H., Costa, G., Lage, G., Praça, G., Fernandez, E. C., Moreno, M., & Greco, P. J. (2019). VISUAL BEHAVIOUR AND DECISION-MAKING IN ATTACK SITUATIONS IN VOLLEYBALL. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y del Deporte*, 19(75). 565-578. Retrieved from <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.75.012>
- Gréhaigne, J. F., Godbout, P., & Bouthier, D. (2001). The Teaching and Learning of Decision Making in Team Sports. *Quest*, 53(1), 59-76. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/00336297.2001.10491730>
- Keith, D., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How Small-Sided and Conditioned Games Enhance Acquisition of Movement and Decision-Making Skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41(3). 154-161. Retrieved from <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e318292f3ec>
- MacMahon, C., & McPherson, S. (2009) Knowledge base as a mechanism for perceptual-cognitive tasks: Skill is in the details! *International Journal of Sport Psychology*, 40(4). 565-579. ISSN 0047-0767
- Memmert, D., & Furley, P. (2007). "I Spy with My Little Eye!": Breadth of Attention, Inattentional Blindness, and Tactical Decision Making in Team Sports. *Journal of sport & exercise psychology*, 29(3). 365-381. Retrieved from <https://doi.org/10.1123/jsep.29.3.365>
- Raab, M. (2007). Think SMART, not hard--A review of teaching decision making in sport from an ecological rationality perspective. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(1), 1-22. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/17408980601060184>
- Tactical Board. (2024, 24 Októbra). Tactical Board: Create your own tactical schemes and animations for various sports. Retrieved from <https://tactical-board.com>
- Tessitore, A., Meeusen, R., Piacentini, M.F., Demarie, S., & Capranica, L. (2006) Physiological and technical aspects of "6-a-side" soccer drills. *J Sports Med Phys Fitness*, 46(1). 36-43. PMID: 16596097
- Vickers, J.N. (2003). Decision training: an innovative approach to coaching. *Canadian Journal for Women in Coaching*, 3. 1-9. ISSN 1496-1539

HRY NA ORIENTÁCIU V PRÍRODNOM PROSTREDÍ PRE ŽIAKOV DRUHÉHO STUPŇA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

Dalibor DZUGAS - Monika VAŠKOVÁ

(Fakulta športu, Prešovská univerzita v Prešove)

dalibor.dzugas@unipo.sk

Súčasný spôsob života ľudí je sprevádzaný nedostatkom pohybu a pobytu v prírode s čím úzko súvisí znižovanie telesnej zdatnosti, nárast rôznych civilizačných ochorení a tým zhoršovanie zdravotného stavu celej populácie (Volková, 2015). Snahou školstva, je okrem iného pripraviť každého jednotlivca na život v prostredí, v ktorom sa nachádza. Nevyhnutným predpokladom k tomu je neustále poznávanie prostredia prostredníctvom pohybu a pobytu v prírode (ŠVP, 2009). Pohyb a pobyt v prírode je v súčasnosti významná zložka aktívneho trávenia voľného času všetkých vekových kategórií obyvateľstva. Schopnosti a zručnosti, ktoré sú nevyhnutné na orientáciu v prírode je nutné osvojovať si už od školského veku, a to aj prostredníctvom hier. Práve prostredníctvom hier žiaci nadobúdajú nové vedomosti a skúsenosti. Samotné pohybové hry sú veľmi dôležitou súčasťou účelových cvičení a hodín telesnej a športovej výchovy z hľadiska fyziologického, somatického, sociálneho a psychologického vývoja detí (Argaj, 2001).

Azimuty

Čas: do 30 minút

Prostredie: trávnatá plocha, členitý terén

Pomôcky: buzoly, papier s azimutmi, označenie stanoviska

Zameranie: orientácia v priestore

Popis hry: všetci žiaci obdržia buzoly a vysvetlí sa im ich použitie. Od štartu na ďalšie stanovište je zadaný azimut (môže byť uvedená aj vzdialenosť). Úlohou žiaka je nájsť stanovište a pokračovať podľa údajov na ňom. Meria sa presnosť k cieľu a dosiahnutý čas. Vzdialenosť medzi stanovišťami je vhodná rozmedzí 50 – 100 metrov. Trať môže tvoriť oval alebo kruh. Cieľ je vhodné umiestniť blízko štartu.



Obr. 1 Hľadanie azimutov

Strel'ba podľa azimutov

Čas: 30 – 40 minút

Prostredie: trávnatá plocha

Pomôcky: buzoly, vzduchovka, terče/plechovky

Zameranie: orientácia v priestore, zdokonaľovanie základných streleckých zručností

Popis hry: Každý žiak má svoje vlastné stanovište na vopred určenom mieste. Vo vzdialenosti 10 – 15 metrov rozmiestnime terče alebo plechovky (zat'ažené vodou alebo pieskom). Terče neležia priamo pred stanovišťom žiaka, ale sú rozmiestnené náhodne v priestore. Žiak dostane buzolu, azimut a podľa zadaného azimutu musí zistiť, na ktorý terč ma vystreliť. Kto trafi do správneho terča má bod, kto do nesprávneho bod nezíska. Žiak, ktorý strieľa zaujme polohu ľah vpredu (ľah na bruchu).



Obr. 2 Buzola



Obr. 3 Príklad strel'by na terč do protisvahu

Hľadanie pokladu

Čas: 60 minút

Prostredie: trávnatá plocha, členitý terén, okraj lesa

Pomôcky: papier, ceruzka, poklad

Zameranie: kooperácia, orientácia v priestore

Popis hry: Na určenom mieste je uložený poklad. Žiakov tam dovedú ukryté správy, z ktorých každá obsahuje popis cesty k ďalšej správe. Žiaci sa rozdelia do rovnako početných skupín. Vedúci skupiny dostanú na začiatku hry prvú správu. Každá skupina môže mať vlastnú cestu. Podmienkou je, aby trasy boli rovnako dlhé a rovnako obt'ažne. Víťazom sa stáva skupina, ktorá sa prvá dostane do pokladu. Pre s'taženie hry sa môžu správy rôzne šifrovať.



Obr. 4 Hľadánie pokladu

Desiata

Čas: 45 minút

Prostredie: trávnatá plocha, členitý terén, okraj lesa

Pomôcky: chutná desiata, papier, ceruzka

Zameranie: kooperácia, orientácia v priestore

Popis: Každá skupinka si vyberie jedného žiaka, ktorý sa stane navigátorom. Ten sa spolu s učiteľom alebo inštruktorom odoberie na neznáme miesto, vzdialené cca 500m – 1km. Na vybranom mieste ukryjú desiatu pre zvyšok skupiny. Potom sa vrátia do tábora. Navigátor dostane papier a ceruzku a jeho úlohou je nakresliť pre svoju skupinu trasu k desiate. Nesmie použiť žiadne nápisy ani číslice. Akonáhle navigátor dokreslí trasu, žiaci vyrážajú na cestu podľa nakreslenej trasy nájsť svoju desiatu. Víťazom sa stane tá skupinka, ktorá sa vráti s desiadou ako prvá.



Obr. 5 Hľadánie desiaty podľa nakreslenej mapy

Kimova hra

Čas: 5 – 10 minút

Prostredie: vyvýšené miesto, vyhliadková veža

Pomôcky: papier, pero

Zameranie: precvičovanie zrakovej pamäti

Popis: Učiteľ zavedie žiakov na vyvýšené miesto alebo vyhliadku, kde je dobrý rozhľad do krajiny. Následne im určí čas napr.: 3 minúty aby pozorovali okolie. Úlohou žiakov je zapamätať si čo najviac orientačných bodov. Po uplynutí času sa žiaci otočia chrbtom k pozorovanému smeru a na papier napíšu objekty, body, ktoré si zapamätali.



Obr. 6 Príklad miesta na Kimovu hru

Pirátsky poklad

Čas: 15 – 20 minút

Prostredie: trávnatá plocha, členitý zarastený terén,

Pomôcky: poklad

Zameranie: kooperácia, orientácia v priestore

Popis: Učiteľ nepozorovane ukryje predmet blízko táboriska napr.: loptičku, krabičku, hračku a pod. Úkrytom môže byť husto zarastený terén, korene stromov, priehlbina, pod väčší kameň alebo zahrabané pod listami. Po tom ako predmet schová, si tajne spočíta koľko krokov je ukrytý predmet od táboriska a následne oznámi žiakom, že koľko krokov od stredu tábora je predmet chovaný. Smer neprezradí, to už musia žiaci objaviť sami. Učiteľ môže približne popísať miesto úkrytu alebo dať žiakom indíciu, podľa ktorej sa môžu zorientovať. Víťazom sa stáva ten, kto ako prvý poklad objaví.



Obr. 7 Kroky k pirátskemu pokladu

Pohybom si ma nájdí

Čas: 30 – 60 minút

Prostredie: členitý terén

Pomôcky: mapy, kontrolné stanovištia, tabuľky

Zameranie: orientácia v priestore

Popis: Cieľom je nájsť za pomoci mapy kontrolné stanovištia umiestnené v teréne, ktoré sú v mape zakreslené krúžkom, vedľa ktorého sa nachádza číselný kód kontroly. Postup medzi kontrolami si každý volí podľa vlastného uváženia. Úlohou je nájsť všetky kontroly. Po nájdení správnej kontroly si vždy zapíšete písmeno nachádzajúce sa na kontrole do tabuľky k príslušnému kódu. Z písmen na jednotlivých kontrolách vytvoríte slovo alebo slovné spojenie, ktoré ukážete učiteľovi. Za správne slovo alebo slovné spojenie získavate body, ktoré vopred určí zodpovedný učiteľ za túto orientačnú hru.

Písmeno							
Kód kontroly	30 roh budovy	31 okraj lesa	32 výrazný strom	33 krík	34 preliezka	35 výrazný balvan	36 rozpadnutý plot

Tab. 1 Vzor tabuľky na zapísanie písmen



Obr. 8 Príklad kontrolného stanovišťa v teréne

Pátracia akcia

Čas: 30 – 60 minút

Prostredie: trávnatá plocha, členitý terén, okraj lesa, les

Pomôcky: žiadne

Zameranie: kooperácia, orientácia v priestore

Popis: Jeden z učiteľov alebo inštruktorov nepozorovane opustí skupinu a ukryje sa napr.: do lesa. Po nejakej dobre sa zorganizuje skupina žiakov na pátraciu akciu. Žiaci vytvoria rojnicu a dôkladne prehľadávajú okolie. Vhodné je túto aktivitu vykonávať za zníženej viditeľnosti, v šere alebo miernej hmle.



Obr. 9 Pátracia rojnica

Poznávanie krajiny, pamiatok, určovanie svetových strán, práca s mapou a buzolou, určovanie azimutov, topografické značky, odhad vzdialeností, krokovanie, zhotovenie schematickeho náčrtu a pochod podľa azimutov sú činnosti, ktoré už neodmysliteľne patria k obsahovému a výkonovému štandardu v tematickom celku Pobyť a pohybovať v prírode.

Literatúra

- Argaj, G. (2001). *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava.
- Gotthard, P. (2001). *Velká kniha her*. Brno: Informačník.
- Pokorný, I. (2019). *Pohybové hry pro školáky*. Praha: Grada publishing.
- Štátny vzdelávací program, (2009). *Ochrana života a zdravia – ISCED 2*. Bratislava: ÚPK pre telesnú a športovú výchovu pri ŠPÚ.
- Volková, T. (2015). *Outdoorové aktivity vo výchove mimo vyučovania*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave.

CVIČENIA S EXPANDERMI PRE KRASOKORČULIAROV

Simon Miloš FUKAS

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

simon.milos.fukas@student.ukf.sk

VSA World (2024) potvrdzuje, že expandery, čiže odporové pásy, sú pre krasokorčuliarov výborným tréningovým nástrojom, pretože pomáhajú zlepšiť kľúčové fyzické vlastnosti, ako sú sila, flexibilita a stabilita. Vzhľadom na to, že krasokorčuľovanie zahŕňa skoky, rotácie a precízne pohyby, posilnenie dolných končatín a jadra (core) je kľúčové. Používanie expanderov zvyšuje silu a koordináciu dolných končatín, čo výrazne prispieva k výkonnosti pri skokoch a rotačných prvkoch. Siclari (2023) potvrdzuje, že expandery sú tiež skvelé pre zlepšenie flexibility a rozsahu pohybu, čo umožňuje plynulejšie prechody medzi prvkami na ľade a pomáha predchádzať zraneniam.

V tomto príspevku sa budeme venovať najmä statickým, švihovým, skokovým a rotačným cvičeniam, ktoré sú pre krasokorčuľovanie najdôležitejšie a majú najväčší prínos v tréningovom procese.

Statické

1. Skokové švihy

Východisková poloha:

Postavenie cvičenca je v stoj zložnom, upažiť. Expandery uchopené buď jednou alebo oboma rukami.

Priebeh cvičenia:

Vychádzame z postavenia stoj zložný v mierom podpore, skrčiť pripažmo a prechádzame do postavenia stoj zložný, výpon. Pri vykonávaní pohybu vystierame nohy súčasne s pohybom paží, ktoré smerujú vpred. Podstatou cvičenia sú expandery, ktoré pridávajú záťaž k vykonávaniu cvičenia a tým rozvíjajú jednak výbušnosť, ale aj vytrvalosť nôh a paží. Cvičenie je určené pre zdokonaľovanie odrazu a dynamiky pri skokových prvkoch (obr. 1).



Obr. 1 Cvičenie skokové švihy

Alternatíva č. 1

Východisková poloha:

Stoj znožný, mierny podrep, upažiť pokrčmo.

Priebeh cvičenia:

Prechádzame do stoja na ľavej nohe, pravou prednožiť dolu pokrčmo. Z pripaženia pokrčmo, predpažiť pokrčmo. Pohyb pravej nohy je brzdený expanderom pripevneným k stabilnému bodu, ako je stena, čo zvyšuje odpor pri švihu. Tým sa posilňuje dynamika švihu pravej nohy a stabilita celého tela. Cvičenie je možné rozšíriť o zaťaženie paží, podobne ako v cvičení č. 1. (Obr. 2).



Obr. 2 Skokové švihy

2. Švihové ruky do skoku

Východisková poloha:

Podrep mierne rozkročný, pripažiť pokrčmo. Expander je pripevnený o madlá, alebo rebriny.

Priebeh cvičenia:

Začíname cvičenie imitáciou pohybu paží pri odraze: paže sa pohybujú z pripaženia do predpaženia skrčmo, pričom dlane sa dostávajú na úroveň očí. Súčasne s pohybom paží dochádza k vystieraniu nôh do výponu. Expandre pridávajú odpor, čím zvyšujú intenzitu cvičenia a podporujú rozvoj výbušnosti a koordinácie medzi pažami a nohami (obr. 3).



Obrázok 3 Švihové paže do skoku

Alternatíva č. 1

Princíp zostáva rovnaký ako v predchádzajúcom cvičení, ale podmienky si sťažíme vykonávaním cvičenia na bosu. Podrep mierne rozkročný, nohy na úrovni ramien. Nohy vykonávajú rovnaký pohyb ako v predchádzajúcom cvičení (obr. 4).



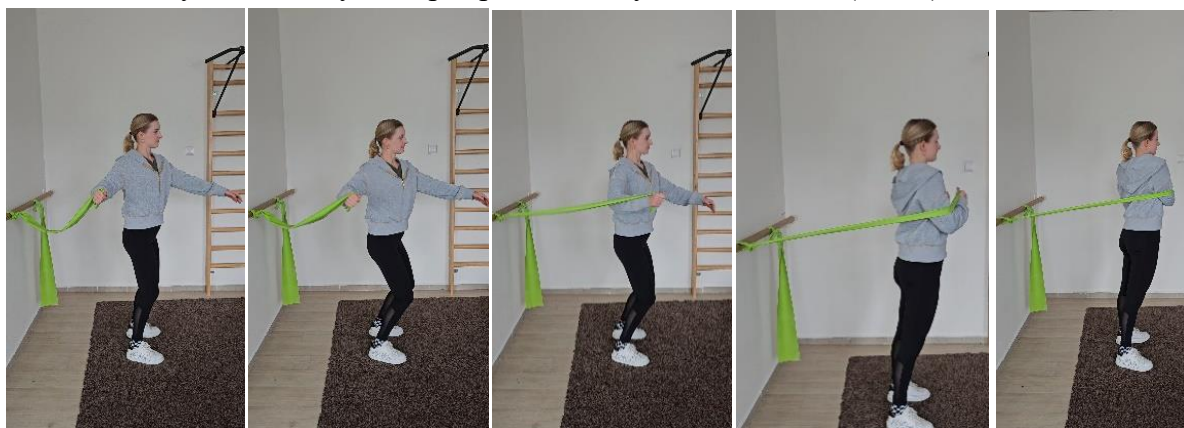
Obr. 4 Švihové paže do skoku

Rotačné**1. Klasická rotácia****Východisková poloha:**

Podrep mierne rozkročný, ľavá predpažiť a pravá upažiť. Paže sú na úrovni ramien, pričom obe sú periférne viditeľné (ľavá na pozícii „12 hodín“, pravá na pozícii „3 hodiny“). Na pravej paži sú pripevnené expandre pre zvýšenie odporu.

Priebeh cvičenia:

Cvičenie začína synchronizovaným pohybom paží a trupu: ľavá paža sa pohybuje do pripaženia a pravá paža sa pohybuje z upaženia do pripaženia skrčmo, predlaktie na hrudníku. Tieto pohyby sú sprevádzané rotáciou trupu, pričom cvičenec dynamicky prechádza z úvodnej polohy do rotácie a následne späť. Odpor expandrov výrazne sťažuje dynamický pohyb paží, čo podporuje rozvoj rotačnej sily a stability. Toto cvičenie sa vykonáva s dôrazom na dynamiku a vyšší odpor pre efektívny nácvik rotácie (obr. 5).



Obr. 5 Klasická rotácia

Alternatíva č.1

Princíp cvičenia zostáva rovnaký, ale sťažíme si podmienky vykonávaním cvičenia na bosu.

2. Skok do rotácie

Východisková poloha:

Stoj prednožný pravou pokrčmo. Pravou upažiť pokrčmo. Na pravej paži alebo na pravej švihovej nohe je pripevnený expander, ktorý vytvára odpor a sťažuje pohyb.

Priebeh cvičenia:

Z východiskovej polohy cvičenec vykonáva odrazovú fázu simulácie skoku. Pri pohybe pravá noha vykonáva dynamický švih vpred, zatiaľ čo pravá paža pohybuje vpred a hore, simulujúc pohyb, ktorý sa bežne vykonáva pri skoku. Expander sťažuje pohyb pravej paže alebo pravej nohy, čím zvyšuje odpor a rozvíja silu a koordináciu potrebnú pre správnu odrazovú techniku. Cvičenie je zamerané na rozvoj výbušnosti dolných končatín a na zvládnutie techniky skokovej fázy (obr. 6).



Obr. 6 Skok do rotácie

Použité pomôcky:



Obr. 7 Expander



Obr. 8 Bosu

Literatúra

Siclari, S. (2023). *4 Benefits of Resistance Band Training for Figure Skaters*. On line. Retrieved from: <https://coachstephaniesiclari.com/in-the-loop-blog/f/4-benefits-of-resistance-band-training-for-figure-skaters> [citované 2024-10-25]

VSA World. (2024). *A Must-Have Exercise for Figure Skaters: The Resistance Band Ripe Jump*. On line. Retrieved from: <https://vsaworld.com/blog/a-must-have-exercise-for-figure-skaters-the-resistance-band-ripe-jump/> [citované 2024-11-05]

ALGORITMIZÁCIA PRÍPRAVNÝCH CVIČENÍ PRE REALIZÁCIU ŠPLHU NA LANE

Marek GADŽINOVSKÝ – Tomáš KOZÁK
(Fakulta športu, Prešovská univerzita v Prešove)
marek.gadzinovsky@unipo.sk

Základným determinantom schopnosti realizovať šplh na lane je adekvátne úroveň silových schopností, ktoré podmieňujú svalový výkon. Bez silových schopností sa ostatné pohybové schopnosti nedokážu prejavovať. Vo vzťahu k prekonávaniu gravitačnej sily pri šplhu na lane je možné silové schopnosti definovať ako komplex vnútorných predpokladov jedinca udržiavať alebo prekonávať sily pôsobiace zvonku (Sedláček a Lednický 2010). Na základe kategorizácie silových schopností je nevyhnutné vzťahovať realizáciu šplhu na lane k dynamickej sile horných končatín (Feč a Feč, 2013).

Lezenie, ktorého súčasťou je aj šplh na lane patrí medzi základné lokomočné činnosti človeka. Ide o cyklickú pohybovú aktivitu zapájajúcu všetky štyri končatiny vyznačujúcou globálnou svalovou prácou. Medzi hlavné benefity lezenia patrí absencia vzniku svalových asymetrií (Kublák, 2012). Úroveň svalovej sily jednotlivých segmentov tela nepodmieňuje celkovú silu. Vo vzťahu k optimálnemu výkonu v šplhu na lane je úroveň neuromuskulárnej a intermuskulárnej koordinácie determinujúca. Rýchlosť zapojenia svalových vlákien a ich synchronizácia v čase podmieňuje požadovaný efekt počas priebehu šplhu (Tefelner, 1999).

Osvojovanie pohybovej činnosti vychádza z teórie motorického učenia. Chápeme ho ako proces rozvoja kondičných a koordinačných schopností a psychických vlastností cvičencov. Výsledkom tohto procesu sú najmä pozitívne zmeny na úrovni pohybového prejavu a v schopnosti samoregulácie získanej kvality prevedenia pohybovej aktivity (Feč, 2000). Pre potreby zvládnutia technicky správneho prevedenia šplhu na lane je osvojenie si prípravných cvičení nevyhnutné.

Cieľom príspevku je prostredníctvom vytvoreného algoritmu prípravných cvičení realizácie šplhu na lane optimalizovať podmienky telovýchovného procesu. Nasledujúce prípravné cvičenia sú chronologicky usporiadané od najľahších až po najťažšie, poskytujú optimálny základ pre realizáciu samotného šplhu. Pre úspešné zvládnutie týchto cvičení je nevyhnutná predošlá kondičná príprava. V závere uvádzame aj možnosti modifikácie šplhu na lane pre potreby prípadného zdokonaľovania sa v tejto disciplíne.

PRÍPRAVNÉ CVIČENIA ZAMERANÉ NA NÁCVIK ŠPLHU NA LANE

1. Rúčkovanie z drepu do stoja

- Z polohy drepu sa cvičenec snaží aktívnou prácou horných končatín (HK) (striedavým príťahom pravej/ľavej) dostať do polohy „stoj spojný“ bez výrazného zapojenia svalov dolných končatín (DK).

Počet opakovaní: 10-15

Počet sérií: 3-5

Interval odpočinku: 45-60 sek.

Zameranie cvičenia: cvičenie je zamerané na vykonávanie správnej techniky uchopenia lana a zlepšenie sily horných končatín



Obr. 1 Rúčkovanie z drepu do stoja

2. Rúčkovanie zo sedu znožmo do stoja

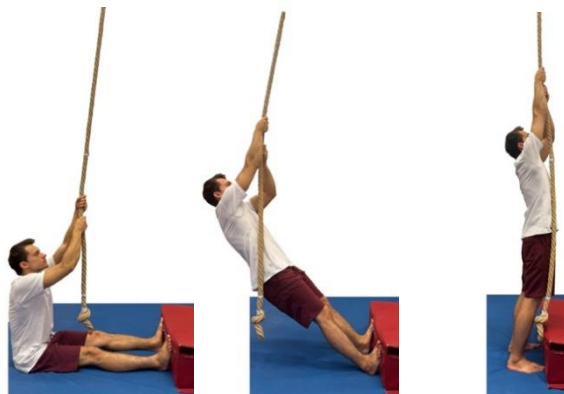
- Z polohy sedu znožmo sa cvičenec snaží aktívnou prácou HK (striedavým prít'ahom pravej/ľavej) dostať do polohy „stoj spojný“ bez výrazného zapojenia svalov DK.
- Cvičenec sa snaží udržať vystreté DK počas celej realizácie prípravného cvičenia.
- Chodidlá cvičenca sú opreté o kolmú oporu (stena, švédská debna) alebo cvičenci spolupracujú vo dvojiciach (jeden realizuje prípravné cvičenie zatiaľ čo druhý mu pridržava chodidlá pevne na zemi).

Počet opakovaní: 10-15

Počet sérií: 3-5

Interval odpočinku: 45-90 sek.

Zameranie cvičenia: cvičenie je zamerané na výrazné zlepšenie sily horných končatín, správnu koordináciu a rýchlosť uchopenia lana striedavým spôsobom



Obr. 2 Rúčkovanie zo sedu znožmo do stoja

3. Vertikálny znožný výskok so zachytením sa na lano v zhybe

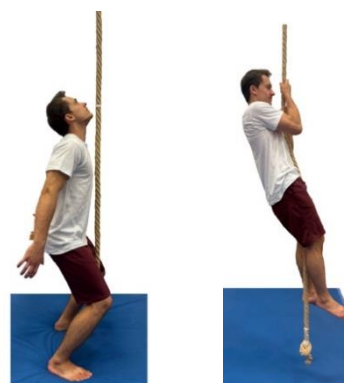
- Cvičenec sa z polohy podrepu znožmo odrazí smerom nahor tak, aby bol schopný zachytiť sa o lano čo najvyššie. Pri samotnom vise sú nohy cvičenca voľne spustené pri lane, paže sú ohnuté do maximálne ostrého uhla.
- Cvičenec sa snaží vydržať vo vise aspoň 10 sekúnd.

Počet opakovaní: 5-10

Počet sérií: 2-3

Interval odpočinku: 30-60 sek.

Zameranie cvičenia: cvičenie je zamerané na správne načasovanie uchopenia lana spolu s rozvojom statickej sily horných končatín



Obr. 3 Rúčkovanie zo sedu znožmo do stoja

4. Nácvik „sľučky“

- Nácvik sľučky na lane realizujeme na vyvýšenej podložke (švédská debna, preskoková koza, lavička...).
- Cvičenec v sede realizuje nácvik samotnej sľučky.

Počet opakovaní: 15-20

Počet sérií: 3-5

Interval odpočinku: 30 s.

Zameranie cvičenia: cvičenie je zamerané na nácvik tzv. „sľučky“ používanej pre úspešnú realizáciu šplhu na lane s využitím prírazu resp. za pomoci práce dolných končatín, ktoré zabezpečujú rovnomerné rozloženie sily vynaloženej pre šplh.



Obr. 4 Návnik „sľučky“

5. Zhupnutie sa ponad prekážku (žinenka)

- Cvičenec ustúpi smerom vzad (ďalej od zvislej osi náradia), realizuje výskok do zhybu a následným zhupnutím prekonáva prekážku (žinenku).

Počet opakovaní: 5-10

Počet sérií: 3-5

Interval odpočinku: 45-60 s.

Zameranie cvičenia: cvičenie je zamerané na správnu koordináciu pohybov a načasovanie výskoku na lano spolu s jeho uchopením, následne zhúpnutie ponad prekážku a dopad za prekážku do stabilnej polohy (stoj spojný).



Obr. 5 Zhupnutie sa ponad prekážku

6. Zhupnutie sa z jednej vyvýšenej podložky na druhú

- Cvičenec sa postaví na vyvýšenú podložku, uchopí lano do zhybu a zdvihnutím DK realizuje zhupnutie na druhú vyvýšenú podložku (vo vzdialenosti 2m).

Počet opakovaní: 5-10

Počet sérií: 3-5

Interval odpočinku: 45-60 s.

Zameranie cvičenia: cvičenie je zamerané na správnu koordináciu pohybov a načasovanie výskoku na lano spolu s jeho uchopením, následne zhúpnutie z jednej vyvýšenej podložky na druhú do stabilnej polohy (stoj spojný).



Obr. 6 Zhupnutie sa z jednej vyvýšenej podložky na druhú

7. Rúčkovanie po lane smerom nadol

- Cvičenec z vyvýšenej podložky (švédska debna) rúčkuje na lane smerom nadol s pomocou slučky uviazanej medzi chodidlami.

Počet opakovaní: 10-15

Počet sérií: 2-3

Interval odpočinku: 60-90 s.

Zameranie cvičenia: cvičenie je zamerané na správne využitie slučky a zakomponovanie do pohybového vzoru nevyhnutného pre šplh na lane.

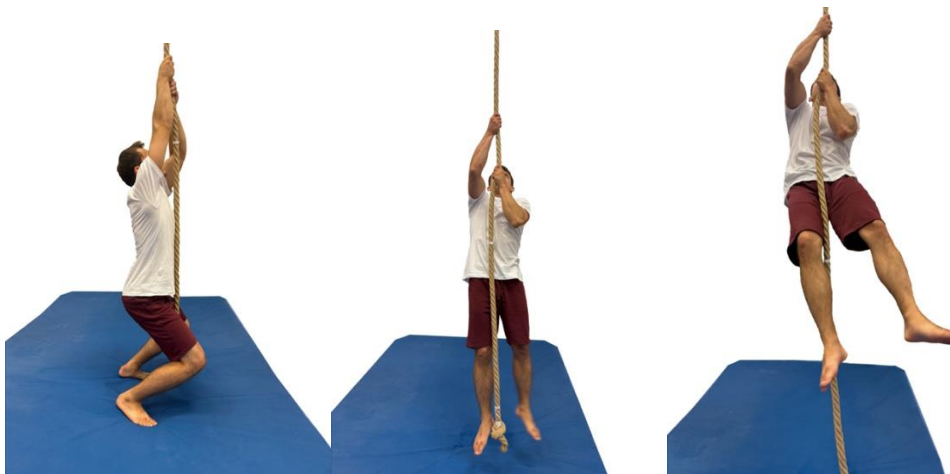


Obr. 7 Rúčkovanie po lane smerom nadol

MODIFIKÁCIE ŠPLHU PO LANE

1. Šplh po lane bez pomoci slučky okolo chodidiel

- Cvičenec pre tejto modifikácii šplhu na lane zapája len HK,
- DK sú voľne zvesené popri lane.



Obr. 8 Šplh po lane bez pomoci slučky okolo chodidiel

2. Šplh po lane zo sedu v prednožení vľavo/vpravo/roznožmo

- Cvičenec pri realizácii tejto modifikácie šplhu na lane začína šplhať z polohy sedu znožmo vľavo/vpravo voči lanu alebo roznožmo.
- Počas šplhu zapája HK pričom DK zvierajú s trupom aspoň 90° uhol a sú vystreté v kolennom kĺbe.



Obrázok 9: Šplh po lane zo sedu v prednožení vľavo/vpravo/roznožmo

Literatúra

- Feč, K. (2000). *Športová príprava mladých gymnastov*. Prešov: Prešovská univerzita – Fakulta humanitných a prírodných vied.
- Feč, R. a Feč, K. (2013). *Teória a didaktika športového tréningu*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.
- Kublák, T. (2012). *Horolezecká metodika – 1. díl- Základy*. Praha: MMPublishing.
- Měkota, K. a Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Tefelner, R. (1999). *Trénink sportovního lezce*. Brno: Datis.

POHYBOVÁ GRAMOTNOSŤ V KONTEXTE JEJ CHÁPANIA A KONCEPCIE VZDELÁVANIA

Mária KALINKOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF Nitra)

mkalinkova@ukf.sk

Abstrakt

Zámerom predloženého príspevku je osloviť nielen čo najväčšie množstvo členov odbornej society, ale aj čo najrozmernejšie kvantum laickej verejnosti. Dôvodom je potrebné si uvedomenie a objasnenie spojenia pojmu gramotnosť s pohybom v jeho základných rozmeroch i vzájomných súvislostiach. Zdanlivo neobjektívne ľuďmi ponímaná gramotnosť ako východisko k objasneniu relatívne nového termínu pohybová gramotnosť, je následkom jej doterajšieho neuznaného pochopenia. Príčinou je najmä prezentovaný kontext s čítaním a písaním bez uvedomenia si jej integrálnej zviazanosti s pohybom, ktorý je prirodzenou a neoddeliteľnou súčasťou človeka.

Uvedený príspevok je súčasťou grantového projektu VEGA 1/0460/23 „*Posturálne zdravie u detí a adolescentov a možnosti jeho ovplyvňovania*.“

Kľúčové slová: pohybová gramotnosť (PG), gramotnosť, človek, vzdelávanie, atribúty, stratégie

Úvod

Dnešná uponáhľaná doba plná technických vymožeností a výdobytkov je dôvodom poklesu telesnej zdatnosti a výkonnosti človeka i chátrajúceho zdravia ľudstva. Civilizačné choroby ako dôsledok inaktivity a nezdravého životného štýlu ovplyvňujú nielen kvalitu života jednotlivca a celej populácie, ale negatívne vplyvajú aj na rozpočet spoločnosti a štátnu kasu. S ohľadom na uvedené skutočnosti vzniká potreba uvedomenia si kľúčových daností človeka a zvýšenie dôrazu kladeného na ich rozvoj, či už individuálny alebo kolektívny a to buď organizovane cielene niekým riadený, alebo vykonávaný slobodne, účelovo či spontánne.

Pod pojmom gramotnosť si asi každý z nás najskôr vybaví spojitosť človeka s čítaním a písaním a za gramotného jednotlivca tak pokladá práve toho, kto ich ovláda. Väčšina definícií, či už minulých alebo aj súčasných, pojednáva o gramotnosti zhodne v tomto znení (Krátky slovník slovenského jazyka, 2020; UNESCO, 2024 a iné). Práve táto skutočnosť je hlavným z dôvodov našich skreslených predstáv o gramotnosti. Zároveň je argumentom, kvôli ktorému sme si zaužívali toto povrchné a bezobsažné vnímanie. Za gramotného človeka tak podľa dostupných definícií považujeme práve toho, kto disponuje práve čitateľskými a pisateľskými znalosťami i zručnosťami. Vôbec nám ale nenapadne, že by sme mali zobrať do úvahy pri charakteristike tohto nového slovného spojenia aj ďalšie iné danosti človeka, napr. že sa pohybuje – chodí, behá, skáče, lezie, rozpráva a komunikuje – verbálne, neverbálne, počíta – na prstoch, z hlavy či pomocou zodpovedajúcich zariadení – kalkulačiek, pokladní, mobilov, pc a skrátka funguje čo najlepšie a to nielen v rodine, škole, zamestnaní, nemocnici, banke, úradoch, bazéne, telocvični, ostatných športoviskách, lúke, schodoch, obchode, sídliskách, letisku či v lese, ale aj v rôznom inom prostredí.

Tento zaužívaný a zvyčajne neriešený naratív nepochopenia gramotnosti v širších súvislostiach a jeho absentujúcej prvotnej spojitosti s pohybom je nielen historickým dôsledkom a faktom minulej doby, ale sčasti aj jej zaujatým presahom do súčasnosti. Skreslené vnímanie termínov gramotnosti a pohybovej gramotnosti bolo tak až doteraz vytrhnuté z ucelenej koncepcie ich správneho ukotveného chápania.

Podľa Vajdeckovej (2024) v dnešnej kultúre založenej na vedomostiach (alebo informáciách) nadobudol pojem "gramotnosť" nový význam. Teraz sa vzťahuje na schopnosť aplikovať koncepty v rôznych praktických kontextoch, ako aj na pochopenie a uplatňovanie takýchto pojmov v určitom sektore.

Gramotnosť možno v širšom kontexte označiť nielen za mnohovýznamovú, podľa jej zamerania (pisateľskú, čitateľskú, matematickú, počítačovú, finančnú, školskú, prírodovednú, pohybovú, dopravnú, elektronickú, právnu, a pod.), teda za multispektrálnu, v spojitosti s vedami a ich oblasťami a v neposlednom rade aj za multidimenzionálnu, najmä vzhľadom k jej individuálnemu vnímaniu, chápaniu a prejavovaniu osobnosti.

Gramotnosť by tak bolo možné označiť vo všeobecnosti ako znalosť niečoho, čo je spájané so schopnosťami i zručnosťami človeka so zameraním na určitý odbor a jeho atribúty a to nielen v praktickej, ale aj teoretickej rovine. Pod pojmom gramotnosť možno badať nielen znalosť súvisiacich termínov z okruhu, prepojenosť významu a zmyslu v súvislostiach, ale aj zvládnutie zodpovedajúcich zručností a ich využitie v praxi.

Podľa Kostánovej (2024) základná gramotnosť chýba takmer 800 miliónom dospelým a jej cieľom je poukázať na dôležitosť a hodnotu vzdelávania pre jednotlivcov a skupiny, ako aj na poskytovanie výhod pre širšiu globálnu kultúru. Gramotnosť si podľa UNESCO (2024) pripomína 8. september ako medzinárodný deň, už od roku 1966. Datuje sa na podnet svetového kongresu v boji proti analfabetizmu, ktorý sa konal v roku 1965 v Teheráne. A práve jeho aktuálna definícia pojednáva o tom, že je pokračovaním učenia sa a zručnosti v čítaní, písaní a používaní čísel počas života a súčasťou väčšieho súboru zručností, ktoré síce sčasti menuje, ale o pohybovej gramotnosti nepojednáva vôbec.

Celý koncept gramotnosti chápaný širokospektrálne, nie ako filozofia, bol tak zrejme spočiatku braný na ľahkú váhu, alebo možno až takú samozrejmosť, že z historického hľadiska jeho uchopenie sa javilo až doteraz za nepostačujúce a nevýznamné. Vzhľadom k spomenutým skutočnostiam sa však v posledných rokoch stretávame so zmenou uhla pohľadu na túto všeobecnú charakteristiku a jej ďalšie odborné špecifikácie i vnímanie. Dôvodom je, že odborníci jednotlivých vied a oblastí si začali uvedomovať podstatu gramotnosti vo vzájomných súvislostiach a práve vďaka tomu začali nazývať veci pravým menom. A niektorí z nich si dokonca uvedomili aj priamu prvotnú prepojenosť pohybu s človekom, teda toho, kým je a ako na základe toho funguje.

S ohľadom na túto realitu sa dostáva pozornosť už aj termínu pohybová gramotnosť (PG). Tá sa síce podľa medzinárodnej porovnávajúcej štúdie nedostala medzi 5 základných druhov – čitateľskú, matematickú, prírodovednú, finančnú a počítačovú gramotnosť (Vašíčková, 2018) ale stala sa objektom spracovania a skúmania mnohých odborníkov.

K zlomu v chápaní pohybovej gramotnosti u nás prišlo až v posledných rokoch a to najmä vďaka Jany Vašíčkovej (2016), ktorá sa začala venovať podrobnejšie jej rozboru najskôr v Čechách a následne Dany Masarykovej, ktorá uviedla do reality tento pojem aj na Slovensku. Za priekopníčku vo svete je považovaná Margaret Whisehead. K nim sa samozrejme pridáva postupne stále viac odborníkov, ktorí sa svojou prácou snažia nielen objasniť termín pohybovej gramotnosti v základnej rovine, ale aj posunúť jej vnímanie dôležitosti na vyššiu úroveň v kontexte doplnenia rôznych zistení a vzájomných súvislostí.

Problematika

Vnímanie pojmov gramotnosť a pohybová gramotnosť ľuďmi je rozdielne a častokrát aj nesprávne. Na jednej strane je z väčšej časti ovplyvnené zastaranými, nesprávnymi uchopenými a neaktuálnymi definíciami, ktorých nežiaduce zverejňovanie stále pretrváva. A na strane druhej je do istej miery poznačené nekritickým myslením, ale aj nepostačujúcim vnímaním či samotným poznaním človeka. Mnohí sa názorovo zhodujú v tom, že za gramotných považujú tých, ktorí vedia čítať a písať. Na rozdiel najmä od odborníkov, pre

ktorých je zasa nepochopiteľné prvé neuznanie spojenia gramotnosti s pohybom ako takým. Veď práve ten je mimochodom elementárnym základom absolútne všetkého, nie len samotnej prirodzenosti človeka.

Napriek skutočnosti, že dosiaľ vhodným spôsobom neuchopená pohybová gramotnosť prešla siahodlým obdobím vývoja civilizácie, počas jednotlivých epoch sa jej nedostalo dostatočného uznania a ani zaslúženej pozornosti. Až doteraz zostávala opomenutá a potlačená na úkor ostatných kategórií gramotností, ktoré by však mali vzísť až jej nadstavbou. Veď človek od pradávna najskôr behal za potravou, bojoval o svoje prežitie, chránil svoje územie, presúval sa prostredníctvom základných lokomócií, vykonával rôzne nelokomočné a manipulačné pohyby, alebo aj pohybové zručnosti k svojmu prežitiu, čiže rozvíjal hrubú a jemnú motoriku, popri tom rozmýšľal a rozvíjal komunikáciu a ďalšie zodpovedajúce zručnosti.

Korene pohybovej gramotnosti nachádzame podľa Vašíčkovej (2018) v niekoľkých filozofických smeroch, medzi ktoré patria existencializmus, fenológia a monizmus. Holistický prístup (monizmus) vychádza z jednoty duše a tela, ktoré sú neoddeliteľné, vzájomne prepojené a prepletené. Cení si rovnako telo aj dušu, na rozdiel od karteziánskeho prístupu. Existencializmus sa zakladá na tom, že jedinci sa utvárajú keď žijú a komunikujú s okolitým svetom, personalizovaný priebežný dialóg medzi sebou a okolím. A fenomenológia hovorí, že jednotlivci vnímajú svet zo svojej jedinečnej perspektívy založenej na svojich predchádzajúcich skúsenostiach. Pohybová gramotnosť teda rovnako ako ľudská viera obsahuje isté hodnoty a ovplyvňuje osobné priority, vnímanie a činnosti. Vzhľadom k skutočnosti ich vzájomného prepojenia a nadstavby je pohybová gramotnosť považovaná vo všeobecnosti skôr za koncept umožňujúci každému jednotlivcovi využívať základnú dimenziu svojej ľudskej prirodzenosti, a nie za filozofiu.

Východiská a zhodné charakteristiky pohybovej gramotnosti badáme i v kalokagatii, zmysluplnom gréckom výchovnom systéme vychádzajúcom z ideálu harmónie tela a duše, jednoty ľudskej krásy a dobra či vyváženosti vonkajšieho a vnútorného, inak uvádzaného aj pod heslom kráteného významu „V zdravom tele, zdravý duch!“. Navraciame sa tak do minulosti, v ktorej filozofovia a ich učenci uznávali náš prvotný duchovný pôvod v kontexte sekundárneho hmotného prejavu a vzájomných interakcií vnútorného stavu bytia s vesmírom, okolitým prostredím.

Učenie harmónie Kalokagatia datujeme do 9. storočia pred našim letopočtom. Súvisí aj so vznikom Olympijských hier a vedeniu mládeže k zdravému životnému štýlu. Zatiaľ čo v starovekom Ríme sa výchova chlapcov orientovala na boj a sústredenie sa na fyzickú tvrdosť, v kultúrnejšom Grécku, kde mali slovo aj mnohí vážení filozofi, sa na človeka pozerali komplexne – z pohľadu tela, aj jeho psychiky. V stredoveku, keď začal panovať názor o „hriešnom tele“ začal odkaz kalokagatie postupne zanikať. O potrebe návratu k tejto starovekej tradícii informujú aj poznatky zo súčasnej psychosomatiky. Tá prišla na to, že telo a myseľ sú úzko prepojené a ak zanedbávame jedno, odrazí sa nám to v tom druhom. Keď napríklad hovoríme, že nám zo stresu „pukne hlava“, alebo od žiaľu „zlomí srdce“, vtedy sami cítime, že psychická nerovnováha sa nám začína prejavovať aj fyzicky. Predstava, že v jednom dni stihneme venovať čas všetkému, našej mysli aj nášmu telu, čiže budeme denne cvičiť, športovať a zároveň meditovať, alebo navštevovať terapeuta, je pre mnohých nereálna. V každodennom kolobehu tak neustále bojujeme o čas. Keď sa venujeme iba sebe, môžu prísť výčitky, že ostatných zanedbávame. Na druhej strane, ak sa dostatočne venujeme sebe, začneme vyžarovať pohodu a tú ostatní cítia a je im s nami potom lepšie (Ave Natura, 2021).

Pohybová gramotnosť môže mať filozofický základ v tom, že ako ľudská viera obsahuje určité hodnoty a ovplyvňuje osobné priority, vnímanie a aktivity, potom by sa pohybová gramotnosť mohla opísať aj ako druh „filozofie“ (Vašíčková, 2016).

Vznik pohybovej gramotnosti vo svete je podľa Bunca (2021) spájaný so začiatkom 90-tich rokov minulého storočia. Chápaný je ako koncept popisujúci celoživotnú kvalitatívnu úroveň človeka. Snaha o uplatnenie pohybových schopností, zručností a vedomostí prostredníctvom telesnej zdatnosti jednotlivca. To vyúsťuje v pohybové chovanie prispievajúce k zdravému životnému štýlu a jeho aplikovaniu v každodennom živote.

Kľúčovými atribútmi pohybovej gramotnosti sú podľa Vašíčkovej (2016) jednak motivácia účastiť sa pohybových aktivít, ktorá je zároveň aj prvým krokom k jej rozvoju. Okrem nej k nim zaraďuje ďalej sebadôveru, pohybové kompetencie a interakcie s prostredím. Pohybovo gramotný jednotlivec má skutočný vzťah k pohybovej aktivite, verí v svoje pohybové schopnosti a predpoklad, že účasť na pohybovej aktivite mu prinesie pozitívnu skúsenosť. Okrem motivácie na neho z hľadiska sebavedomia a sebaojatia pôsobí pohybová aktivita pozitívne. Pohybovo gramotní ľudia taktiež dokážu lepšie interagovať s prostredím a zároveň volia ekonomický pohyb. Tieto základné tri atribúty PG sú podľa Vajdečkovej (2024) navzájom prepojené. Nakoľko, ak má človek dostatočnú motiváciu a bude vykonávať PA, automaticky sa bude zvyšovať aj jeho sebavedomie a sebadôvera. Zároveň dochádza aj k rozvoju pohybových kompetencií, a teda k zlepšovaniu úrovne pohybových schopností a zručností. Ak už človek má tieto vlastnosti, naučí sa ich využívať v rôznych prostrediach, ktoré môžu priniesť mnohé výzvy, čím sa zvýši jeho sebadôvera aj pohybová kompetencia. No a úspešné experimentovanie v rôznom prostredí môže zvýšiť motiváciu človeka, čím sa kruh prepojenia kľúčových atribútov uzatvára.

Jedinec má podľa Vašíčkovej (2016) spravidla kladný vzťah ku svojej telesnej dimenzii, dôveruje svojim fyzickým schopnostiam a PA sa zúčastňuje s víziou pozitívnej a obohacujúcej skúsenosti. Byť pohybovo gramotný prolanguje aktívny život a prispieva k celkovej kvalite života. V rámci uvedených základných vlastností existujú aj ďalšie tri atribúty, ktoré prispievajú k ich rozvoju. Prvým je sebadôvera a sebavedomie, ktoré jedinec nadobúda aj na základe pozitívnej skúsenosti z realizácie PA. Spolu s povedomím o vlastnej stelesnenej dimenzii môžu podporovať aj sebvýjadrenie človeka a jeho interakciu (komunikáciu) s ostatnými. Vedomosti a znalosti budú tiež obohacované o akúkoľvek účasť na pohybových aktivitách.

Podľa Bunca (2021), vysokokvalifikovaného, sčítaného odborníka s obrovským interdisciplinárnym presahom je koncept pohybovej gramotnosti po počiatkovej nedôvere akceptovaný v rade zemí, o čom svedčí vzostup počtu publikácií z jednej v roku 1998 na viac ako 50 v r. 2020. PG má podľa tohoto pána profesora rovnakú vzdelávaciu hodnotu ako aj ostatné edukačné gramotnosti, a mala by mať v celoživotnom pôsobení jednotlivca primeraný pohybový program, realizovaný pravidelne v dlhodobom časovom horizonte slúžiaci k eliminácii dopadov súčasného životného štýlu. Pravidelným vykonávaním pohybových aktivít jednotlivec zodpovedne pristupuje k zlepšeniu, prípadne udržaniu svojho zdravotného stavu. To sa môže prejaviť ako súbežný benefit na celospoločenskej úrovni v podobe zníženia nákladov na zdravotnú a sociálnu starostlivosť, a zvýšenia akademického výkonu človeka i spoločnosti. Autor vidí budúcnosť v zaraďovaní konceptu pohybovej gramotnosti do vzdelávacích programov a v cieľovom apelovanom presadzovaní tohto konceptu do rozhodovania vládnej administratívy, lebo má svoje nezastupiteľné miesto v rámci prevencie zdravotnej i prevencie sociálne-patologických javov v súčasnej spoločnosti.

Pojem pohybová gramotnosť oživila britská filozofka, učiteľka telesnej výchovy a profesorka Margaret Whitehead. Objavil sa síce už aj v roku 1991, ale nedostalo sa mu dostačujúcej pozornosti. Táto gramotnosť môže byť chápaná ako kompetencia a motivácia využívať vlastný pohybový potenciál, čím zároveň jedinec prispeje ku kvalite svojho života. Dôležitým faktorom je aj kultúra a spoločnosť, v ktorých sa jedinec nachádza a formujú ho. Taktiež je to schopnosť využívať individuálne pohybové kapacity, ktorými človek disponuje. Avšak, PG skôr vyznačuje úroveň vzdelania v tejto oblasti. Nejde teda len o druh pohybu, ale

dôležitá je aj kvalita pohybu. Zhrňuje vedomosti o pohybe, ale aj postoje a pohybové správanie človeka. Táto gramotnosť je obrazom celoživotného procesu pohybového a vedomostného učenia sa (Vašíčková, 2016). Margaret Whitehead (2010) definuje pohybovú gramotnosť v závislosti od schopností každého jednotlivca (motivácia, sebadôvera, pohybová kompetencia, vedomosť a porozumenie) na udržanie fyzickej aktivity počas celého života jedinca. Podľa Roučka (2013) človek, ktorý je pohybovo gramotný, dokáže riadiť svoje telo tak, aby jednotlivé pohyby vykonával čo najpresnejšie a aby sa pri riešení rôznych pohybových úloh vyhýbal zbytočným pohybom, ktoré by ho stáli viac úsilia, energie a času. Definícia pohybovej gramotnosti obsahuje podľa Groveho (2014) komplexnú zmes pohybových zručností, uvedomenia si pohybu, kognitívneho chápania a aj všeobecných postojov k fyzickej aktivite a športu. Poláková (2019) tvrdí, že základný pojem pohybovej gramotnosti zahŕňa schopnosť kvalifikovane vykonávať pohyby, vyjadrovať svoje myšlienky a emócie a chápať pohyb v rôznych prostrediach a za rôznych okolností. Zahŕňa súbor schopností, odborných znalostí a spôsobov myslenia, ktoré umožňuje osobám aktívne sa zúčastňovať na PA, chápať ich význam a ťažkosti a komunikovať prostredníctvom pohybu. Okrem fyzickej schopnosti, PG zahŕňa niekoľko emocionálnych, sociálnych a kognitívnych rozmerov vrátane sebaúcty, motivácie, spolupráce a komunikácie. Je kľúčová pre celostný rast jednotlivca a má podstatný vplyv na jeho pohodu, životnú úroveň a úspechy vo viacerých oblastiach života (In Vajdečková, 2024). Napriek mnohým vysoko variabilným opisom a charakteristikám PG existuje väčšinová zhoda s Whiteheadovou (2001), ktorá ju definuje ako holistický, viacrozmerný konštrukt. V ňom má pohybovo gramotný človek motiváciu, sebavedomie, pohybovú kompetenciu, znalosti a porozumenie k tomu aby si cenil a prevzal zodpovednosť za udržiavanie účelných pohybových aktivít po celý život. Všeobecne sa tak považuje za schopnosť a odhodlanie človeka k pohybovo aktívnemu životnému štýlu.

Termín pohybová gramotnosť je tak vzhľadom k hore vyššie uvedeným skutočnostiam vnímaný ako ucelený koncept berúci do úvahy človeka ako individualitu, resp. osobnosť s jeho pohybovými predpokladmi a fyzickými prejavmi, v rovinách jeho bytia ale aj žitia. Je teda absolútne opodstatnené zobrať do úvahy nielen jeho danosti ale aj možnosti plynúce jednak z jeho veku, pohlavia, prostredia, vzdelania, spoločnosti, kultúry, politiky či legislatívy, atď.

Doplnenie pohybu v súčinnosti s gramotnosťou by malo obsahovať pokrytie zvládnutia jeho fyzického prevedenia na základe vedomostí, teoretických znalostí alebo aj prejavenie pohybových predpokladov (vlôh, schopností, zručností = pohybové kompetencie a návykov) do fyzických prejavov (telesných cvičení). Možnosť (predpoklad) ↔ skúsenosť (prejav).

Stratégia pre gramotnosť

Členské štáty sa 15. novembra 2019 na 40. generálnej konferencii v Paríži dohodli na prijatí novej Stratégie UNESCO pre gramotnosť mládeže a dospelých (2020 - 2025). Pre inštitúcie zaoberajúce sa vzdelávaním, bude táto stratégia v nasledujúcich rokoch predstavovať riadiaci rámec na podporu gramotnosti mládeže a dospelých. Nová stratégia gramotnosti, ktorú určili členské štáty, kľúčoví partneri a experti v oblasti gramotnosti, má štyri strategické prioritné oblasti: 1. podpora členských štátov pri rozvoji národných politik a stratégií v oblasti gramotnosti; 2. riešenie vzdelávacích potrieb znevýhodnených skupín, najmä žien a dievčat; 3. využívanie digitálnych technológií na rozšírenie prístupu a zlepšenie výsledkov vzdelávania; 4. monitorovanie pokroku a hodnotenie zručností a programov gramotnosti. Stratégia umožní cielenú podporu pre krajiny a obyvateľstvo, ktoré čelia najväčším výzvam gramotnosti na svete. Patria sem, ale nielen, 29 členských krajín Svetovej aliance pre gramotnosť v rámci celoživotného vzdelávania (GAL), ktoré koordinuje Inštitút celoživotného vzdelávania. Stratégia sa tiež zameriava na rodovú rovnosť a zaoberá sa vzdelávacími potrebami mládeže mimo školskej dochádzky, utečencov, migrantov a

pôvodných obyvateľov, ktorí sú súčasťou 750 miliónov dospelých na celom svete, ktorí nemajú základné zručnosti v oblasti gramotnosti. Cieľom tejto stratégie bude tiež posilniť a povzbudiť spoluprácu medzi týmito krajinami s cieľom zdieľať osvedčené postupy propagácie gramotnosti z hľadiska celoživotného vzdelávania. Nová stratégia je v súlade s programom Udržateľných cieľov v oblasti vzdelávania 4 (SDG4) a programom Vzdelávanie do roku 2030 s cieľom mobilizovať silnejší politický a finančný záväzok k rovnakému a spravodlivému prístupu ku kvalitnému vzdelaniu, aby nikto nezostal pozadu. Stratégia bola vyvinutá prostredníctvom inkluzívneho a participatívneho procesu, do ktorého bolo zapojených 80 členských štátov UNESCO zo všetkých regiónov.

Stratégie pre pohybovú gramotnosť

Rozvoj PG nie je iba záležitosťou školy, predmetu telesnej a športovej výchovy, školských klubov, prípadne iných školských, mimoškolských, telovýchovných či športových pohybových aktivít a podujatí. V hre sú aj ďalšie organizácie, inštitúcie, športové oddiely, kluby a mnohé ďalšie ponúkajúce rôzne pohybové záujmové, rekreačné činnosti pre voľnočasové PA. Začínať s rozvojom PG by sa malo prioritne v rodinách a ich najbližšom okolí. Rodina predstavuje v živote dieťaťa významné postavenie, keďže prvotne ovplyvňuje jeho vývin. Dieťa je nielenže nositeľom génov svojich rodičov, ale aj prostredníctvom nich získava celkový základ do života a pohľad na svet. V nadväznosti na rodinu a ich príslušníkov v útlom veku je pokračovateľom jeho rozvoja vzdelávací systém, ktorý sa podieľa na výchovno-vzdelávacom procese jednotlivca. Obe spomenuté inštitúcie sú tak strojmi postojov a hodnôt, ktoré zohrávajú v živote dieťaťa významnú rolu, lebo sa podieľajú na formovaní jeho osobnosti. Počas detstva sa k nim pridružujú aj ďalšie formácie, či už mimoškolského alebo voľnočasového charakteru, ktoré sa spolupodieľajú na rozvoji človeka v jeho rannom, školskom veku a adolescentnom období. Samozrejme v neskoršom veku je toto základné vzdelanie dopĺňané ďalším vzdelávaním, ktoré môže ale rovnako aj nemusí byť zdrojom riadeného pohybového či športového rozvoja. Dospelosť (mladšia, stredná, staršia) a staroba (počiatočná, pokročilá a neskorá, nad 91 r.) vo svojich etapách, je tak obdobím, v ktorom každý zbiera plody svojich predošlých znalostí, najmä získaných skúseností, pohybových návykov i poznania. A práve tento modul fyzického života človeka je nástrojom a prostriedkom rozvoja gramotnosti, najmä tej pohybovej, prípadne športovej v súčinnosti so zdravotnou gramotnosťou. Doteraz síce neobjavenej a neuchopenej ale integrálnej a pre človeka spolu so zdravotnou tej najdôležitejšej.

Je dôležité si uvedomiť, že rozvoj pohybových zručností pokračuje počas celého života. Proces podpory rastu by sa mal začať už v ranom detstve, pretože len tak sa dá zaručiť rozvoj chápania významu PA. PG sa vzťahuje na súbor zručností a schopností, ktoré získavajú a využívajú počas celého života, čo výrazne zlepšuje celkovú kvalitu života (Corbin, 2016).

Široká verejnosť sa častokrát nesprávne a neopodstatnene domnieva, že pohybová gramotnosť je výlučnou doménou a produktom školy, resp. že by mala byť cieľom vzdelávania, konkrétne predmetu telesnej a športovej výchovy a mimoškolskej pohybovej aktivity. S termínom pohybová gramotnosť sme sa však až donedávna v kurikulárnych dokumentoch na jednotlivých stupňoch u nás, na rozdiel od českých rámcových vzdelávacích programov, vôbec nestretli, alebo bol tento nový pojem spomenutý v texte iba okrajovo. Vzhľadom k významu a benefitom, by pritom rozpracovanie a aplikovanie tohto pojmu malo byť prioritou týchto vzdelávacích programov. Inak je tomu však na úrovni viacerých školských vzdelávacích programov, kde sa s rozpracovaním pohybovej gramotnosti, prípadne i športovej a zdravotnej napriek tomu stretávame. Masy si väčšinou neuvedomujú dôsledky kontinuálneho vývinu a motorického rozvoja človeka v jeho jednotlivých fázach, ktorý je ovplyvnený nielen prostredím, kultúrou ale celkove dobou, teda samotnou spoločnosťou a jej

politikou. To má obrovský vplyv na jednotlivca a jeho celkový a celoživotný osobnostný postoj k pohybu a jeho rozvoj.

Podľa Pupalu, Fridrichovej a kol. pozorujeme od r. 2022 vo vzdelávacej oblasti ŠVP Zdravie a pohyb snahu autorov zdôrazňovať najmä rozvoj pohybovej gramotnosti v základných školách, ktorý je podporený vo vyučovanom čase predovšetkým počas hodín telesnej a športovej výchovy a v rôznych kurzových formách vyučovania. Kvalitná realizácia dobre pripraveného obsahu má za cieľ priniesť zlepšenie výsledkov žiakov, ako aj posilniť status telesnej a športovej výchovy v školách. Podporou pre zdravý telesný rozvoj žiakov bude aj koncept aktívnej školy. Aktívnou školou rozumieme každodennú realizáciu pohybových aktivít, kurzových foriem výučby, pohybových aktivít v rámci školského klubu detí, ale aj počas prestávok. Uplatnenie vyššie uvedených princípov vedie k tomu, že vnútorná štruktúra kurikula základného vzdelávania, ktorá umožňuje postupné stupňovanie a zároveň reflektuje potrebnú rôznorodosť vzdelávacích ciest žiakov, je usporiadaná do troch po sebe idúcich a na seba nadväzujúcich vzdelávacích cyklov. Prvý cyklus, s názvom Uvádzanie do gramotnosti zastrešuje 1. – 3. ročník základnej školy. Druhý cyklus, s pomenovaním Zvládnutie základov gramotnosti je upriamený na 4. – 5. roč. ZŠ a tretí cyklus nazvaný Rozvinutá gramotnosť sa viaže k 6. – 9. roč. ZŠ. V cykloch sa stanovujú očakávané učebné výstupy žiakov v jednotlivých vzdelávacích oblastiach a ich súčastiach (výkonové štandardy na konci každého cyklu) a stanovuje sa tiež obsah vzdelávania (obsahové štandardy). Gramotnosť je chápaná v širokom slova zmysle a zahŕňa všetky druhy gramotností viažuce sa na jednotlivé vzdelávacie obsahy (čitateľská a literárna gramotnosť, matematická gramotnosť, prírodovedná gramotnosť, občianska gramotnosť, vizuálna gramotnosť, pohybová gramotnosť a ďalšie). Podrobne je gramotnosť rozpracovaná v Prílohe č. 1 ŠVP pre základné vzdelávanie (2024), s názvom dokumentu Vymedzenie gramotnosti a ich gradačná postupnosť. Pohybová gramotnosť je uvádzaná spolu so zdravotnou a ich popis možno nájsť na str. 10 a 11 v rámci charakteristiky, postojového, obsahového a procesuálneho rámca, v kontexte jednotlivých cyklov, tzn. na konci 3., 5. a 9. ročníka. Školský vzdelávací program sa na základe týchto cyklov vymedzuje a pripravuje jednotlivé ročníky, kde je však vďaka cyklom možná flexibilita a adaptabilita pri tvorbe školského kurikula s ohľadom na konkrétne podmienky školy a jednotlivých žiakov.

Nové vzdelávacie štandardy, v pracovnej verzii, z plánu obnovy, konkrétne vzdelávania 21. storočia prinášajú podľa Masarykovej a Rzavskej (2024) viacero významných zmien vo vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb, ktoré reflektujú aktuálne potreby a trendy vo vzdelávaní. Tieto zmeny sú navrhnuté tak, aby zjednodušili učiteľom prácu, zvýšili kvalitu vzdelávania a podporili celkový rozvoj žiakov. Dotýkajú sa štruktúry vzdelávacej oblasti, cieľov a štandardov, ako aj metodík a prístupov vo vyučovaní. Z pohľadu štruktúry obsahu došlo v novom ŠVP k zjednoteniu jeho obsahu naprieč všetkými cyklami cez päť rovnako pomenovaných komponentov. Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb sa teraz člení do piatich základných komponentov: 1. Zdravie a životný štýl, 2. Pohybové kompetencie, 3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť, 4. Šport a pohybová aktivita, 5. Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva. Tieto komponenty sú navrhnuté tak, aby poskytovali komplexný prístup k rozvoju žiakov v oblasti zdravia a pohybu, pričom sa prelínajú naprieč všetkými cyklami vzdelávania. Z hľadiska porovnania cieľov inovovaného (pôvodného ISCED z. r. 2008/predprimárne vzdelávanie a 2009 ostatné stupne vzdelávania) Štátneho vzdelávacieho programu z roku 2015 a jeho verzie z r. 2023 sa menia ciele najmä z pohľadu rozvoja pohybových kompetencií, ktoré tvoria základný pilier vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb. Zdôrazňujú témy súvisiace s konceptom osobnej pohody, ktorý sa priamo spája s duševným zdravím. Pohybové aktivity a šport dokážu vytvárať pozitívne zážitky a podporujú dobrú náladu. Novými prvkami je i využívanie moderných informačno-komunikačných technológií a aplikácií slúžiacich na orientáciu, monitorovanie trasy, ale i na hodnotenie

úrovne telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Najväčšie zmeny sa očakávajú najmä v tzv. kultúre školy, ktorá by nemala vnímať pohybové aktivity žiakov ako záťaž, ale naopak ako esenciálnu súčasť každej školy. Ciele vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb sa posunuli z osvojovania pohybových zručností k širšiemu rozvoju pohybovej gramotnosti a zdravého životného štýlu. Nové ciele zahŕňajú napríklad aj integráciu technológií do monitorovania fyzickej aktivity a väčší dôraz sa kladie na duševné zdravie. Zameriavajú sa najmä na rozvoj pohybovej gramotnosti, rozdelenie obsahu základného vzdelania do troch cyklov s gradáciou a jednotnou koncepciou cez päť základných komponentov, väčší dôraz na duševné zdravie, integrácia moderných IKT prostriedkov, posilnenie oblasti bezpečnosti a ochrany svojho zdravia a zdravia a života iných ľudí v bežnom živote a v krízových situáciách, vedenie žiakov k tomu, aby pohybovú aktivitu vnímali ako primárnu možnosť trávenia voľného času, väčšie uvoľnenie obsahu vzhľadom na podmienky a možnosti školy, učiteľov a žiakov.

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb sa zameriava najmä na rozvoj pohybovej gramotnosti žiakov, ktorý sa podporuje vo vyučovacom čase predovšetkým počas hodín Telesnej a športovej výchovy a v rôznych kurzových formách vyučovania. V oblasti Zdravie a pohyb je dominantná pohybová a zdravotná gramotnosť. Nové štandardy posilňujú aj prierezové gramotnosti, ako napr. digitálna gramotnosť. Pohybová gramotnosť je kľúčovou súčasťou vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb. Je zastrešujúcim konceptom, ktorý zachytáva vedomosti, zručnosti, porozumenie a hodnoty týkajúce sa prevzatia zodpovednosti za cieľavedomú pohybovú aktivitu a pohyb človeka počas celého života, bez ohľadu na fyzické alebo psychologické obmedzenia. Žiaci porozumejú významu pohybovej a športovej aktivity pri upevňovaní telesného a duševného zdravia a spoznajú účinok vykonávaných cvičení na organizmus. Pohybová gramotnosť sa rozvíja postupne v každom cykle, pričom v prvom cykle ide najmä o základné porozumenie a pohybové zručnosti, v druhom cykle o prehĺbenie a aplikáciu týchto zručností v rôznych situáciách a v treťom cykle o samostatné plánovanie a realizáciu pohybových aktivít s dôrazom na osobnú zodpovednosť za zdravie. Zdravotná gramotnosť je ďalšou dôležitou zložkou vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb. Zahŕňa vedomosti, osobné zručnosti a sebadôveru potrebnú na zlepšenie osobného a komunitného zdravia prostredníctvom zdravého životného štýlu a správnych rozhodnutí týkajúcich sa zdravia. Okrem toho zastrešuje schopnosť efektívne využívať informácie o zdraví a aplikovať ich v každodennom živote na posilnenie starostlivosti o svoje zdravie a prevenciu chorôb. V prvom cykle sa žiaci zoznamujú so základnými zásadami zdravého životného štýlu a významom hygieny. V druhom cykle sa zameriavajú na rozvoj hlbšieho pochopenia zdravotných problémov a prevenciu, zatiaľ čo v treťom cykle sa vedú k samostatnému riešeniu zdravotných situácií a plánovaniu zdravého životného štýlu (Masaryková - Rzavská, 2024).

Podľa Vašíčkovej, Polákovéj a Čapkovej (2021) je žiaduce a potrebné dostať „pod kožu“ koncept pohybovej gramotnosti u každého jednotlivca. Nevyhnutné je edukovať nielen budúcich učiteľov telesnej výchovy či trénerov, ale každého, kto sa potencionálne stane rodičom a bude vychovávať vlastných potomkov. Je nutné, aby sa tento koncept dostal na vyššie miesta, rezonoval celou spoločnosťou tak, aby si každý uvedomoval význam pravidelného pohybu a realizoval ho pokiaľ možno každý deň. V súvislosti s konceptom pedagogickej gramotnosti sa objavujú v systéme vzdelávania budúcich pedagógov ďalšie dôležité témy. Aby mohla byť PG prijatá a aplikovaná v praxi, autorky pokladajú za veľmi dôležitú jeho realizovateľnosť na telovýchovných vysokých školách prostredníctvom zmeny obsahu študijných predmetov. Je tak nevyhnutné na niektorých VŠ inovovať vzdelávací systém pre prípravu budúcich učiteľov a zaraďovať tieto informácie do edukačného procesu. Tento krok pokladajú za prioritný, nakoľko sú presvedčené, že prostredníctvom kvalitných pedagógov a ich proaktívneho prístupu sa ľahšie dostane pohybová gramotnosť do škôl a hodín telesnej výchovy. Výsledkom by bolo vyššie povedomie žiakov o pohybovej

gramotnosti s ideálnym uplatnením v každodennom živote. Záverom treba zdôrazniť, že tento koncept je významný pre každého jednotlivca. Nestačí byť vrcholový športovec, vykonávať šport na profesionálnej úrovni a nebyť schopný každodennej realizácie čo najširšieho spektra pohybovej aktivity. V takom prípade môže byť aj jednotlivec „nešportovec“ pohybovo gramotnejší než profesionál, pretože pohybovú aktivitu zaraďuje denne v doporučenom množstve a intenzite, bez ohľadu na jej úroveň. A o to sa koncept pohybovej gramotnosti predovšetkým snaží.

Samozrejmosťou by malo byť vybudovanie si zdravého životného štýlu, ako výsledku vzdelávania či voľno-časových aktivít. Je nevyhnutné venovať akémukoľvek druhu a množstvu pohybu dostatočný priestor a čas a to v každom veku, po celý život. Rôznorodé pohybové a športové činnosti sú základom úspešného, zdravého a kvalitného života. Z uvedených dôvodov je naliehavé si túto skutočnosť nie len uvedomiť ale ju aj aplikovať do každodenného bytia a žitia.

Záver

Dostatočné množstvo vykonávanej pohybovej aktivity priaznivo ovplyvňuje zdravý životný štýl jedinca a upevňuje aj jeho zdravie. Predchádza tým civilizačným chorobám čo podmieňuje na jednej strane kvalitu jeho života a na strane druhej aj jeho práceschopnosť. Práve tá úzko súvisí so znižovaním nákladov spoločnosti na liečbu a ozdravovanie života človeka.

Z uvedených dôvodov je preto na mieste uvedenie si potreby porozumenia termínu pohybová gramotnosť, ale jej uplatňovania v živote človeka a to vo všetkých jeho vývinových obdobiach a smeroch. Lebo práve prostredníctvom nej môžeme dospieť nielen k rozvoju zdravia jednotlivca, resp. celej spoločnosti ale aj prispieť k tvorbe zdravého životného štýlu človeka a kvalitnému životu všetkých.

Za pohybovo gramotného človeka tak na základe všetkého uvedeného možno označiť a považovať jedinca, ktorý nielenže dokáže fyzicky vykonať pohyb na zodpovedajúcej úrovni a v rôznych intenciách, ale aj je znalý problematiky v teoretickej rovine, rozumie významu pohybu pre svoje zdravie v súvislosti, jednak predchádzania civilizačným chorobám, ale aj tvorbe zdravého životného štýlu a celkovo kvalite života. Ruka v ruku tak súvisí so zdravotnou, ale aj športovou gramotnosťou. Tento pojem je tak širokospektrálny a multidimenzionálny, že je ťažké ho uchopiť v stručnom a ucelenom kontexte. Určite je však žiaduce, aby sa stal doménou kurikulárnych dokumentov na jednotlivých stupňoch vzdelávania v oblasti Zdravie a pohyb a rovnako aj preferenciou každého človeka bez ohľadu na vek, kultúru a ostatné individuálne faktory jeho života.

Podľa Masarykovej a Rzavskej (2024) kurikulárne zmeny, ktoré sú navrhnutou súčasťou plánu obnovy a vzdelávania 21. storočia, v oblasti Zdravie a pohyb sledujú modernizáciu vzdelávania, zvýšenie kvality výučby a prípravu žiakov na aktívny a zdravý životný štýl. Očakáva sa, že tieto zmeny prispedia k lepšiemu pochopeniu významu fyzickej aktivity a zdravého životného štýlu a podporia rozvoj pohybových kompetencií, pohybovej a zdravotnej gramotnosti. Nové vzdelávacie štandardy v oblasti Zdravie a pohyb prinášajú významné zmeny, ktoré majú za cieľ zlepšiť kvalitu vzdelávania a podporiť celkový rozvoj žiakov. Tieto zmeny sú postavené na moderných prístupoch a reflektujú aktuálne potreby spoločnosti. Vzdelávacie štandardy sú previazané, pričom každý komponent prispieva k dosiahnutiu hlavných cieľov. Učitelia majú k dispozícii väčšiu flexibilitu a podporu, čo by malo viesť k efektívnejšiemu učeniu.

Nevykazovať dostatočnú pohybovú aktivitu a nehýbať sa je podľa Vajdeckovej (2024) priam život ohrozujúce. A nie je to nebezpečné len z fyziologického hľadiska pre dospelých, ale je to oveľa nebezpečnejšie pre tých najmenších. Rozvojom pohybovej gramotnosti si dieťa formuje aj osobnosť, sebavedomie či sociálne vzťahy. Na túto skutočnosť nesmú zabúdať ani

rodičia a rovnako ani učitelia v materských školách. Ak dokážu vybudovať u dieťaťa pozitívny vzťah k pohybu už v mladom veku, uľahčia mu komplikovanejšiu pohybovú aktivitu aj v ďalšom jeho vlastnom pohybovom rozvoji.

Literatúra

- Ave Natura (2021). Kalokagatia: harmónia tela a duše. <https://avenatura.sk/kalokagatia-harmonia-tela-a-duse/>. [cit. 2024-11-05].
- Bunc, V. (2021). Pohybová gramotnosť – minulosť a súčasnosť. In Gramotnosť, pregramotnosť a vzdelávanie. Odborný recenzovaný časopis zaměřený na problematiku čtenářské, matematické, informační a přírodovědecké gramotnosti a pregramotnosti Číslo 2/2021, ročník V, Vydávateľ: © Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Praha. webová adresa: <http://pages.pdf.cuni.cz/gramotnost/>. [cit. 2024-10-30].
- CORBIN, CH., (2016). Implications of Physical Literacy for Research and Practice: A Commentary. Research quarterly for exercise and sport. 87. 14-27. Online. Available from: https://www.researchgate.net/publication/295077527_Implications_of_Physical_Literacy_for_Research_and_Practice_A_Commentary. [cit. 2024-11-04].
- Kostánová, R. (2024). Medzinárodný deň gramotnosti, Žilina, <https://zilina.sp21.sk/a/2.2999/medzinarodny-den-gramotnosti-ta-zakladna-chyba-skoro-800-milionom-dospelych>. [cit. 2024-10-28].
- Masaryková, D., Ržavská, D. (2024). *Sprievodca zmenami vo vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb*. <https://vzdelavanie21.sk/wp-content/uploads/2024/09/Sprievodca-Zdravie-a-pohyb-1.pdf>. [cit. 2024-11-04].
- Pupala, B., Fridrichová, P. a kol. (2022). Vzdelávanie pre 21. storočie – východiská zmien v kurikule základného vzdelávania. Štátny pedagogický ústav, Bratislava. Vydanie: prvé, 2022. ISBN: 978-80-8118-293-8.
- Štátny vzdelávací program pre základné vzdelávanie. (2024). Príloha č. 1. Vymedzenie gramotnosti a ich gradácia postupnosť. https://www.minedu.sk/data/files/11812_vymedzenie-gramotnosti-a-ich-gradacna-postupnost.pdf. [cit. 2024-10-31].
- UNESCO (2019). UNESCO strategy for youth and adult literacy (2020-2025). UNESCO. General Conference, 40th, 2019. [cit. 2024-11-05].
- Vajdečková, D. (2024). *Pohybová gramotnosť v predškolskom veku dieťaťa*. [Bakalárska práca]. Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. Pedagogická fakulta; Katedra pedagogiky. Nitra: PF UKF 2024, 42 s.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnosť v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého, 146 s. ISBN 978-80-244-4884-8.
- Vašíčková, J. (2018). Pohybová gramotnosť (průvodce studiem). https://www.pdf.upol.cz/fileadmin/userdata/PdF/VaV/2018/odborne_seminare/Pohybova_gramotnost.pdf
- Vašíčková, J., Poláková, M. a Čápková, M. (2021). Pohybová gramotnosť v prostředí českého vzdělávání In Gramotnosť, pregramotnosť a vzdelávanie. Odborný recenzovaný časopis zaměřený na problematiku čtenářské, matematické, informační a přírodovědecké gramotnosti a pregramotnosti Číslo 2/2021, ročník V, Vydávateľ: © Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Praha. webová adresa: <http://pages.pdf.cuni.cz/gramotnost/>. [cit. 2024-10-30].
- Whitehead, M. E. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127-138. doi: 10.1080/1740898010060205. [cit. 2024-10-31].

CVIČENIA NA PLOCHÉ NOHY

Janka KANÁSOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

jkanasova@ukf.sk

Nožná klenba (priečna aj pozdĺžna zaručuje správne pohybové a posturálne mechanizmy a uplatňuje sa pri udržiavaní rovnováhy. Cieľom cvičení je zlepšenie kvality plosky chodidla. Zamerať sa na stimuláciu a posilnenie svalov plosky chodidla (chôdza na boso, nerovný terén) (Hošková a kol. 2012; Kanášová 2014; Malátová a kol. 2017; Halmová a kol. 2023).

Počet opakovaní 6 -10. Preventívne cvičenia na oblasť nohy je dôležité uplatniť v školskej telesnej a športovej výchove.

Pomôcky: Overbal fitbaly a bosu môžete zameniť za gumené, tenisové a papierové loptičky, prípadne gumených ježkov.

Uvedený príspevok vznikol s podporou grantu VEGA 1/0460/23 „Posturálne zdravie u detí a adolescentov a možnosti jeho ovplyvňovania.“

Cvičenie 1:

Výpony. Stoj mierne rozkročný, na šírku bokov, výpon, výdrž 3 sekundy (obr. 1). Počet opakovaní 3x8. Chôdza po špičkách.



Obr. 1

Cvičenie 2:

Stoj na päťkách. Stoj mierne rozkročný, stoj na päťkách (obr. 2). Počet opakovaní 3x8. Chôdza po päťkách.



Obr. 2

Cvičenie 3:

Stoj mierne rozkročný, stoj na vnútorných hranách chodidiel (obr. 3). Počet opakovaní 3x8. Môže byť aj chôdza po vnútorných hranách chodidiel.



Obr. 3

Cvičenie 4:

Stoj mierne rozkročný, stoj na vonkajších stranách chodidiel (obr. 4). Počet opakovaní 3x8. plynulá chôdza na vonkajších hranách chodidiel.



Obr. 4

Cvičenie 5:

Stoj rozkročný, chodidlá paralelne. V stojí zdvihnúť prsty, snažiť sa ich roztiahnuť, vydržať 5 sekúnd. Položiť na podložku (obr. 5). Celý cyklus zopakovať 8-krát.



Obr. 5

Cvičenie 6:

Stoj rozkročný, chodidlá paralelne. V stojí zdvihnúť prsty, snažiť sa ich roztiahnuť. Položiť na podložku najprv palce, potom prsty. Následne zdvihnúť najprv palce, potom prsty, vydržať 5 sekúnd a položiť na podložku najskôr palce a potom prsty (obr. 6). Celý cyklus zopakovať 8-krát.



Obr. 6

Cvičenie 7:

Stoj rozkročný, chodidlá paralelne. V stojí zdvihnúť prsty, snažiť sa ich roztiahnuť. Položiť na podložku najprv prsty, potom palce. Následne zdvihnúť najprv prsty, potom palce, vydržať 5 sekúnd a položiť na podložku najskôr prsty a potom palce (obr. 7). Vymeniť poradie. Celý cyklus zopakovať 8-krát.



Obr. 7

Cvičenie 8:

Stoj rozkročný, na šírku bokov. Posúvame sa vpred krčením plosky chodidla. Pohyb začína 10-krát pravá noha, potom 10-krát ľavá noha. Prejdeme takto najskôr 2m a potom vzdialenosť zväčšujeme (obr. 8).



Obr. 8

Cvičenie 9:

Stoj paralelný na celých plochách chodidiel. Oprieť sa o 4 oporné body : dva na päte a jeden pod palcom a jeden pod malíčkom. Prenášať hmotnosť vpred a vzad tak, aby sa chodidlo neodlepilo od podložky (obr. 9).



Obr. 9

Cvičenie 10:

Stoj, alebo sed na stoličke (obr.10). Jedným chodidlom masírovať jemným tlakom plochu chodidla masážnym ježkom a prechádzať od špičky k päte, pozdĺžne. Cvičenie vykonať na obe nohy. Opakovať 10 – 15-krát.



Obr. 10

Cvičenie 11:

Stoj, alebo sed na stoličke. Jedným chodidlom masírovať plochu chodidla masážnym ježkom a prechádzať priečne, krúživým pohybom prejsť priečnu klenbu (obr. 11).

Cvičenie vykonať na obe nohy.

Opakovať 10 - 15-krát.



Obr. 11

Literatúra

Halmová, N. a kol. (2023). *Diagnosticke a cvičebné listy na prevenciu a odstraňovanie civilizačných ochorení adolescentov : didaktická príručka pre stredné školy*. Nitra : UKF.

Kanásová, J. (2014). *Kompenzačné cvičenia na úpravu svalovej nerovnováhy*. Bratislava: Ševt a.s.

Hošková, B. a kol. (2012). *Vademecum : Zdravotní tělesná výchova (druhy oslabení)*. Praha: Nakladatelství Karolinum.

Malátová, R., Polívková, J., Kašparová, K., a Schwachová, N. (2017). *Didaktika zdravotní tělesné výchovy, oslabení pohybového systému*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.

POHYBOVÉ HRY NA ROZVOJ RÝCHLOSTNÝCH SCHOPNOSTÍ I.

Andrea PAPRANCOVÁ - Monika CZAKOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

apaprancova@ukf.sk

Podľa Argaja (2009) sú pohybové hry (PH) pravidlami upravené, súťaživé činnosti súperiácií strán, v ktorých prevažuje pohybová činnosť hráčov. Šimonek et al. (2004) definujú pohybové hry ako uvedomelú, zábavnú činnosť, ktorej program určuje dohodnutý námet a pravidlá. Hlavným cieľom pohybovej hry je prinášať zábavu, radosť, pohodu a taktiež aj súťaživosť súperiácií strán, v ktorej rešpektujú zúčastnení vopred nastavené pravidlá, pričom tieto pravidlá je vhodné meniť a prispôbovať ich podmienkam, prostrediu, vekovým a motorickým osobitostiam jedincov (Adamčák et al. 2005). Dôležitá je schopnosť pozitívne motivovať žiakov a podnecovať ich záujem a angažovanosť. Vysvetlenie pravidiel a obsahu hry musí byť stručné, jasné, zrozumiteľné a zaujímavé, aby žiakov navadilo na hru ešte pred jej začiatkom. Hra sa stáva pre žiakov atraktívna a zaujímavá, až keď si ju dôkladne osvojia a niekoľkokrát si ju zopakujú. Prostredníctvom pohybových hier učiteľ rozvíja pohybové zručnosti a schopnosti žiakov, učí ich súťažiť podľa pravidiel a zároveň majú tieto hry pozitívny vplyv na ich fyzickú kondíciu (Verkinová, 2002/2003). V systematike pohybových hier sa stretávame s osobitným problémom, ktorý spočíva vo výraznej nejednotnosti a rôznych prístupoch pri ich zaraďovaní. Niektorí autori považujú za kľúčové kritérium prostredie, v ktorom sa hra vykonáva. Iní delia pohybové hry podľa ich prínosu na rozvoj pohybových schopností žiakov, zatiaľ čo ďalší vychádzajú z potrieb učiteľov. Jalecz a Veisová (2001) rozdeľujú pohybové hry na lezecké hry, naháňačky, vyzývačky, predbiehačky, skákačky, prenášačky, odrážačky, triafačky a iné. Moonsmann (2009) na tanečné pohybové hry, štafetové pohybové hry, úpolové pohybové hry, kooperatívne pohybové hry, pohybové hry vo vode, pohybové hry v prírode, a iné. Mazal (2007) delí PH podľa vhodnosti zaraďovania do vyučovacej hodiny (úvodná, hlavná a záverečná časť hodiny), intenzity zaťaženia, miesta, pomôcok, zamerania a veku. Argaj (2009) delí PH do troch skupín a to podľa prevládajúcej pohybovej schopnosti, ktorú pohybová hra rozvíja, podľa zamerania na športové odvetvie a rovnako ako Mazal (2007) zaraďovania do jednotlivých častí vyučovacej hodiny. Pohybové hry majú v školskom veku pre žiakov veľký význam a to výchovný, vzdelávací, pedagogický, zdravotný, športový a rekreačný.

Podľa Sedláčka a Lednického (2010) rýchlostné schopnosti delíme na dve skupiny:

1. Reakčné rýchlostné schopnosti:
 - jednoduchá reakcia
 - reakcia s výberom
2. Realizačné/Akčné rýchlostné schopnosti:
 - Acyklické
 - rýchlosť jednorázového pohybu
 - štartová rýchlosť
 - odrazová rýchlosť
 - vrhačská rýchlosť
 - hráčska rýchlosť
 - Cyklické
 - akceleračná rýchlosť
 - maximálna rýchlosť

- frekvenčná rýchlosť
- vytrvalosť v rýchlosti
- hráčska s vedením lopty
- rýchlosť kombinácii

Pre rozvoj pohybových schopností je dôležité využívať senzitívne obdobia. Sú to obdobia veku dieťaťa najvhodnejšie pre rozvoj určitých pohybových schopností jedinca. Poukazujú na to viacerí autori. Existujú obdobia, kedy organizmus reaguje na vonkajšie podnety citlivejšie a ich využitím môžeme dosiahnuť výrazné zmeny v organizme jedinca (Šimonek, 2005; Perič, 2004). Rýchlostné schopnosti je najpriaznivejšie rozvíjať už v detskom veku. Maximálnu bežecú rýchlosť treba rozvíjať od 4-15 rokov. V období po štrnástom a pätnástom roku života nárast rýchlosti stagnuje a neskôr nastáva výrazné klesanie. Preto je potrebné dieťa v tomto období správne viesť rozvojom rýchlostných schopností. Ďalej frekvenčnú rýchlosť treba rozvíjať v období 6-9 rokov a reakčnú rýchlosť v rozmedzí 7-11 rokov (Belej, 2001). V období stredného školského veku je vhodným prostriedkom rozvoja pohybových schopností pohybová hra. Pri výbere musíme dbať najmä nato, či obsah pohybovej hry zodpovedá pohybovej schopnosti, ktorú chceme rozvíjať, a či veľkosť zaťaženia zodpovedá vyspelosti žiakov (Argaj, 2009).

Uvedený príspevok vznikol s podporou grantu VEGA 1/0460/23 „Posturálne zdravie u detí a adolescentov a možnosti jeho ovplyvňovania.“

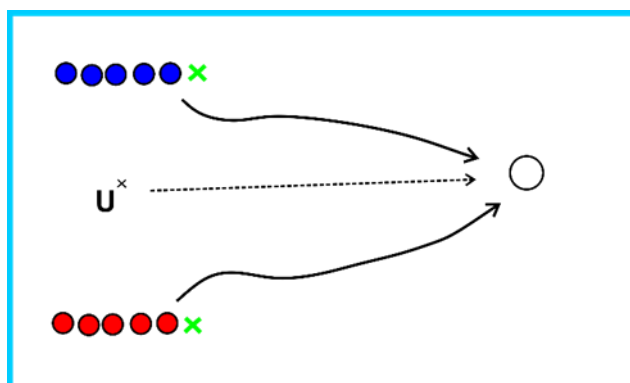
Pohybové hry na rozvoj rýchlostných schopností:

1. Dobeňni ma skôr

Pomôcky – lietajúce taniere

Priebeh hry - Žiaci sú rozdelení do dvoch zástupov. Mierne za prvými v zástupe stojí vyučujúci, ktorý má v rukách lietajúce taniere. Na znamenie HOP, písknutie alebo iný zvukový podnet učiteľa, štartujú prví dvaja zo zástupov a snažia sa chytiť lietajúci tanier.

Obmena - učiteľ môže naraz hádzať aj viacero lietajúcich tanierov, počet žiakov musí byť ale vždy o jedného viac ako je počet lietajúcich tanierov (obr. 1).



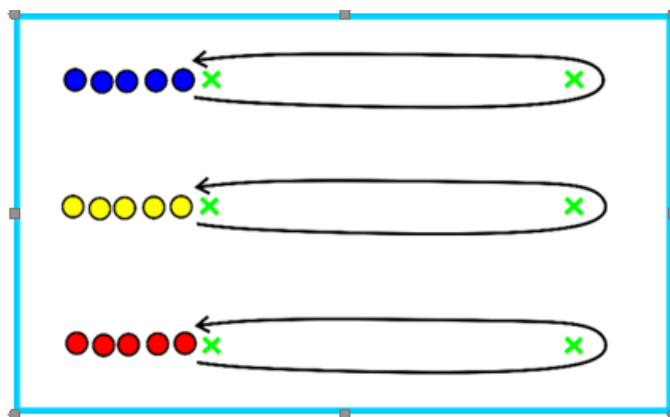
Obr. 1 Dobeňni ma skôr

2. Udrž ma na taniery

Pomôcky – lietajúce taniere, tenisové loptičky

Priebeh hry - Žiaci sú rozdelení do dvoch alebo viacerých zástupov. Každý má v rukách lietajúci tanier. Prví v zástupe majú na vrchnej časti lietajúceho taniera položenú tenisovú loptičku. Na podnet vyučujúceho vybiehajú vpred a odbedia určitú vzdialenosť napr. (10, 20,

30m), obehnú okolo kužeľa a bežia späť do svojho družstva, kde predávajú loptičku a vybieha ďalší. Víťazí družstvo, ktoré stihne splniť stanovené úlohy skôr (obr. 2).



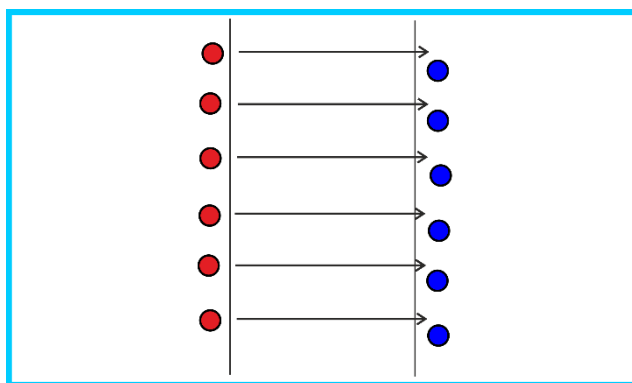
Obr. 2 Udrž ma na tanieri

3. Nenechaj ma spadnúť

Pomôcky – krátke tyče

Priebeh hry - Žiaci sú rozdelení do dvojíc oproti sebe vo vzdialenosti 1,5 metra. Jeden z dvojice drží hrot palice kolmo na podlahu a druhý z dvojice v okamihu ako pustí palicu vyšprintuje a snaží sa ju chytiť skôr ako dopadne na zem. Ak ju žiak chyť získa bod, dvojice sa po určitých pokusoch (5 až 10) menia (obr. 3).

Obmena - obaja žiaci držia palice a vzdialenosť sa môže predlžovať.

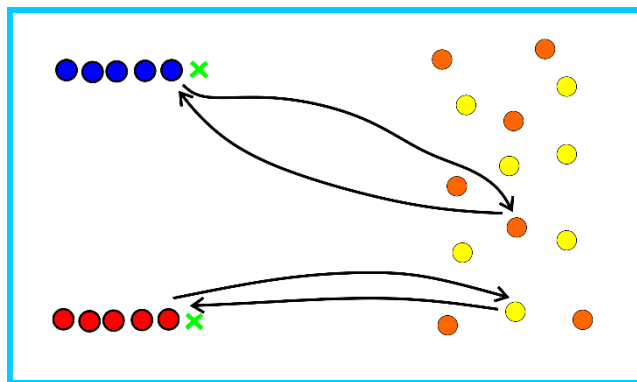


Obr. 3 Nenechaj ma spadnúť

4. Pozbieraj ma všetky

Pomôcky – kužele, tenisové alebo farebné loptičky

Žiaci sú rozdelení do dvoch zástupov. Oproti nim vo vzdialenosti 30m sú ľubovoľne rozložené kužele. Vyučujúci má pri sebe určitý nepárny počet farebných loptičiek (príklad: ak máme 16 žiakov tak si pripravíme 9 loptičiek). Žiaci sa otočia chrbtom a vyučujúci uloží loptičky pod ľubovoľné kužele. Po uložení loptičiek na zvukový podnet prví z družstiev štartujú ku jednému vybranému kuželu (dať pozor aby žiaci nebehali nad kužeľmi a nepozerali do kužeľov, musia si vybrať iba jeden kužeľ), otočia ho a pokiaľ tam je loptička prinesú ju do svojho družstva, pokiaľ tam loptička nie je kužeľ dajú na svoje miesto a vracajú sa späť do svojho družstva a predávajú štafetu ďalšiemu žiakovi. Žiaci hrajú pokým nezobierajú všetky loptičky. Víťazí to družstvo, ktoré získalo viacero loptičiek (obr. 4).

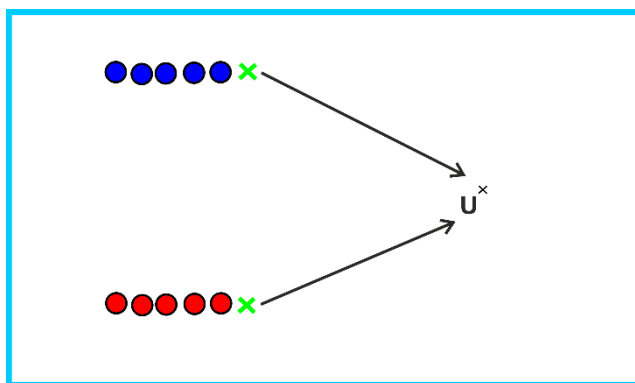


Obr. 4 Pozbieraj ma všetky

5. Chytíš ma?

Pomôcky – tenisové loptičky

Priebeh hry - Žiaci sú rozdelení do dvojíc a stoja v zástupe. Učiteľ stojí vo vzdialenosti 2 až 3 metre pred žiakmi a z rozpažených rúk púšťa tenisové loptičky na zem. Žiaci štartujú na vizuálny podnet v momente, ako loptičky opustia ruky učiteľa. Úlohou žiakov je chytiť loptičku skôr, ako druhýkrát dopadne na zem (obr. 5).



Obr. 5 Chytíš ma?

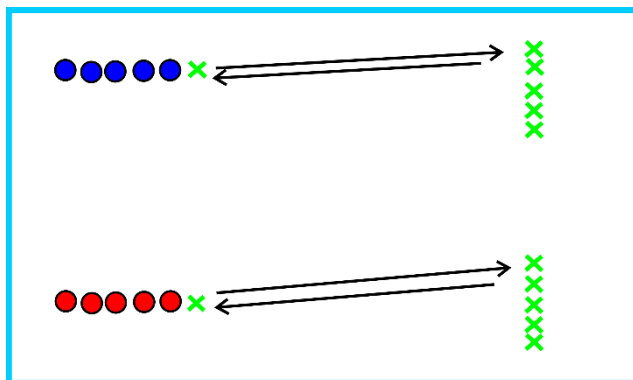
6. Stavebnica

Pomôcky – kužele, loptičky

Priebeh hry - Žiaci sú rozdelení do dvoch alebo viacerých zástupov. Ak máme v jednom zástupe 5 žiakov tak do vzdialenosti 20m oproti nim vyučujúci uloží 5 kužeľov. Úlohy:

- prvou úlohou bude otočiť kužeľ, pokiaľ nebude otočených všetkých 5, víťazí družstvo, ktoré ich otočí ako prvé,
- druhou úlohou bude do kužeľov vložiť malé loptičky, znovu po jednom do každého kužeľa, víťazí družstvo, ktoré uloží loptičky ako prvé,
- treťou úlohou bude po jednom vybrať loptičky z kužeľov naspäť,
- štvrtou úlohou bude otáčať kužele naspäť do východiskovej polohy.

Hra sa dá hrať jednotlivo každú úlohu zvlášť alebo spojiť všetky úlohy do jednej hry a nakoniec vyhodnotiť víťaza (obr. 6).

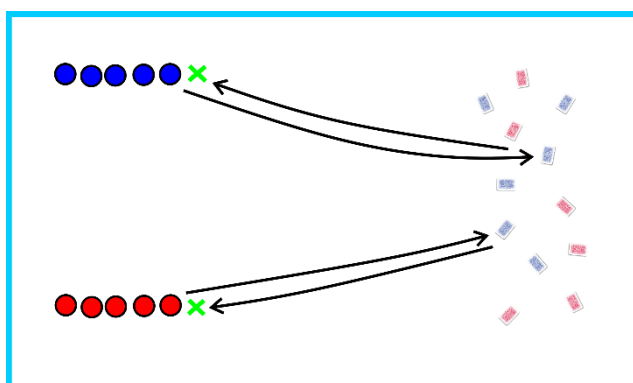


Obr. 6 Stavebnica

7. Žolík

Pomôcky – žolíkové karty

Priebeh hry - Žiaci sú rozdelení do dvoch zástupov. Oproti nim sú vo vzdialenosti 30m rozložené žolíkové karty. Vyučujúci vyberie taký počet kariet koľko má žiakov v zástupe. Jeden zástup zbiera čiernu farbu kariet a druhé družstvo zbiera červenú farbu kariet. Dajú sa využiť aj žolíci (falošné karty). Úlohou každého družstva je zozbierať svoju farbu kariet, štartujú prví zo zástupu a vyberajú si jednu kartu, ktorú otočia a ak je to ich farba berú ju do družstva, ak otočia farbu súpera tak kartu vrátia späť na svoje miesto tak aby nebolo vidieť o akú farbu ide. Pokiaľ otočia žolíka, kartu neodnášajú ale vrátia späť tak aby súper nevedel, že to je žolík. Družstvo, ktoré svoje karty vyzbiera ako prvé zvíťazí (obr. 7).

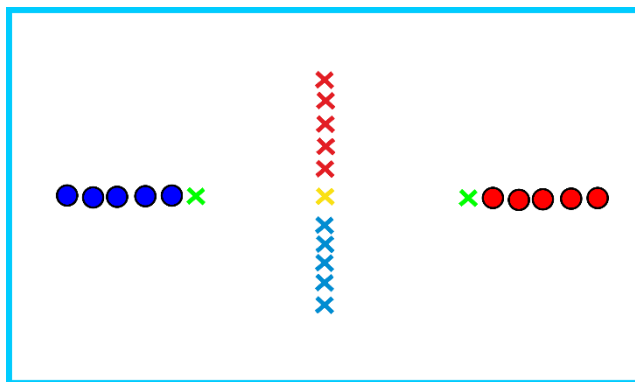


Obr. 7 Žolík

8. Vyzbieraj ma

Pomôcky - kužele

Priebeh hry - Žiaci sú rozdelení do dvoch zástupov oproti sebe. Vo vzdialenosti 5 metrov je pred nimi uložený presný počet kužeľov, koľko je žiakov a jeden víťazný kužeľ v strede. Ich úlohou bude vyzbierať svoju stranu kužeľov a keď to stihnú skôr ako druhé družstvo berú aj posledný víťazný kužeľ (obr. 8).

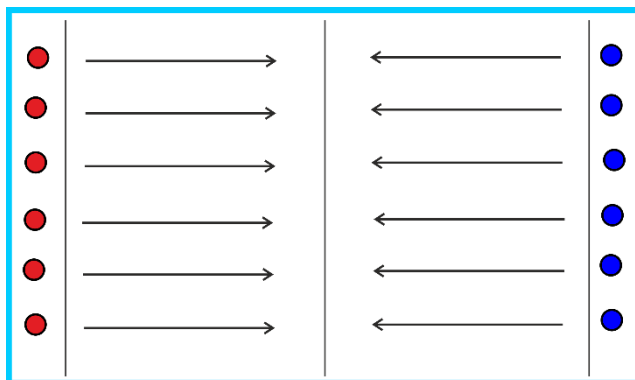


Obr. 8 Vyzbieraj ma

9. Kameň, papier, nožnice

Priebeh hry - Žiaci sú rozdelení do dvojíc oproti sebe za koncovou čiarou volejbalového ihriska. Úlohou žiakov je na zvukový podnet učiteľa vyštartovať do stredu ihriska, tam urobiť kameň, papier, nožnice a ten kto vyhrá naháňa toho kto prehral. Úlohou naháňaného je sa dostať späť na svoje štartovacie miesto za koncovú čiaru, ak to stihne skôr ako sa ho naháňajúci dotkne tak získava bod, ale ak to nestihne a naháňajúci ho chytí získava bod on (obr. 9).

Obmena - môžu štartovať z rôznych východiskových polôh (sed, sed skrčmo skrížny, ľah vpred, ľah vzad, kľak, drep, vzpor, atď.)

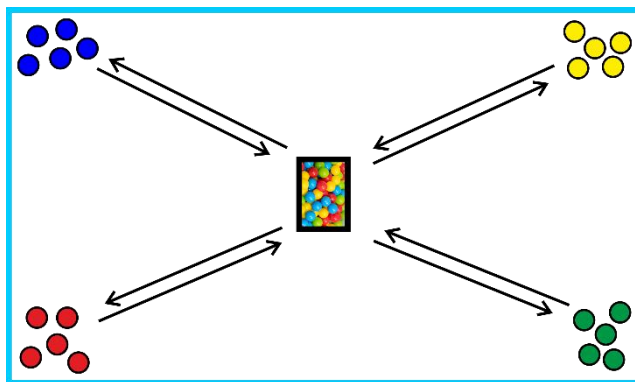


Obr. 9 Kameň, papier, nožnice

10. Iba jednu loptičku

Pomôcky – švédka debna, loptičky

Priebeh hry - Žiaci sú rozdelení do štyroch družstiev. Každé družstvo sa postaví do jedného rohu telocvične. V strede telocvične vyučujúci umiestni vrch švédskej debny a do nej vysype loptičky, ktorých počet musí byť vyšší ako počet žiakov. Na zvukový podnet vybiehajú prví z každého družstva do stredu, zoberú loptičku a čo najrýchlejšie sa vracajú ku svojmu družstvu, kde odovzdajú štafetu, až potom vybieha ďalší žiak. Hra pokračuje, až pokým sa neminú všetky loptičky. Víťazí družstvo s najväčším počtom nazbieraných loptičiek (obr. 10).



Obr. 10 Iba jednu loptičku

Literatúra

- Adamčák, Š. a kol. (2005). *Pohybové hry a telovýchovné názvoslovie*. 1. vyd. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela.
- Argaj, G. (2009). *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. 3. vyd. Bratislava : Univerzita Komenského.
- Belej, M. (2001). *Motorické učenie*. 1. vyd. Prešov: SVSTVŠ, FHV Prešov.
- Halmová, N. a kol. (2023). *Diagnostické a cvičebné listy na prevenciu a odstraňovanie civilizačných ochorení adolescentov : didaktická príručka pre stredné školy*. 1 vyd. Nitra : UKF.
- Jalecz, E. - Veisová, M. (2001). *Pohybové hry pre učiteľov telesnej výchovy na základných a stredných školách : Učebné texty*. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc : Hanex.
- Moosmann, K. (2009). *Das grosse Limpert-Buch der Kleinen Spiele*. Wiebelsheim: Limpert Verlag.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha : GRADA.
- Sedláček, J., Lednický, A. (2010). *Kondičná atletická príprava*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.
- Šimonek, J. (2005). *Didaktika telesnej výchovy*. Pedagogická fakulta Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre.
- Šimonek, J. a kol. (2004). *Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy*. 1. vyd. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Verkinová, A. (2003). Pohybové hry pre deti mladšieho školského veku (2.). In *Naša škola* 6(7), 32-35.

VYBRANÉ CVIČENIA ZAMERANÉ NA ROZVOJ REAKČNEJ AGILITY S POMÔCKOU BLAZEPOD

Lubomír PAŠKA - Vanessa KRAJČIOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu)

lpaska@ukf.sk

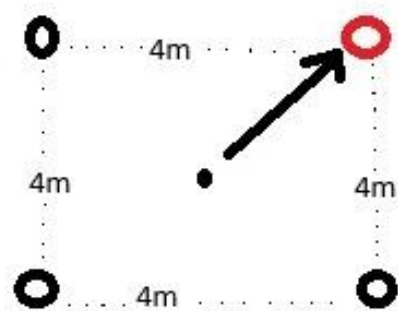
Nasledovný súbor cvičení je určený pre hráčov v športovej príprave v kolektívnych športoch. Po vhodnej úprave (časový interval trvania) aj pre žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy. Cvičenia sú pripravené na využitie maximálne 8 podov zariadenia blazepod. V každom jednom cvičení využívame rýchlostné schopnosti, reakčnú agilitu a v mnohých aj rozhodovacie schopnosti. Samotné pody (obr. 1) sú elektronicky ovládané LED zariadenia, ktoré sú ovládané pomocou mobilných zariadení (telefóny, tablety...) a funkcie bluetooth. Samotná aplikácia, ktorá je voľne dostupná pre väčšinu typov mobilných zariadení, je veľmi intuitívna a spolupracuje s jednotlivými podmi podľa prednastavených funkcií alebo si ju viete aj sami regulovať.



Obr. 1 Pod

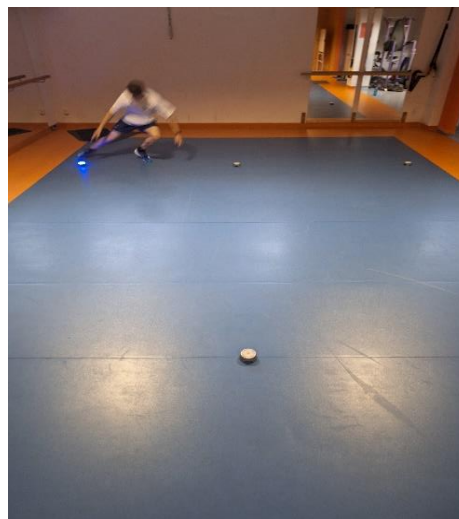
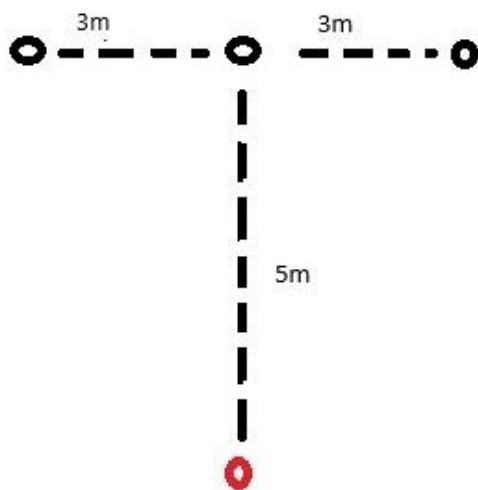
C. 1: Sú potrebné 4 pody na 20 cm (na mieste) – Toto cvičenie vždy vykonáva jeden žiak. Ak máte k dispozícii 8 podov, viete tieto cvičenia vykonávať dvaja súčasne. Pody sú umiestnené na zemi a žiak v stojí, podrepe, kľaku čaká na rozsvietenie jedného z podov. Vždy sa využíva len jedna ruka, dominantná ruka. Akonáhle sa pod rozsvieti, hráčka musí po ňom buchnúť dlaňou, aby sa zaznamenal dotyk s podom. Svetelných signálov môže byť rôzny počet, pretože toto cvičenie sa vykonáva na čas, v tomto cvičení presne 20 - 30 sekúnd.

C. 2: Sú potrebné 4 pody na 3 - 4 metre. Toto cvičenie vykonáva štandardne jeden hráč/ hráčka (obr. 2). Ak máme k dispozícii 8 podov, vedľa toto cvičenie vykonávať naraz dve hráčky /hráči súčasne. Pody sú rozmiestnené 3- 4 metre od seba v tvare štvorca. Hráčka/hráč začína v strede, medzi podmi, a čaká na svetelný signál. Poradie podov je čisto náhodne generované aplikáciou. Cvičenie sa vykonáva na čas od 30 – 45s. (ktorý si vieme upraviť) v aplikácii. Každá hráčka/hráč môže mať rôzny počet svetelných signálov, všetko závisí od rýchlosti a reakcie.



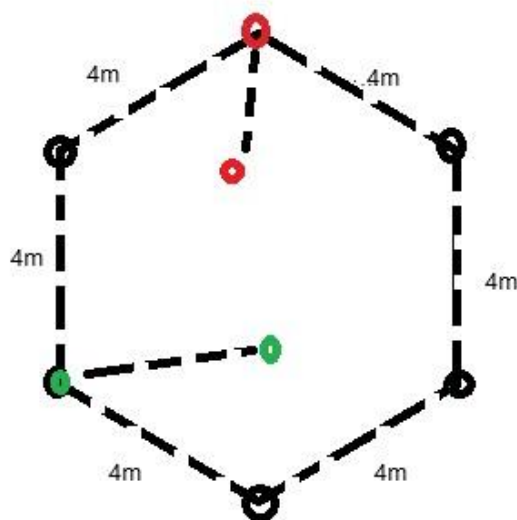
Obr. 2 Štvorec

C. 3: Sú potrebné 4 pody na vzdialenosť 5m a 3m. Jedna hráčka/hráč, vykonáva úkroky v kombinácii s behom vpred do tvaru písmena „T“ a beh vpred (obr. 3). Toto cvičenie vykonáva jedna hráčka/hráč, ale keď máme k dispozícii 8 podov, vieme toto cvičenie vykonávať aj s dvoma hráčkami súčasne. Pody, ktoré sú umiestnené v trojici na priamke sú od seba vzdialené 3m. Následne vzdialenosť stredového podu a najvzdialenejšieho podu je 5 metrov. Zakaždým ide o náhodné poradie signálov a hráčka/hráč sa musí presúvať úkrokmi vpravo alebo vľavo (len tam kde sú 3 pody vedľa seba) alebo behom vpred. Cvičenie môže trvať od 30 - 45 sekúnd a počet signálov nebude vopred určený.



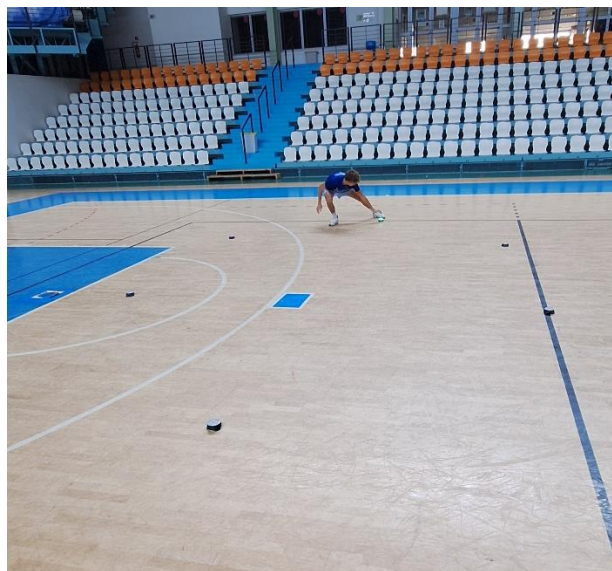
Obr. 3 Beh do tvaru písmena T

C. 4: Potrebujeme 6 podov (náhodne rozostavené). V závislosti od počtu podov, ktoré máme k dispozícii môže to vykonávať len jedna alebo aj dve hráčky/hráči (obr. 4). Pody sú položené na zemi, 4 metre od seba. Hráčka/hráč stojí v strede, medzi podmi a pohybuje čo najrýchlejšie vo vnútri šesťuholníka. Cvičenie môže trvať od 30 - 45 sekúnd a je nastavené tak, že ak sa do určitého limitu (väčšinou je to 1,5 – 2s) nedotkne hráčka/hráč podu, tak sa signál stratí a rozsvieti sa signál na inom pode.



Obr. 4 Šesťuholník s pohybom vo vnútri, dvaja hráči

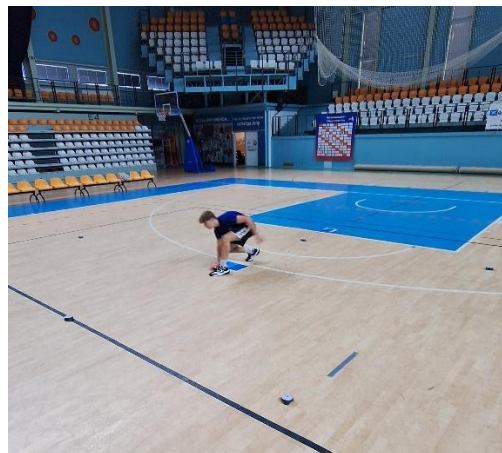
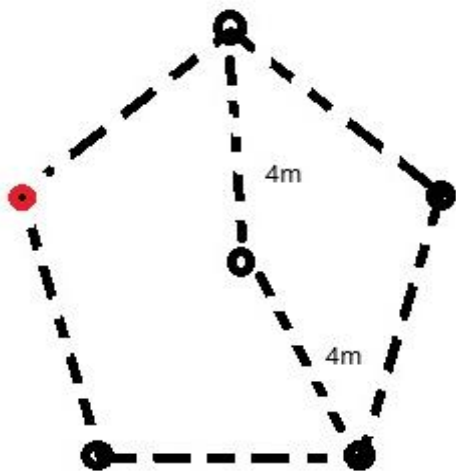
C. 5: Potrebujeme 6 podov v tvare šesťuholníka, kde jedna hráčka/hráč vykonáva pohyb nasledovne: a) úkroky vpravo alebo vľavo po obvodě šesťuholníka alebo b) verzia najbližšou možnou cestou pomocou úkrokov. Toto cvičenie vykonáva buď jedna hráčka/hráč (alebo maximálne dvaja) s tým, že v tomto prípade sa nepohybuje vo vnútri šesťuholníka, ktorý tvorili pody, ale po jeho obvodě (obr. 5). Poradie podov bude čisto náhodné, hráčka/hráč sa musí presúvať výhradne len úkrokmi k podom, ktoré signalizovali. Cvičenie trvá 20 - 30 sekúnd a počet signálov nebol určený.



Obr. 5 Šesťuholník individuálne, verzia A

C. 6: Potrebujeme 6 podov v tvare päťuholníka s jedným v strede (hráčka/hráč) vykonáva dotyk stredného podu a následne sa rozsvieti ďalší pod po obvodě (obr. 6). Následne sa musí hráčka/hráč opäť dotknúť stredového podu, ktorý sa rozsvieti. Toto cvičenie vykonáva jedna hráčka/hráč. Poradie podov bude čisto náhodné, hráčka/hráč sa musí presúvať výhradne len

úrokmi vpravo alebo vľavo k podom, ktoré signalizujú. Cvičenie trvá 20 - 30 sekúnd a počet signálov nie je vopred určený.



Obr. 6 Päťuholník

C. 7: Potrebujeme 6 podov vo vzdialenosti 4 m od stredu a 4 hráčky (obr. 7). Toto cvičenie vykonávajú štyri hráčky naraz, kde dve tvoria jeden team a ďalšie dve druhý. Vždy začnú signalizovať náhodne dva pody, hráčky si museli dávať pozor, aby do seba nenarážali, vzájomne kooperovať a musia sa sledovať periférne svietiace pody. Presúvali sa ľubovoľne vo vnútri kruhu (prípadne obdĺžnika), ktorý vytvárali pody. Aktivitu vieme realizovať nasledovne: verzia a) úlohou bolo zhasnúť rukou čo najviac podov, b) verzia je čo najviac podov zhasnúť nohou, c) verzia je zhasnúť čo najviac podov pomocou overbalu, ktorý si museli medzi sebou vzájomne minimálne 1x prihrať. Celá aktivita trvá 45 sekúnd.



Obr. 7 Šesťuholník so 4 hráčkami

C. 8: Na toto cvičenie potrebujeme 2 pody na vzdialenosť 3m. Jedna hráčka/hráč vykonáva (úkroky vpravo alebo vľavo). Toto cvičenie môžu robiť maximálne 4 hráčky súčasne, ak máme k dispozícii 8 podov. Dva pody sú od seba vzdialené na 3 metre a hráčka/hráč má na 1,5 metra značku - základňu, na ktorú sa musí zakaždým vrátiť a odtiaľ robiť bočný presun k podu, ktorý vyšle signál. Trvanie tohto cvičenia je od 30 - 45 sekúnd.

Samotné cvičenie má opäť viaceré verzie, kde štart bude: a) v stoji a presuny úkrokom do strán, b) štart v sede a úkroky do strán, c) ľah čelom k zemi a beh vpred, d) podpor na preklatiach a beh vpred.

C. 9: Na toto cvičenie potrebujeme 4 pody na vzdialenosť 10m. Celkovo nám treba 4 hráčky/hráči pre jedno družstvo (začiatok v strede, každý nájde svoj pod, základná pozícia je v podpore ležmo na predlaktiach a vybieha, keď sa rozsvieti pod). Toto cvičenie vykonáva maximálne 8 hráčov, ktoré budú rozdelené na dve skupiny. Akonáhle signalizujú pody, hráčky vybehnú a následne sa zase vrátia do štartovej polohy, podporu ležmo na predlaktiach. Časovač bol nastavený tak, aby sa stihli dať do tejto polohy a zotrvať v nej niekoľko sekúnd. Počet signálov bol 5.

C. 10: Na toto cvičenie potrebujeme 4 pody a 2 hráčky/hráčov v polohe vzpor ležmo (obr. 8). Toto cvičenie môžeme vykonávať až štyria, ktorí sú otočení tvármi k sebe. Medzi nimi boli na zemi položené štyri pody. Hráčky si rozdelia farby (červená a modrá). Zakaždým signalizovali len dva pody, ale každý mal inú farbu. Hráčky vždy museli trafiť svoju farbu a súťažili medzi sebou, ktorá sa skôr dotkne svojho podu. Časovač bol nastavený na 30 sekúnd a počet signálov nebol stanovený. Je možné realizovať aj viacero variant tohto cvičenia. Realizovať cvičenie vieme nasledovne: a) vzpor ležmo, b) podpor ležmo na predlaktiach c) podpor ležmo na predlaktiach bokom.



Obr. 8 Dotyky podov vo vzpore ležmo

Návrh týždňového mikrocyklu pre kolektívne športy:

Tabuľka 1 Zaradenie cvičení do tréningovej jednotky – pondelok

P. č.	Cvičenia na rozvoj RA	Dĺžka trvania (s)	Počet sérií	IO (s)
1.	C1	20 - 30	2	1:5
2.	C3	30	2	1:5
3.	C4	45	1	1:5

Tabuľka 2 Zaradenie cvičení do tréningovej jednotky – utorok

P. č.	Cvičenia na rozvoj RA	Dĺžka trvania (s/opak.)	Počet sérií	IO (s)
1.	C5	20 - 30s	2	1:5
2.	C9	5op.	2	1:5
3.	C10a	45s	1	1:5

Tabuľka 3 Zaradenie cvičení do tréningovej jednotky – štvrtok

P. č.	Cvičenia na rozvoj RA	Dĺžka trvania (s)	Počet sérií	IO (s)
1.	C2	20 - 30	2	1:5
2.	C7	45	1	1:5
3.	C8	20 - 30	2	1:5

Literatúra

BLAZEPOD. (2022, 22. októbra). *BLAZEPOD*. Online. Retrieved from: <https://blazepod.eu/>
Krajčiová, V., (2024, 18.októbra). *Účinnosť rozvoja reakčnej agility s využitím pomôcky blazepod vo volejbale*. Retrieved from: <https://opac.crzp.sk/openURL?crzpID=1bf5c9a1-c183-4ae9-af34-d32cfad267d4&crzpSigla=ukfnitra>
Šimonek, J. & Horička, P., (2020). *Agility in sport*. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.

Uvedený príspevok vznikol s podporou grantu MŠVVaŠ SR VEGA 1/0313/22 – Identifikácia faktorov reakčnej agility v kolektívnych športoch.

ROTAČNÁ PRÍPRAVA V KRASOKORČUĽOVANÍ I.

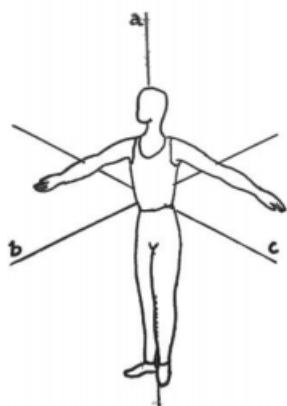
Simona ŠULÍKOVÁ - Natália CZAKOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

nczakova@ukf.sk

Cieľom príspevku bolo vytvoriť súbor cvičení s obsahom rotačnej prípravy v krasokorčuľovaní s presným opisom, obrázkami a odporúčaniami pre ich realizáciu. Autori poukazujú na dôležitosť rotačnej prípravy u krasokorčuliara a vychádzajú z toho, že nedostatočná rotácia pri skokoch predstavuje pre športovca neúspech, pretože jeho pokrok je podmienený dokonalým zvládnutím rotačnej techniky. Rotačná príprava je súčasťou motoricko - funkčnej prípravy a podľa Krištofiča (2004), je jej účelom hlavne naučiť jednotlivca roztočiť telo v priestore okolo rôznych osí. Kľúčom k rotačným pohybom je celé telo. Ako cieľ rotácie uvádza Krištofič a Humler (2018) predovšetkým rozvoj orientácie v priestore (stimulácia centrálného i periférneho videnia v rôznych polohách a pohyboch, stimulácia funkcií vestibulárneho aparátu a pod.), rozvoj spôsobilosti roztáčať telo a účelne regulovať jeho otáčavý pohyb okolo rôznych osí otáčania (výšková os, predo-zadná os a pravo-ľavá os, viď (Obrázok 1). Ďalšia podstatná úloha rotačnej prípravy spočíva v zvládnutí pádových techník. Rotačný tréning je podľa Nagamota et al. (2021) tréningový systém, ktorého cieľom je naučiť telo, ako optimalizovať pohyby na rotačnej trajektórii. V skutočnosti každý prirodzený pohyb zahŕňa rotáciu tela (a najmä) športové pohyby. Schopnosť vytvárať a prenášať silu na trup pochádza z jadra, ktoré zahŕňa svaly brucha, dolnej časti chrbta, panvového dna a bokov. Zjednodušene povedané: rotačný tréning = core tréning = tréning celkovej sily tela. Rotačný pohyb má pôvod vo frontálnej rovine a následne sa rozvíja v rovine priečnej, kde dochádza k vlastnej rotácii a sile generovanej dolnými končatinami - najmä chodidlom.

Všetky cvičenia využívajúce rotačný pohyb predstavujú koordinačnú náročnosť a na cvičenca/športovca vyžadujú špecifické požiadavky, a to hlavne dostatočnú kĺbovú pohyblivosť. Dôvodom je to, že tieto cvičenia zaťažujú výrazne kĺby a tak im predchádza príprava v podobe vhodných cvičení. Cieľom týchto cvičení je podľa odborníkov (Krištofič, 2004; Ivanovej a Volchovej, 2015; Nagamoto et al, 2021) na jednej strane prekonanie strachu z pohybov vyžadujúcich rotácie a na druhej strane je to správne vykonávanie akrobatických cvičení.



a- výšková os (napr. obrat o 360 stupňov)
b - predozadná os (napr. premet stranou)
c - pravoľavá os (napr. kotúľ vpred)

Obr. 1 Osi tela (Krištofič, 2004)

Cvičenia s obsahom rotačnej prípravy

Rotačná príprava je úzko spojená s rozvojom iných pohybových schopností a mimoriadne dôležité je aj pochopenie racionálnej techniky otáčania (napr. ako vzniká primárna rotácia a pod vplyvom akých faktorov, sekundárna rotácia, hospodárenie s točivosťou). Vhodné prostriedky na rozvoj orientácie v priestore a stimulovanie kinestetickkej diferenciácie sú všetky typy skokov, kotúľov, prevalov, sált a ich kombinácie. Napr. tieto cvičenia:

- beh na mieste s rýchlymi obratmi,
- beh vpred aj vzad s obratmi,
- piruety,
- skoky na mieste s určeným stupňom obratov (napr. v pripažení, vzpažení, upažení),
- váľanie sudov (rýchlo aj pomaly),
- obraty v ľahu na šikmej ploche so zmenou rýchlosti,
- opakované kotúle vpred aj vzad,
- kombinácie kotúľov a skokov s obratom,
- opakované premety bokom vpravo aj vľavo,
- obraty v stoj na rukách,
- prevaly cez švédsku debnu,
- hlboké úklony v rôznych polohách,
- skoky na trampolíne a viacnásobne opakovanie rovnakých cvičení alebo kombinácie rôznych cvičení,
- cvičenia na náradí (obraty vo zvisle na hrazde, kruhoch a pod.),
- cvičenia na pomocných náradiach (trenažéry) (Buben, 2014).

V krasokorčuľarskom športe je rotačná príprava základom tréningového procesu od najútlejšieho veku a od najnižších kategórií. Na to, aby krasokorčuľiar dokázal zvládnuť predpísané prvky na ľade na najvyššej úrovni, potrebuje intenzívnu prípravu „na suchu“, ktorá pozostáva z baletnej prípravy, kondičného tréningu, gymnastiky, strečingu a mnohých iných pohybových aktivít. Súbor rotačných cvičení v rámci suchej prípravy sme zoradili podľa náročnosti prvkov tak, aby mohli byť aplikované v rôznych fázach tréningového procesu a v rôznej intenzite v závislosti od výkonnostnej kategórie jednotlivca.

V úvodnej fáze rotačnej prípravy pri začiatočníkoch a deťoch v najnižších vekových kategóriách je nevyhnutné zistiť, ktorá strana je z hľadiska lateralít u krasokorčuľára dominantná. Toto zisťovanie môže prebiehať niekoľkými spôsobmi (cvičenia 1.1 – 1.3). V ďalšej fáze uvádzame súbor cvičení zameraných na zdokonaľovanie orientačných schopností, ktoré sú pre krasokorčuľára nevyhnutnou podmienkou na zvládnutie všetkých typov skokov, piruet či krokových pasáží a ich predvedenie v ucelenom súťažnom programe (cvičenia 2.1 - 2.4). Veľmi dôležitou fázou krasokorčuľarskej prípravy je zvládnutie jednoduchšej rotácie a cvičení na zvyšovanie výbušnosti a rýchlosti pri rotácii (cvičenie 3.1 – 3.4).

1 Cvičenia zamerané na testovanie lateralít pri obratoch

1.1 Výskok s obratom na obe strany - pri tomto cvičení jedinec zisťuje, ktorý pohyb je preňho prirodzenejší



Obr. 2 Výskok s obratom na ľavú a pravú stranu v troch fázach

1.2 Obrat vo výskoku z ľahu

1.3 Beh k méte s obratom - po dotyku rukou celý obrat bez udania strany, beh späť do východiskového bodu, celý obrat do opačnej strany - pri tomto cvičení zistíme, ktorá strana je pre cvičenca prirodzenejšia

2 Cvičenia zamerané na zdokonaľovanie orientačných schopností v rotácii

2.1 Chôdza s obratmi do oboch strán

2.2 Beh s obratom do oboch strán

2.3 Kotúľ a výskok s obratom do strán

2.4 Štvrt' obraty na dominantnej nohe – obraty s výskokom na jednej nohe s vopred určeným stupňom a s výjazdom

3 Prípravné cvičenia na nácvik rotácie

3.1 Vytáčanie trupom do strán - Stoj rozkročný chrbtom k stene na vzdialenosť predpažených rúk. Otáčame trupom do jednej a druhej strany tak, aby sme sa oboma rukami dotkli steny vo výške hrudníka, pričom hlava zostáva v čelnej pozícii. V prvej fáze vykonávame tieto pohyby zľahka, postupne zrýchľujeme a zintenzívňujeme pohyb, v ďalšej fáze môžeme pridať tlesknutie dlaňami vo východiskovej pozícii.



Obr. 3 Vytáčanie trupom do strán

3.2 Cvičenie s činkami - stoj rozkročný, ľavá ruka v predpažení, pravá v zapažení, v tomto prípade nezáleží na lateralite, nakoľko precvičujeme obe strany. Začíname dvoma obratmi na obe strany a pri treťom obrate zbalíme obe ruky a pritiahneme ich k trupu.



Obr. 4 Cvičenie s činkami

3.3 Vytáčanie na dominantnú stranu - podrep rozkročný, ľavá ruka v predpažení, pravá ruka v zapažení, švihom pravej ruky otáčame trupom vľavo a pritiahneme obe ruky k telu, vrátíme sa do pôvodnej pozície, hlava zostáva v čelnej pozícii.



Obr. 5 Vytáčanie na dominantnú stranu

3.4 Poskoky s vytáčaním bokov do strán – ruky sú v pozícii upaženia poniže



Obr. 6 Poskoky s vytáčaním bokov do strán

Súčasťou tohto procesu je aj nácvik jednoduchkej a dvojitej rotácie, pozostávajúcej z prípravnej pozície na nájazd, odrazu, samotnej rotácie (jednoduchkej, dvojitej a viac) a výjazdu nevyhnutného pre bezpečné pristátie pri dopade. Ten spočíva v doskoku na jednu nohu a rozbalení paží do základnej pozície a bude uvedený v ďalších číslach časopisu.

Literatúra

- Buben, J. (2014). *Sportovní gymnastika (Akrobacie)*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Ivanova, K. and Volchova, V., (2015). *Methods of teaching rotation to skater*. Russia: Kazaň, 2015. [viewed 22. 12. 2023]. Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/methods-of-teaching-rotation-to-skater.pdf>
- Křištofič, J. a Humler, M. (2018). *Využití gymnastiky v suché přípravě hokejistů*. [viewed 12. 1. 2024]. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/studiasportiva/article/download/8858/9089/18100>
- Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Nagamoto, H; Masaya, A.; Konashi, Y.; Kimura, R. and Takahashi, M., et al. (2021). *Rotation-related sports players demonstrate rotation-type lumbar spondylolysis fracture angle and decreased hip internal rotation range of motion*. Online. Journal Orthopaedics 11-12/20521, p. 101-106. [viewed 15. 1. 2024]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8640617>

PRÍKLAD ROZCVIČENIA V BASKETBALE SYSTÉMOM RAMP

**Monika VAŠKOVÁ - Dalibor DZUGAS - Marek GADŽINOVSKÝ -
Sandra PAHULYOVÁ**

(Fakulta športu, Prešovská univerzita v Prešove)

monika.vaskova@unipo.sk

V príprave organizmu na zaťaženie má rozcvičenie svoje nezastupiteľné miesto. Hlavným cieľom rozcvičenia je pripraviť organizmus na zaťaženie účelne vybranými činnosťami a tým predchádzať poškodeniu pohybového systému (Jebavý et al., 2014). Rozcvičenie je veľmi dôležité nielen v oblasti dosahovania maximálneho výkonu, ale aj ako prevencia vzniku úrazov v tréningovom resp. vyučovacom procese (Izzo, Sopranzetti, 2016).

Systém RAMP je prezentovaný ako novší spôsob myslenia a prístupu k rozcvičeniu v športe. Jednou z najväčších výziev, ktorým čelí každý tréner, je čas. Podľa Jeffreysa (2017) nie je dôležitý čas rozcvičenia, ale efektívnosť rozcvičenia. Tento systém berie do úvahy nielen krátkodobý cieľ rozcvičenia, ale aj dlhodobý cieľ celkového rozvoja hráča.

Štruktúra systému RAMP určuje postupnosť, pomocou ktorej každá činnosť optimalizuje následnú činnosť časovo a energeticky efektívnym spôsobom. Táto skratka je vytvorená zo začiatkových písmen, ktoré pomenúvajú jednotlivé časti rozcvičenia:

RAISE (rozohriatie) - zvýšenie srdcovej frekvencie, dychovej frekvencie, telesnej teploty, zrýchlenie krvného obehu a zlepšenie viskozity kĺbov;

ACTIVATE (aktivácia) - aktivácia a stabilizácia svalových skupín; cieľom je vybudovať svalovú rovnováhu, doceliť kontrolovaný pohyb a stabilitu;

MOBILIZE (mobilizácia) - mobilizácia kĺbov, cieľom je zlepšenie rozsahu;

POTENTIATE (potenciácia, stimulácia) - zaradenie prvkov koordinácie, agility a rýchlosti (Jeffreys, 2017). Je dôležité dodať, že pri aplikácii systému RAMP by sme nemali meniť poradie týchto štyroch fáz a v žiadnom prípade niektorú z fáz vynechávať.

1. fáza: rozohriatie (RAISE)

Cvičenie 1: Sed pokrčmo ľavou - prednožiť pravou, valec pod kolenom. Vo východiskovej polohe prednožiť poníže pravou. Vykonáme opakovaný rolujúci pohyb smerom vpred a vzad s prejdením do východiskovej polohy. Cvičenie opakujeme ľavou nohou.

Pomôcky: masážny valec (odporúčame mäkký)

Trvanie: PN-20 sekúnd, LN-20 sekúnd

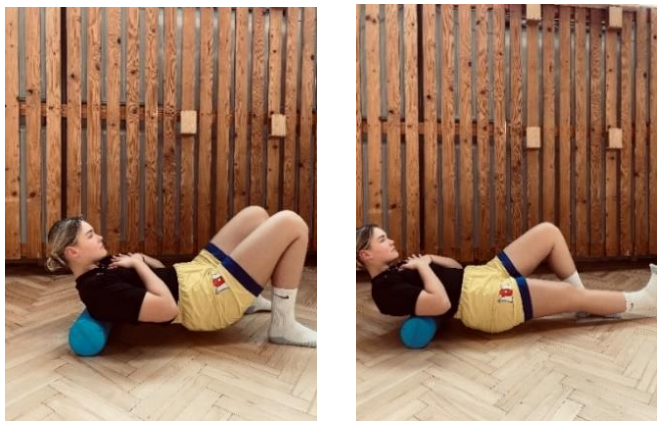


Obr. 1 Rozohriatie zadných stehenných a lýtkových svalov

Cvičenie 2: Ľah vzad skrčmo - skrížiť predlaktia na hrudníku, valec si dáme pod lopatky. Rolovacím pohybom vykonáme pohyb smerom vpred a vzad do krajnej polohy. V krajnej polohe ľavá DK mierne pokrčmo – prednožiť pravou. Po dokončení pohybu vykonáme opakovaný rolujúci pohyb smerom vpred a vzad. Cvičenie opakujeme ľavou nohou.

Pomôcky: masážny valec

Trvanie: PN-20 sekúnd, ĽN-20 sekúnd



Obr. 2 Rozohriatie svalov chrbta

Cvičenie 3: Podpor ležmo vpred na predlaktiach - unožiť pokrčmo pravou, masážny valec si dáme pod vnútornú časť stehenných svalov. Rolovacím pohybom vykonáme pohyb smerom vpravo a vľavo prejdeme do východiskovej polohy. Cvičenie opakujeme ľavou nohou.

Pomôcky: masážny valec

Trvanie: PN-20 sekúnd, ĽN-20 sekúnd



Obr. 3 Rozohriatie vnútorných stehenných svalov

Cvičenie 4: Podpor kľačmo - masážny valec v oblasti členkov. Rolovacím pohybom vykonáme pohyb smerom vzad, vpred a prejdeme do východiskovej polohy.

Pomôcky: masážny valec

Trvanie: 20 sekúnd



Obr. 4 Rozohriatie svalov predkolenia

2. fáza: aktivácia (ACTIVATE)

Cvičenie 5: Klak rozkročný – upažiť skrčmo pravou, dlaň vpred. Expander držíme dlaňami nadhmatom. Z upaženia skrčmo pravou prejdeme do vzpaženia von. Pohyb smerom hore je rýchly a dynamický, pohyb smerom do východiskovej polohy je pomalý a kontrolovaný. Uhol ohnutia laktového kĺbu by mal byť menej ako 90°. Cvičenie vykonáme ľavou rukou.

Pomôcky: expander

Trvanie: PR-20 sekúnd a LR-20 sekúnd



Obr. 5 Aktivácia svalov ramenného pletenca

Cvičenie 6: Sed znožný, paže vedľa tela, expander okolo členkov. Hmity pravou nohou hore a dole 15 cm nad zemou. Päta sa nedotýka podlahy. Cvičenie vykonáme ľavou nohou.

Pomôcky: expander

Trvanie: PN-20 sekúnd a LN-20 sekúnd

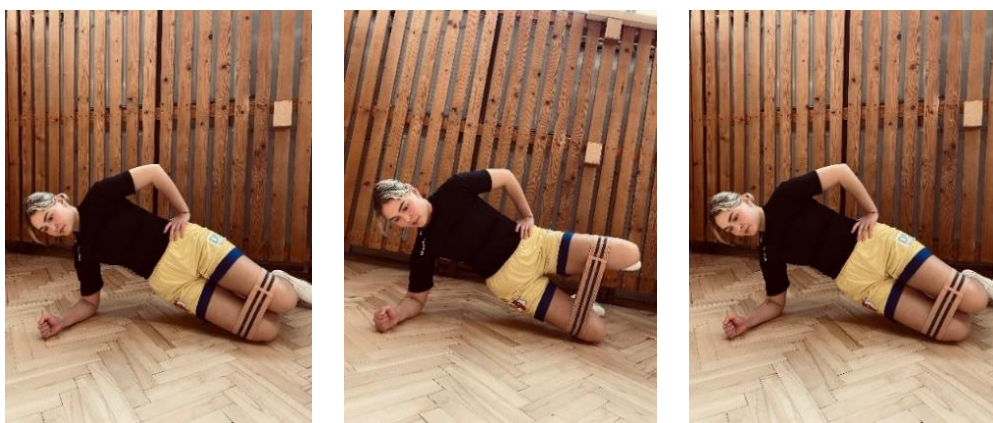


Obr. 6 Aktivácia stehenných svalov

Cvičenie 7: Podpor bokom vpravo jednoručne – upažiť pokrčmo pravou, ľavá v bok – dolné končatiny v predĺžení trupu, pokrčiť. Expander si dáme nad kolená. Dolnými končatinami realizujeme abdukciu (kolená ťaháme od seba rýchlym a dynamickým pohybom až do krajnej polohy – roznožiť čelne) a následne addukciu (kontrolovaným pohybom sa pomaly vraciame do východiskovej polohy). Kolená sa nedotýkajú. Opakovane vykonáme ľavou nohou.

Pomôcky: expander

Trvanie: PN-20 sekúnd a LN-20 sekúnd



Obr. 7 Aktivácia abduktorov a adduktorov

Cvičenie 8: Podrep, v rukách držíme basketbalovú loptu, expander si dáme okolo kolien. V podrepe sa snažíme odtlačiť kolená od seba rýchlym a dynamickým pohybom, pomalým a kontrolovaným pohybom vraciame kolená k sebe. Pri odtlačení kolien loptu vytlačíme smerom vpred od hrude, pomalým pohybom vraciame loptu späť k hrudi súčasne s pomalým pohybom kolien smerom k sebe do východiskovej polohy.

Pomôcky: expander, basketbalová lopta

Trvanie: 20 sekúnd



Obr. 8 Aktivácia celého tela

3. fáza: mobilizácia (MOBILIZE)

Cvičenie 9: Stoj na ľavej – pripažiť pokrčmo, v rukách držíme basketbalovú loptu. Driblingom prejdeme do predklonu, potom driblingom prejdeme do stoja na ľavej, následne zanožiť pokrčmo pravou, prejdeme do kľaku na pravej. Rotácia trupu vpravo a vrátíme sa späť do východiskovej polohy driblingom. Cvičenie opakujeme na pravú nohu.

Pomôcky: basketbalová lopta

Trvanie: PN a ĽN spolu - 20 sekúnd



Obr. 9 Výpad vzad s rotáciou trupu

Cvičenie 10: Stoj široko rozkročný, driblingom prejdeme do výpadu vpravo - prenesieme hmotnosť tela na pravú nohu. Následne rotácia trupu vpravo. Driblingom sa vraciame do východiskovej polohy. Cvičenie vykonáme na ľavú stranu.

Pomôcky: basketbalová lopta

Trvanie: PN a ĽN spolu - 20 sekúnd

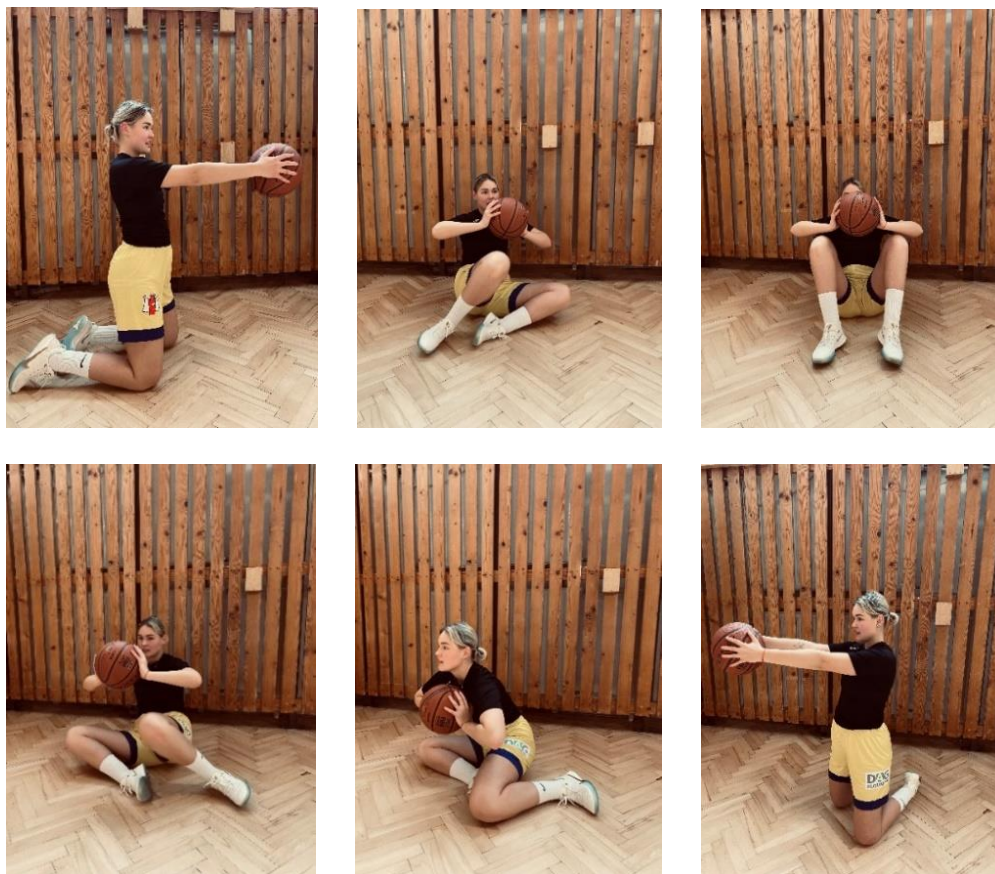


Obr. 10 Výpad na stranu s rotáciou trupu

Cvičenie 11: Kľak roznožný v čelnej rovine – predpažiť, rukami držíme loptu. Pomalým pohybom prejdeme cez sed odbočný vpravo do sedu znožmo pokrčmo, loptu si stiahneme k hrudi. Následne prejdeme cez polohu sed odbočný vpravo do polohy kľak roznožný v čelnom postavení - predpažiť. Cvičenie opakujeme na druhú stranu.

Pomôcky: basketbalová lopta

Trvanie: 20 sekúnd



Obr. 11 Mobilizácia kolenných a bedrových kĺbov

Cvičenie 12: Stoj záložný pravou, v rukách držíme loptu pri hrudníku. Expander si dáme okolo členkov. Driblujeme vedľa tela, v zanožení sa ľavá špička dotýka podložky, následne prinožíme pravú nohu k ľavej, špička sa dotýka podložky. Cvičenie opakujeme ľavou nohou.

Pomôcky: basketbalová lopta, expander

Trvanie: PN-20 sekúnd a ĽN-20 sekúnd



Obr. 12 Rýchle dotyky špičkou

4. fáza: stimulácia, potenciácia (POTENTIATE)

Cvičenie 13: Stoj mierne rozkročný, v rukách držíme loptu. Preskoky odrazom znožmo cez čiaru. Po dokončení preskokov vykonáme 10 drepov s výskokom - vzpažiť s loptou.

Pomôcky: basketbalová lopta

Trvanie: 20 sekúnd



Obr. 13 Preskoky cez čiaru odrazom znožmo a výskoky

Cvičenie 14: Výpad ľavou - v rukách držíme basketbalovú loptu. Striedavé preskoky ponad čiaru – po každom preskoku prekladáme basketbalovú loptu pomedzi dolné končatiny na druhú stranu. Snažíme sa vykonávať cvičenie, čo najrýchlejšie.

Pomôcky: basketbalová lopta

Trvanie: 20 sekúnd



Obr. 14 Preskoky ponad čiaru striedavo (výpad pravou/ľavou vpred)

Cvičenie 15: Stoj na ľavej prednožiť pokrčmo pravou - loptu držíme pri hrudi. Striedavé preskoky z ľavej na pravú nohu (vysoký poklus). Po dokončení 4 preskokov vykonáme 10 kľukov. V polohe podpor kľáčmo s loptou pod ľavou dlaňou pomalým pohybom klesáme k podložke a následne dynamickým pohybom smerom nahor do východiskovej polohy. Keď sa dostaneme do východiskovej polohy (podpor kľáčmo) kotúľame loptu k pravej paži.

Pomôcky: basketbalová lopta

Trvanie: 20 sekúnd

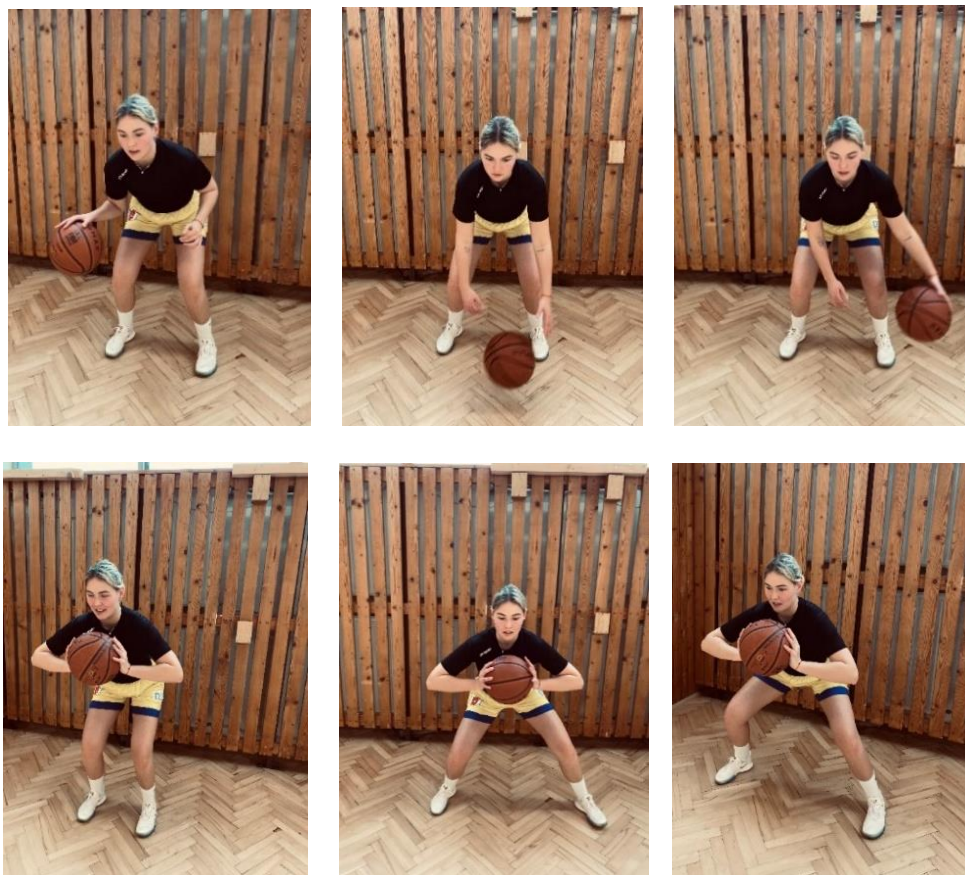


Obr. 15 Preskoky s vysokými kolenami a kľuky

Cvičenie 16: Basketbalový streh. Driblingom vykonáme tri zmeny, čo najrýchlejšie pred telom, následne sa presunieme dvoma krokmi vpravo v polohe basketbalového strehu a vrátime sa späť. Po ďalších troch zmenách pred telom sa presunieme dvoma krokmi vľavo v polohe basketbalového strehu.

Pomôcky: basketbalová lopta

Trvanie: 20 sekúnd



Obrázok 16 Zmeny pred telom a obranný pohyb

Literatúra

Izzo, R., & Sopranzetti, S. (2016). WARM UP. *Science, Movement and Health*, 16(2), 497-501. Retrieved from: <https://www.analefefs.ro/anale-fefs/2016/i2s/pe-autori/34.pdf>

Jebavý, R., Hojka V. a Kaplan, A. (2014). *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada Publishing.

Jeffreys, I. (2017). RAMP warm-ups: more than simply short-term preparation. *Prof Strength Cond*, 44, 17-23. Retrieved from: https://www.researchgate.net/profile/IanJeffreys2/publication/316878902_RAMP_warm-ups_more_than_simply_shortterm_preparation/links/591588cca6fdcc963e831fdf/RAMP-warm-ups-more-than-simply-short-term-preparation.pdf

VPLYV CVIČENIA NA INOVATÍVNEJ PEDAGOGICKO - VÝCHOVNEJ POMÔCKE: MOVO PARK

Vladimír ZLATOŠ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

vlado@vladozlatos.com

Od roku 2004 sa zaoberám skupinovým tréningom najmä mládeže i dospelých. Za toto obdobie som nazbieral veľké množstvo poznatkov o tom, ako viesť skupinové tréningy, ktoré majú vysoký faktor zábavy, ale aj zásadný dopad na fyzickú zdatnosť cvičencov. Za pojem “fyzickú zdatnosť” považujem v mojom kontexte všestrannú fyzickú - najmä silovú pripravenosť cvičencov v komplexných pohybových vzoroch akými sú:

- stojka
- drepy (jednonožný, sissy, kozácky, iné)
- zhyby
- kľuky
- súruč (anglicky: muscle-up)
- akrobatické prvky a mnohé ďalšie.

Svoje metodické skúsenosti som skoncentroval do komerčného projektu (Zlatoš, 2004), ktorý ročne obsluhuje 2500 detí v siedmych mestách a vo viac ako 3000 skupinových tréningoch. Tieto poznatky ma viedli k uvedomeniu, že najmä pre deti na školách chýba taká pohybová infraštruktúra, ktorá by mala vysoký stupeň zábavy, ale umožňovala by skupinový tréning pre vysoký počet cvičencov. Vďaka tomu vznikol projekt MOVO park (Zlatoš, 2022) v ktorom sa tieto pohybové i spoločenské výzvy pokúšam riešiť. Vytvoril som sériu certifikovaných cvičísk pre deti od 6 rokov, ktoré majú vysokú kapacitu, môže ich použiť celá trieda a obsahuje všetky dôležité prvky na všestranný rozvoj silovej fyzickej zdatnosti detí i mládeže. Takto vyzerá príklad zrealizovaného MOVO parku priamo na školách:



Obr. 1 MOVO park - modul 1. (súkromná škola Felix Trnava)

Toto je základný technický opis zariadenia, ktoré má slúžiť na výučbu hodín telesnej výchovy (Zlatoš, 2024), alebo voľnočasové pohybové krúžky, prípadne neformálny pohyb počas družiny:

- spĺňa funkciu vonkajšej učebne pre telesnú výchovu a voľno časové pohybové aktivity
- slúži ako vysoko kapacitná pedagogická pomôcka pre výučbu celej triedy alebo niekoľkých tried naraz
- poskytuje video návody ako sa učiť pohybové zručnosti od najľahších prvkov po najťažšie
- je certifikované pre deti od 6 rokov podľa normy: STN EN 1176-1 a STN EN 16630 (TÜV)
- rovnomerne rozvíja komplexnú fyzickú zdatnosť celej hornej časti tela cvičencov
- umožňuje rúčkovať alebo visieť minimálne pre 20 cvičencov
- obsahuje 24 párov gymnastických kruhov rôznej dĺžky pre nácvik ťahovej i tlakovej sily a 2 certifikované laná o dĺžke 3,5 metra
- gymnastické kruhy z plastu sú atestované a jeden pár kruhov udrží záťaž až 1 tonu
- dopadové plochy (30 cm hlboký štrk, frakcia 4-8 mm) zariadenia sú v súlade s normou aby zabránili zraneniam
- rozmer ocelevej konštrukcie je 6,1 x 9,3 m
- cvičisko aj s dopadovou plochou zaberá priestor 11x15 m (dopadová plocha)
- atestovaná konštrukčná oceľ (1,1 tony) je zváraná podľa EN ISO 9001
- ide o trváčne robustné stavebné riešenie (+50 rokov) zrealizovateľné na ohlásku
- od začatia stavby cez montáž konštrukcie až po odovzdanie certifikátov to zaberie 1 mesiac práce

Pre pochopenie projektu, som zostavil aj komplexný metodický spis (Zlatoš, 2023), aby pedagógovia, vychovávatelia ale aj bežná verejnosť mala video návody ako MOVO park používať. Vďaka tomu sa postupne dokážu naučiť komplexnejšie pohybové vzory pre zvýšenie fyzickej silovej zdatnosti.



Obr. 2 QR kódy a video metodika ako používať MOVO park

Vďaka tomu aj samotní pedagógovia môžu poveriť deti, aby si vybrali aký druh cvikov dnes budú chcieť trénovať a zároveň deti budú nadšené, že môžu používať aj digitálne technológie pre zlepšenie svojej vlastnej fyzickej zdatnosti.

Dopady pravidelného cvičenia na MOVO parku

Pri práci s MOVO parkom sme objavili zaujímavý fenomén. Deti mimoriadne obľubujú možnosť vešania sa na hrazdách (rúčkovanie) ale aj prácu na gymnastických kruhoch (Zlatoš, 2024). Tým že MOVO park je certifikovaný pre deti od 6 rokov, tak od prvého školského stupňa je využiteľný minimálne na 7 a viac mesiacov v roku. Štrková dopadová plocha zabraňuje všetkým zraneniam, pretože 30 cm plaveného štrku (frakcia 4-8 mm) funguje ako žinenka.

Druhý fenomén, ktorý sme spozorovali, nieje pozitívny. Pri testovaní detí a mládeže pozorujeme, že chlapci, najmä do veku 15 rokov, významne zaostávajú za fyzickou zdatnosťou dievčat. Vo vísení alebo vzdialenosti rúčkovania, sú tieto rozdiely priepastné. Kým priemerná dĺžka vísenia u dievčat je ďaleko nad jednu minútu, u chlapcov sú tieto časy polovičné alebo tretinové. Domnievame sa, že dopad digitálnej doby, dlhého sedenia a neoptimálneho stravovania (mikroplasty, hormonálna disrupcia, estrogenizujúca strava) majú silný vplyv na znižovanie fyzickej zdatnosti najmä chlapcov a mužov. MOVO park je jedno z riešení, ktoré tento negatívny trend dokáže zvrátiť prirodzeným spôsobom. Dopady pravidelného cvičenia na MOVO parku sa dajú charakterizovať nasledovne:

- zvyšuje sa mobilita ramien i stabilita lakt'ov
- sila úchopu stúpa o 100-300% oproti bežným deťom
- spevnenie dlhých svalových reťazcov ktoré zvyšujú maximálnu silu
- zvyšuje sa sila kĺbov i šliach, ktoré vedú k odolnosti voči zraneniam
- práca na kruhoch a hrazdách zvyšuje silu telesného jadra ktoré prepája pracujúce končatiny
- zlepšuje sa celková postúra detí (vzpriamenosť), sila chrbtice, a dôležitých svalov pre zdravie človeka
- odstraňuje sa možná dekonícia, disbalancie a prípadná fyzická degenerácia detí, ktoré trpia inaktivitou z celodenného sedenia...

Záver

MOVO park, ako pedagogicko - výchovná pomôcka, je vhodná na všestranný rozvoj fyzickej silovej zdatnosti detí najmä od pásu hore. Jej zastúpenie je nenahraditeľné aj preto, že väčšina pohybovej infraštruktúry pre deti a mládež je zameraná najmä na pohybové kompetencie od pásu dole (multifunkčné cvičiská, skupinové športy). MOVO park má šancu zvrátiť negatívny vplyv dnešnej doby na klesajúcu fyzickú zdatnosť celých populačných ročníkov našich detí. A neposledne je to zábavná voľnočasová pomôcka, ktorá intuitívnym a prirodzeným spôsobom vedie deti a mládež k pohybu. Domnievame sa, že MOVO park má nezastupiteľné miesto aj v celkovej národnej koncepcii rozvoja kultúry pohybu v našej krajine (Zlatoš, 2023) a preto naplňa viaceré potreby štátu a ministerstiev:

- **odstraňuje dlh** voči občanom na pohybovej infraštruktúre (zhruba 500 mil. EUR v 2024)
- **desegreguje** všetky deti, ktoré bez rozdielu sa môžu neformálne hýbať alebo zapájať sa do formálnej **telesnej výchovy, tréningového** procesu či **voľnočasových** krúžkov
- vytvára **zdravé prostredie** na školách, vďaka **bezpečnej** a **certifikovanej** infraštruktúre

- vytvára novú **tréningovú zónu do rozvrhu školy**, je riešením v prípade, že škola nemôže mať vlastnú telocvičňu (naraz cvičí 30 detí)
- **modernizuje** areál školy, cez **inovatívnu** pedagogickú pomôcku s **video** návodmi
- je to **zelené** riešenie, **nízkoúdržbové** a trváčne na viac ako 50 rokov
- rieši problém **debarierizácie**, pretože prístup k cvičisku má každý bez obmedzenia
- odstraňuje **digitálnu šikanu**, pretože dáva deťom priestor aby nadbytočnú energiu využili efektívnym a konštruktívnym spôsobom
- má vysoké **zdravotné benefity** a zvyšuje fyzickú silovú zdatnosť detí o 100-300% oproti deťom, ktoré takúto pohybovú infraštruktúru nemajú



Obr. 3 Vplyv MOVO parku na šírenie kultúry pohybu v našej krajine

Literatúra

- Zlatoš, V. (2004). *Projekt telocvični Skill LAB*. Retrieved from <https://skills.sk/>
- Zlatoš, V. (2022). *Projekt MOVO park ako tréningová infraštruktúra pre školy, ktorá slúži na výchovno vzdelávacie účely*. Retrieved from <https://park.movo.sk/>
- Zlatoš, V. (2024). *Ako na MOVO parku pracuje učiteľ TV*. Retrieved from <https://www.vlodozlatos.com/blog/clanky-o-pohybe/ako-s-movo-parkom-pracuje-ucitel-telesnej-vychovy.html>
- Zlatoš, V. (2023). *Video metodika pre MOVO park*. Retrieved from <https://park.movo.sk/metodika/>
- Zlatoš, V. (2024). *Čo deti hovoria na MOVO park*. Retrieved from <https://www.vlodozlatos.com/blog/clanky-o-pohybe/co-deti-hovoria-na-movo-park.html>
- Zlatoš, V. (2023). *Koncepcia obnovy a rozvoja kultúry pohybu na Slovensku*. Retrieved from <https://park.movo.sk/wp-content/uploads/kultura-pohybu-sr.pdf>

Pokyny na publikovanie v časopise ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

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

Príspevky do časopisu musia byť:

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

POKYNY PRE SPRACOVANIE PRÍSPEVKU:

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

Príklad hlavičky:

VPLYV POHYBOVÝCH HIER NA MYSLENIE A UČENIE SA DETÍ

Jaromír ŠIMONEK

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

jsimonek@ukf.sk

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

PRÍKLADY CITOVANIA DOKUMENTOV:

Najvýznamnejšou zásadou je použitie jedinej metódy citovania v celom texte dokumentu a k nej prislúchajúci spôsob tvorby bibliografických odkazov. Výber prvkov popisu a všeobecne platné zásady pre tvorbu bibliografického odkazu Predpísané údaje pre citovanie dokumentu, vyberáme z nasledovných zdrojov na dokumente: titulná strana, rub titulnej strany, tiráž, prvá strana príspevku (článku), obálka alebo etiketa, obal a sprievodná dokumentácia, akékoľvek povinné údaje získané z iného zdroja (doplňky k nim) sa uvádzajú v hranatých zátvorkách; pokiaľ sa niektoré predpísané povinné údaje nevyskytujú, vynechajú sa, s výnimkou poznámok a doplnkov či opráv píšeme údaje tak, ako sa nachádzali v dokumente – to znamená v jazyku citovaného dokumentu, jednotlivé skupiny údajov oddeľujeme bodkou a medzerou, celý bibliografický odkaz končí bodkou; v prípade, že posledným údajom je adresa webovej stránky, bodku nepoužívame, pri tvorbe bibliografických odkazov je dôležité zachovať predpísané poradie a formu údajov, interpunkciu aj medzery, v zozname bibliografických odkazov odkazy zarovnávame doľava kvôli zachovaniu predpísaných medzier, v prípade citovania príspevkov v monografii používame pred označením zdroja „In:“, ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR, Ročník XII., č. 2/2019 avšak v prípade príspevkov v seriáli toto označenie môžeme vynechať; názov zdrojového dokumentu uvádzame vždy kurzívou.

Citácie a odvolávky v texte uvádzajte vo forme skráteného odkazu v zátvorkách, autorov píšete malými písmenami napr.: Gájer (2015) konštatuje, že.....alebo citáciou na konci vety: (Gájer, 2015). V prípade viacerých autorov: Mitchel a Gesell (2020) konštatujú, že....alebo v zátvorke (Mitchel & Gesell, 2020). V prípade 3 a viacerých autorov: Mitchel, Gesell, a Price (2020) uvádzajú, žealebo v zátvorke (Mitchel, Gesell, & 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: Gesell, 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: Gesell, 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

Za gramatickú, jazykovú a štylistickú stránku príspevkov zodpovedajú autori.

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

Redakčná rada:

Šéfredaktor: Jaromír Šimonek

Editor: Pavol Horička

Členovia: Nora Halmová, Mária Kalinková, Natália Czaková, Ľubomír Paška, Renáta Malatová, Matúš Krčmár, Monika Czaková

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

Grafická úprava: Mgr. Branislav Ziman

Časopis vychádza: 2x ročne

Registr. č.: EV 2608/08

Uzávierka čísla: 31.10.; 31.3.

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

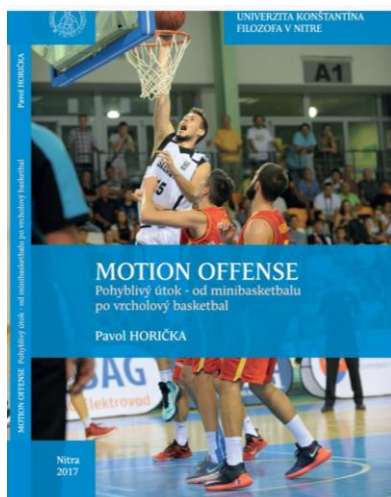
alebo : <http://www.ktvs.pf.ukf.sk/index.php/2-uncategorised/35-sportovy-edukator>

ISSN 1337-7809

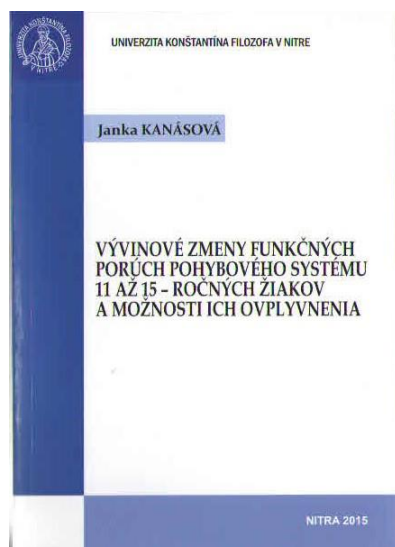
INFORMÁCIE



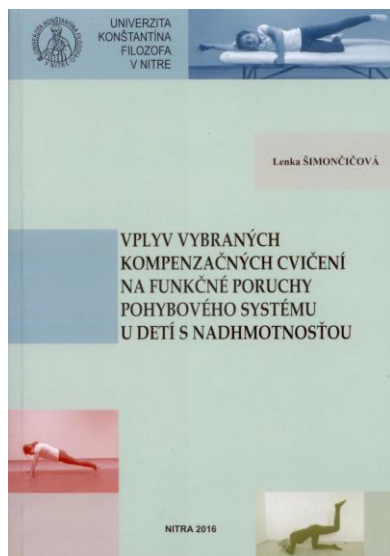
Hianik, J. 2018. *Hádzaná v telocvični.* 2. vydanie, Bratislava: Slovenský zväz hádzanej, 2018. 111 s., ISBN 978-80-972990-0-2.



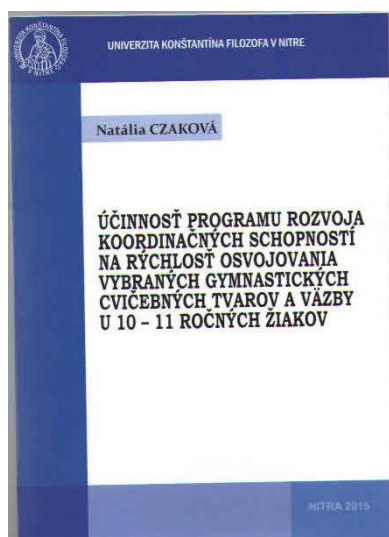
Horička, P. 2017. *Motion Offense : Pohyblivý útok - od minibasketbalu po vrcholový basketbal.* - 1. vyd. - Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, 2017. - 118 s. ; 21cm. – ISBN 978-80-558-1145-1.



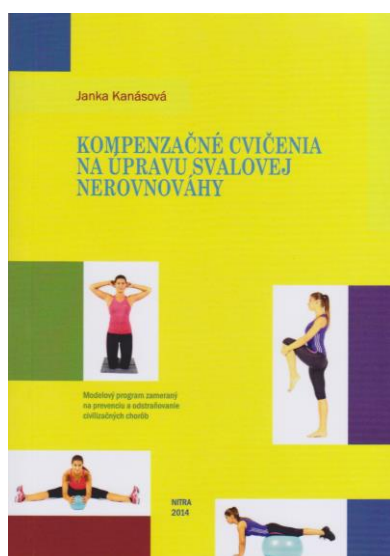
Kanásová, J. 2016. *Vývinové zmeny funkčných porúch pohybového systému 11 až 15 - ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia;* recenzent: Pavol Bartík, Emília Thurzová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2015. - 149 s. - ISBN 978-80-558-0863-5.



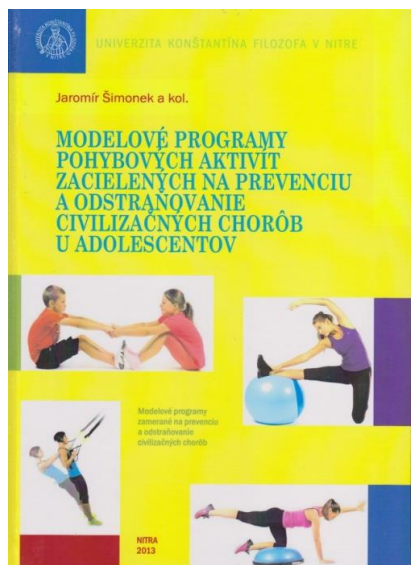
Šimončíčová, L. 2016. *Vplyv vybraných kompenzačných cvičení na funkčné poruchy pohybového systému u detí s nadhmotnosťou*; recenzent: Pavol Bartík, Janka Kanásová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2016. - 122 s. - ISBN 978-80-558-1025-6.



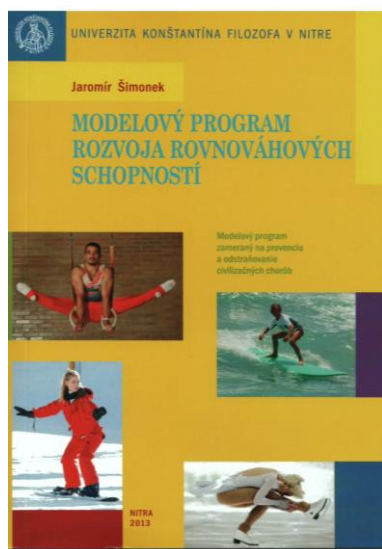
Czaková, N. 2015. *Účinnosť programu rozvoja koordináčnych schopností na rýchlosť osvojovania vybraných gymnastických cvičebných tvarov a väzby u 10 – 11 ročných žiakov*. Nitra : UKF, 2015. 141 s. ISBN 978-80-558-0862-8.



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



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



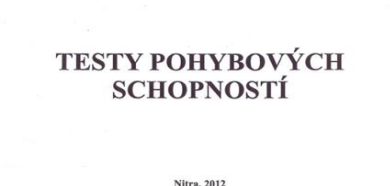
Šimonek, J. 2013. *Modelový program rozvoja rovnováhových schopností*. UKF Nitra, 86s, ISBN 978-80-558-0239-8. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



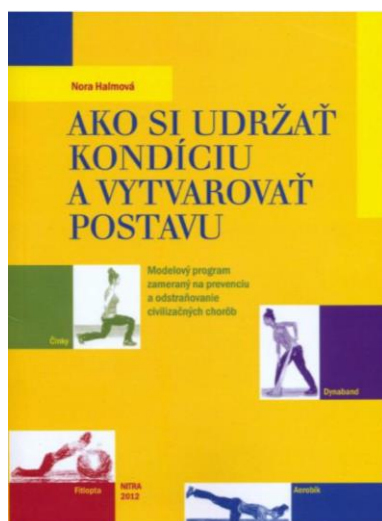
Šimonek, J. 2013. *Rozvoj kinesteticko - diferenciačných schopností v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. UKF Nitra, 96s, ISBN 978-80-558-0361-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



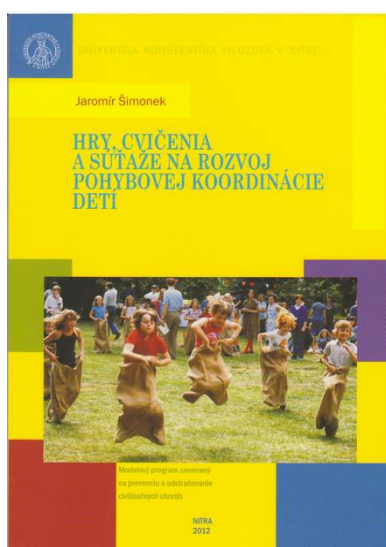
Jaromír ŠIMONEK



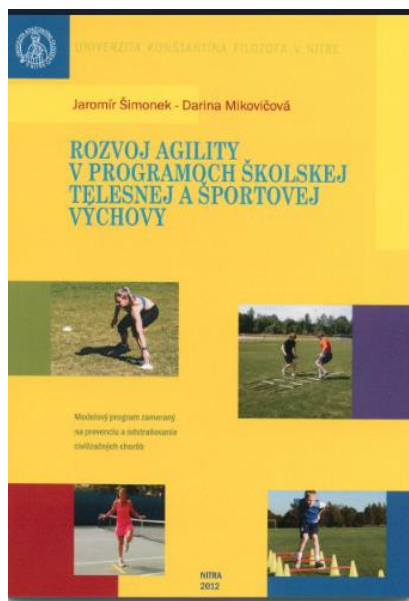
Šimonek, J. 2012. *Testy pohybových schopností*. Nitra: Dominant, 2012. 190 s, ISBN 978-80-970857-6-6. Knižka ponúka popis 180 motorických testov so spôsobom vyhodnocovania a tabuľkami s normami pohybových schopností. Pri každom teste je uvedený zdroj a v niektorých prípadoch aj odkaz na videozáznam.



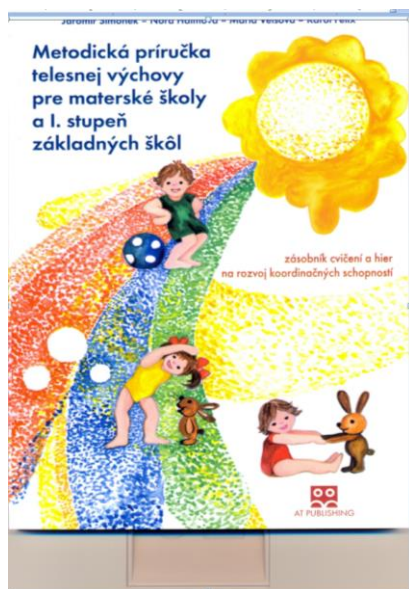
Halmová, N. 2012. *Ako si udržať kondíciu a vytvarovať postavu*. PF UKF Nitra, 156s, ISBN 978-80-8094-297-7. Publikácia obsahuje zásady, princípy a metódy cvičení s využitím náčinia (činky, dynaband, fitlopta). Poslúži ako modelový program zameraný na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb.



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.



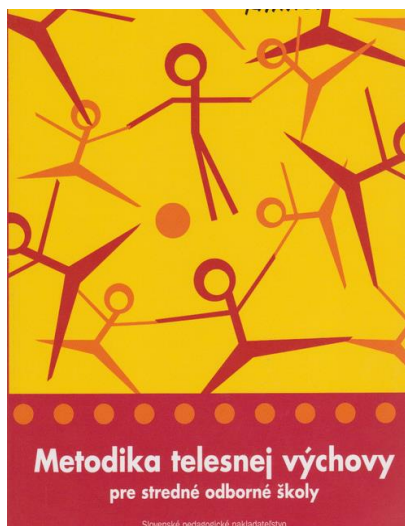
Šimonek, J., Mikovičová, D. 2012. *Rozvoj agility v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. UKF Nitra, 113s, ISBN 978-80-558-0163-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



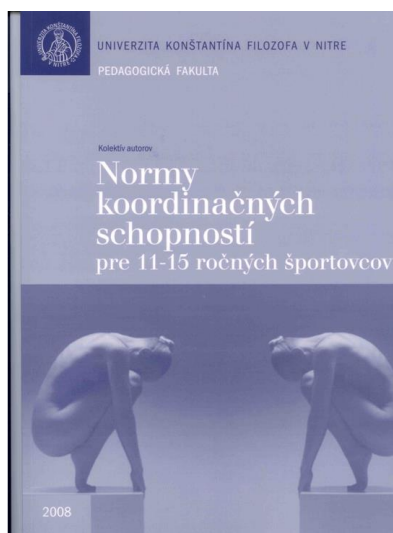
Šimonek, J., Halmová, N., Veisová, M., Felix, K. 2011. *Metodická príručka telesnej výchovy pre materské školy a I. st. ZŠ*. Bratislava: AT Publishing, 140 s. ISBN 978-80-88954-62-2-0.



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. (2010). *Structure of Coordination Capacities and Prediction of Overall Coordination Performance in Selected Sports*. Bratislava: PEEM – Peter Mačura.
- Broďáni, J. & Šimonek, J. (2010). *Štruktúra koordinačných schopností a predikcia všestranného koordinačného výkonu vo vybraných športoch*. Bratislava: PEEM – Peter Mačura.
- Horváth, R., Bernasovská, J. Boržíková, I. & Sovičová, A. (2010). *Diagnostika motorickej výkonnosti a genetických predpokladov pre šport*. Vydavateľstvo Prešovskej univerzity.
- Kol. autorov: *Zborník vedeckých prác Pohyb a zdravie (Health & Movement)*. Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2010.
- Holienka, M. (2010). *Koordinačné schopnosti vo futbale*. Slov. Spol. Pre TV a Šport.
- Peráček, P. & Pakusza, Z. (2011). *Futbal. Teória a didaktika*. FTVŠ UK.
- Vavák, M. (2011). *Volejbal. Kondiční príprava*. Grada.
- Benčuriková, I. (2011). *Vybrané faktory ovplyvňujúce základné plavecké zručnosti detí predškolského veku*. Bratislava: FTVVŠ. 95 s.

- Brod'áni, J. & Halmová, N. (2011): *Zborník vedeckých a odborných príspevkov Pohyb a zdravie*. KTVŠ PF Nitra.
- Bod'ová, J. & Šimonek, J. (2015). *Názory vysokoškolákov a cvičných učiteľov na kvalitu pedagogickej praxe počas štúdia*. UKF.
- Kanásová, J. (2015). Vývinové zmeny funkčných porúch pohybového systému 11 až 15-ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia. 1. vyd. Pedagogická fakulta UKF v Nitre.

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.