



PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

TELESNÁ VÝCHOVA & ŠPORT

ISSN 1335-2245

Ročník XXI • N°1/2011 • 1,50 €



Jubilanti



Doc. PhDr. Jozef Vengloš

„Futbal ma sprevádzal celým mojim životom. Či už ako hráča, trénera alebo funkcionára. Bez futbalu si už ani neviem predstaviť svoj život. Obetoval som mu všetko,“ vyznáva sa dnes 75-ročný Jozef Vengloš.

Bývalý slovenský futbalista a jeden z najlepších trénerov v histórii slovenského futbalu sa narodil 18. februára 1936 v Ružomberku. Bol viackrát trénerom výberu sveta na rôznych podujatiach v Európe, v Ázii, v Severnej Amerike, 77-krát trénerom reprezentácie Československa a v

roku 1993 bol prvým reprezentačným trénerom Slovenska.

Športovú kariéru začal v ŠK Ružomberok, potom si obliekal dres Slovana Bratislava, kde pôsobil do roku 1966 na pozícii stredopoliar. V roku 1955 sa ako kapitán mužstva stal majstrom Československa. Od roku 1966 už pôsobil ako futbalový asistent trénera, tréner, hlavný tréner a funkcionár v takmer dvoch desiatkach klubov či v reprezentáciách po celom svete: FC Pargue Sydney, Australia (1966); New South Wales, Australia (1966-67); Australia (1967-69); VSS Košice (1969-71); Československo Reprezentácia „23“ (1970-72); Slovan Bratislava (1973-76); Československo (1973-78 asistent; 1978-82; 1989-90); Sporting CP, Portugalsko (1983-84); Kuala Lumpur FA, Malajzia (1985-87); Malajzia (1986-87); Aston Villa, Anglicko (1990-91 prvý mimobritský tréner v anglickej lige); Fenerbahce, Turecko (1991-93); Slovensko (1993-95); Omán (1996-97); Celtic, Škótsko (1999-99); JEF United Ičihara, Japonsko (2002). Šesťkrát viedol európske a svetové výbery. Známe je jeho pôsobenie na poste predsedu

Komisie pre technický rozvoj UEFA či prezidenta UEFT (Únie európskych futbalových trénerov). Ako funkcionár a expert FIFA prednášal od polovice 70. rokov 20. storočia trénerom po celom svete.

Po skončení trénerskej kariéry pracuje ako člen technickej skupiny Medzinárodnej futbalovej federácie (FIFA). Je šéfom trénersko-metodickej komisie SFZ. Je držiteľom viacerých ocenení a vysokých vyznamenaní za odbornú úroveň i za prístupy v rámci fair play. V roku 2001 získal Krištáľové krídlo za šport. V roku 2007 UEFA vyznamenala Jozefa Vengloša Diamantovým radom za zásluhy, za pôsobenie a činy v odborných komisiách UEFA. V roku 2008 mu SOV udelil Strieborné kruhy SOV.

Jozef Vengloš je jedným z významných podporovateľov mládežníckeho športu. V roku 1999 založil v Bratislave Venglošovu futbalovú akadémiu s cieľom vychovávať a zvedaďovať talent futbalovej mládeže, zdokonaľovať technicko-taktickú a kondičnú stránku, ale aj formovať ich mladú osobnosť.

Legenda československého volejbalu Bohumil Golian



B. Golian (druhý sprava – č. 9) kapitán úspešnej reprezentácie na OH v Mexiku

V týchto dňoch sa významného životného jubilea 80 rokov dožil najúspešnejší slovenský volejbalista histórie, vynikajúci nahrávač, resp. smečujúci nahrávač Bohumil Golian. Bol hráčom ČH Bratislava a Slávie UK Bratislava. 14 rokov reprezentoval Československo, pričom v rokoch

1965-68 bol kapitánom reprezentačného družstva. Je Zaslúžilým majstrom športu. Za svoju hráčsku kariéru získal 2 olympijské medaily – striebornú 1964 v Tokiu a bronzovú 1968 v Mexiku, kde bol aj vlajkonosičom československej výpravy. Je dvojnásobný majster sveta (1956 Paríž

a 1966 Praha), majster Európy (1958 Praha). Okrem toho je držiteľom 2 strieborných medailí z majstrovstiev sveta (1960 Rio de Janeiro a 1962 Moskva) a jednej bronzovej medaily z majstrovstiev Európy (1967 Istanbul). V roku 1966 a 1985 mu boli udelené vysoké štátne vyznamenania. Ako tréner pôsobil v Taliansku a v Slávi UK Bratislava.

PaedDr. Bohumil Golian, PhD., vyštudoval FTVŠ UK v Bratislave, kde 12 rokov pôsobil na katedre hier a zabezpečoval výučbu volejbalu. Po odchode z fakulty vykonával funkciu podpredsedu Slovenského ústredného výboru Československého zväzu telesnej výchovy, neskoršie bol riaditeľom vydavateľstva Šport, pracoval na Slovenskom olympijskom výbore a v Olympijskej akadémii Slovenského olympijského výboru. Je spoluautorom prvej vysokoškolskej učebnice volejbalu Volejbal, názorná metodika z r. 1964, vysokoškolskej učebnice Športové hry z r. 1976 a učebných textov z volejbalu.

Golf na FTVŠ UK



Rozvoj športov, ktoré sme v minulosti poznali viac z televízie ako z priameho pozorovania, nadobudol u nás pomerne veľké rozmery. Patrí medzi ne aj golf. Šport, ktorý sa svojimi ihriskami etabloval v rôznych regiónoch Slovenska a získal si mnoho populárnych osobností. Pre niektorých jeho priaznivcov je to relax a pohoda s kamarátmi, pre niekoho nová možnosť realizovať svoj športový sen.

Ako každá športová špecializácia, aj golf má svoje tréningové



postupy a zákonitosti, ktoré ovplyvňujú úroveň športového majstrovstva. FTVŠ UK sa zaradila medzi fakulty, ktoré budú pripravovať špecialistov aj v tejto oblasti. V spolupráci so Slovenskou golfovou asociáciou (SGA) boli v jej priestoroch vybudované golfové trenažéry, odpalištia a učebňa, ktoré sú nevyhnutnou materiálnou základňou pre túto novú špecializáciu. Už v letnom semestri tohto školského roka sú otvorené dve skupiny povinnej voliteľnej predmetu Golf I. Špecialistu na vyučovanie predmetu zabezpečí SGA. S výučbou samotnej špecializácie sa začne po

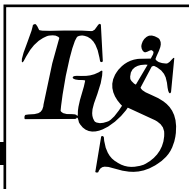
skončení akreditačného procesu, ktorý momentálne prebieha.

Materiálne vybavenie bude slúžiť aj školeniam trénerov v rámci Trénerskej akadémie na FTVŠ UK, učiteľom telesnej výchovy počas akcie Škola v pohybe, ale v čase mimo vyučovania aj mimofakultným záujemcom.

Po stavebných úpravách a inštalčných prácach boli priestory prevzaté do skúšobnej prevádzky, aby sa v druhej polovici semestra naplno rozbehla naplánovaná výučba.

Contents

Ludmila Zapletalová, Michal Mašek • Relations between Quality of Service Reception and Spike Efficiency in Different Age Categories in Women's Volleyball	2
Elena Bendíková • The Current Health Status and Reasons for Student Absence in Physical and Sports Education Classes	6
Jela Labudová • Sport Motivation of Adults and Their Opinion on Sport for All	11
Peter Bučka • Seventieth Anniversary of the Army's Top Sport	16
Martin Žamba, Miroslav Holienka • The Frequency and Localization of Origination and Scoring of Counter-attacks in Matches of 2010 World Cup in Football	19
Gustáv Argaj • Frisbee Ultimate in Physical and Sports Education	I. – IV.
Peter Dedík • View of Social Groups Interested in Football Life in Media Coverage of Football in Slovakia	23
Vincent Lafko, Milan Mikuš, František Urban • Knowledge from Handball European Championships of Men under 20	27
Mariana Truchlíková • Application of Motor Games in Sport Training of Children in Tennis	33
Ján Jánošdeák • Regenerative Reminiscence as Starting Point for Revival of Present Regeneration (II. part)	35
Martin Vaváček, Jana Sklenaříková • Effect of Special Kinetic Program for Advancement Coordination Skills for Paravaulting Training	38



Šéfredaktor:

Ludmila Zapletalová

Zodpovedná redaktorka:

Angela Barineková

barinekova@fsport.uniba.sk

Redakčná rada:

Jaromír Šimonek - podpredseda

Gustáv Argaj - podpredseda

Branislav Antala

Jaroslav Broďáni

Karol Görner

Tomáš Gregor

Oľga Kyselovičová

Anton Lednický

Yvetta Macejková

Peter Mačura

Igor Machajdík

Helena Medeková

Peter Schickhofer

Príspevky v časopise boli oponent-
sky posúdené.

Vydáva:

Slovenská vedecká spoločnosť pre
telesnú výchovu a šport s podporou
Fakulty telesnej výchovy a športu
Univerzity Komenského v Bratisla-
ve, v spoločnosti END, spol. s r. o.
Moravecká 22, 951 93 Topoľčianky,
tel.: 037/6586451

Tlač:

Cart print, s. r. o. Nitra

Adresa redakcie:

FTVŠ UK, Mgr. Angela Barineková,
Nábr. arm. gen. L. Svobodu 9,
814 69 Bratislava, tel.: 02/20669924.

Predplatné:

celoročné predplatné (4 čísla,
+ poštovné) - 8 €

Objednávky:

SVSTVŠ, Nábr. arm. gen. L.
Svobodu 9, 814 69 Bratislava, tel.:
02/20669927,
e-mail: timkova@fsport.uniba.sk.

Vychádza:

štvrtročne

Zadané do tlače:

25. 2. 2011

Registračné číslo:

387/91

ISSN 1335-2245

Časopis je indexovaný v športových
databázach.

Obsah

Ludmila Zapletalová, Michal Mašek • Vzťah medzi presnosťou
príjmu podania a efektívnosťou útočného úderu v jednotlivých vekových
kategóriách volejbalistiek 2

Elena Bendíková • Aktuálny zdravotný stav a dôvody neúčasti žiakov
na hodinách telesnej a športovej výchovy 6

Jela Labudová • Motívy športovania dospelých a ich názory
na šport pre všetkých 11

Peter Bučka • Sedemdesiate výročie vzniku armádneho vrcholového
športu 16

Martin Žamba, Miroslav Holienka • Frekvencia a lokalizácia
zakladania a zakončovania protiútokov v zápasoch MS 2010 vo futbale 19

Gustáv Argaj • Frisbee ultimate v telesnej a športovej výchove I-IV

Peter Dedík • Pohľad sociálnych skupín zainteresovaných
vo futbalovom dianí na mediálnu prezentáciu futbalu na Slovensku 23

Vincent Lafko, Milan Mikuš, František Urban • Poznatky
z majstrovstiev Európy mužov do 20 rokov v hádzanej 27

Mariana Truchlíková • Využitie pohybových hier v športovej
príprave detí v tenise 33

Ján Jánošdeák • Regeneračné reminiscencie ako východiská
na oživenie regenerácie v súčasnosti (2. časť) 35

Martin Vaváček, Jana Sklenaříková • Vplyv špeciálneho pohybového
programu na rozvoj koordinačných schopností paravoltážerov 38

Vzťah medzi presnosťou príjmu podania a efektívnosťou útočného úderu v jednotlivých vekových kategóriách volejbalistiek

Ludmila Zapletalová, Michal Mašek

Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského v Bratislave

Cieľom práce je zistiť, či existujú odlišnosti vo vzťahu medzi presnosťou príjmu podania a efektívnosťou útočného úderu v jednotlivých vekových kategóriách vo vrcholovom ženskom volejbale. V rámci výskumu sme analyzovali 30 setov zápasov žien, 31 setov zápasov junioriek a 31 setov zápasov kadetiek na ME v rokoch 2007, resp. 2009. Presnosť prihrávky po podaní a efektívnosť útočného úderu sme hodnotili 4-stupňovou škálou. Pri prihrávke po podaní stupeň 1 znamenal excelentný príjem, stupeň 2 menej presný príjem, stupeň 3 nepresný príjem a stupeň 4 chybu pri prijíme podania. V efektívnosti útočného úderu stupeň 1 znamenal bod pre útočiace družstvo, stupeň 2 výhodu pre útočiace družstvo, stupeň 3 výhodu pre brániace družstvo a stupeň 4 chybu pri zakončení útoku. Vzťahy medzi presnosťou príjmu podania a efektívnosťou útočného úderu sme posudzovali pomocou X^2 testu. Vzťah medzi presnosťou príjmu podania a efektívnosťou útočného úderu bol štatisticky významný vo všetkých vekových kategóriách ($p < 0,01$; $X^2 = 57,917$; $X^2 = 42,744$, resp. $X^2 = 27,219$). Existujú však určité odlišnosti medzi kategóriou žien a junioriek na jednej strane a kategóriou kadetiek na druhej strane. Vo všetkých vekových kategóriách klesá efektívnosť útočného úderu s presnosťou prihrávky, najvýraznejšie však v kategórii junioriek. Tie majú aj celkovo nižšiu efektívnosť útočného úderu ako ženy a kadetky po excelentnom (okolo 60 : 50 %) a nepresnom prijíme podania (vyššie 30 : 20 %). Najviac chýb v zakončení útoku robia hráčky ženskej a juniorskej kategórie po presnom, kadetky po nepresnom prijíme podania. Po nepresnom prijíme odohrávajú loptu zadarmo viacej ženy a juniorky ako kadetky (45 : 32 %).

Kľúčové slová: volejbal, ženy, juniorky, kadetky, príjem podania, útočný úder

Z hľadiska súčasného volejbalu je charakteristické, že o víťazstve v zápase rozhoduje predovšetkým efektívnosť útočného úderu. Tá je však okrem technických a taktických zručností útočníkov, samozrejme pri zohľadnení ďalších faktorov, ako sú ich somatické a kondičné parametre, aktuálna disponovanosť a psychický stav, ovplyvnená aj kvalitou predchá-

dzajúcich herných činností – nahrávky a prihrávky. Čím presnejšia, rýchlejšia a prekvapivejšia je nahrávka, tým je vyšší predpoklad efektívneho

zakončenia útoku a zisku bodu. Pre nahrávača je dôležitá presná prihrávka, pretože mu umožňuje využiť celú škálu nahrávok, a tým dostať svoje družstvo do výhody. Nepresná prihrávka obmedzuje variabilitu nahrávky a zvyhodňuje súpera, čo u mužov potvrdili napr. Patsiaouras et al. (2010) a Papadimitiou et al. (2004). Prihrávka je jedným z rozhodujúcich faktorov aj pri výbere útočnej kombinácie (Viera, Ferguson, 1996) a jej presnosť môže rozhodnúť aj o výsledku zápasu. Samotný vplyv príjmu podania na úspešnosť družstva v sete sa často priamo nepotvrďuje (Zapletalová, Pridal, 1995; Koseková, 2003; Palao et al. 2004; Rojková, 2006), pretože nahrávači či nahrávačky sú schopní do určitej miery kompenzovať presnosť prihrávky. S jej znižujúcou sa presnosťou sú ale limitovaní v dodržiavaní pripravenej stratégie vedenia útoku, vo využití disponovanosti útočníkov a slabín v obrane súpera. Toto potvrdzujú aj empirické skúsenosti a niektoré výskumy (Bergeles, Barzouka, Nikoladiou, 2009). V mužskom volejbale existujú síce družstvá, ktoré majú efektívnejšie zakončenie útoku po menej presnej prihrávke ako presnej, čo zrejme súvisí so somatickými parametrami a s technickou úrovňou hráčov útočiacich z okrajov siete (Haník, 2007), ale je to skôr výnimka. Poznatkov o kvalitatívnych vzťahoch v reťazcoch herných činností máme málo a vonkoncom chýba veková analýza vývinu tohto vzťahu. O toto sa chceme pokúsiť v našom príspevku. Jeho cieľom je zistiť, či existujú odlišnosti vo vzťahu medzi presnosťou príjmu podania a efektívnosťou útočného úderu v kategóriách žien, junioriek a kadetiek vo vrcholovom ženskom volejbale. S odvolaním sa na určité poznatky z výskumov ale najmä na empirické skúsenosti predpokladáme, že tesnosť vzťahu medzi

Doc. PaedDr. LUDMILA ZAPLETALOVÁ, PhD. (*1950) – vyučuje volejbal a didaktiku hier

Mgr. MICHAL MAŠEK, PhD. (*1983) - volejbalový tréner v COP Nitra

presnosťou príjmu podania a efektívnosťou útočného úderu bude mať klesajúcu tendenciu od kategórie žien po kategóriu kadetiek a že bude vykazovať určité vekové odlišnosti.

Metodika

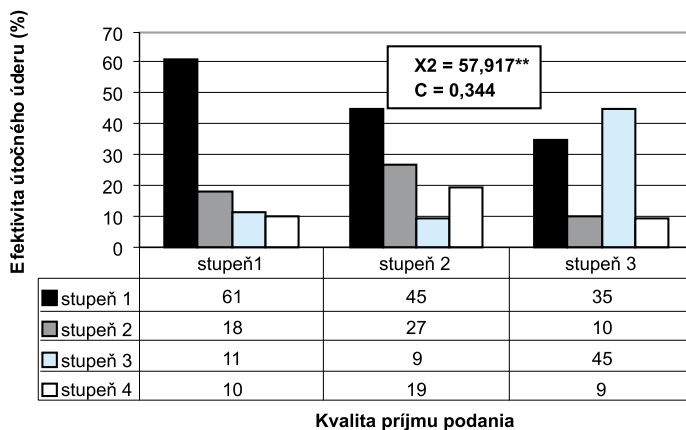
Výskum sme uskutočnili vo vybraných zápasoch ME 2007, resp. 2009 žien, junioriek a kadetiek. Analyzovali sme 30 setov zo zápasov žien (družstvo Slovenska, Srbska, Belgicka, Holandska, Česka a Azerbajdžanu), 31 setov zo zápasov junioriek (družstvo Česka, Bulharska, Francúzska, Talianska, Chorvátska, Belgicka) a 31 setov zo zápasov kadetiek (družstvo Česka, Srbska, Francúzska, Poľska, Estónska). Vo všetkých prípadoch išlo o sety hrané do 25 bodov s dvojbodovým rozdielom. Celkom sme analyzovali 4 323 rozohr. Na hodnotenie presnosti príjmu podania a efektívnosti útočného úderu sme použili 4-stupňovú škálu:

1. Vynikajúce vykonanie HČJ (získ bodu útočným úderom pre útočiace družstvo – excelentný príjem podania - optimálne podmienky na nahrávku);
 2. Dobré vykonanie HČJ (po útočnom údere výhoda pre útočiace družstvo – menej presný príjem podania - čiastočne limitujúce podmienky na nahrávku);
 3. Zlé vykonanie HČJ (po útočnom údere výhoda pre brániace družstvo – nepresný príjem podania - značne limitované podmienky na nahrávku);
 4. Chyba (bod pre súpera z dôvodu chyby pri útočnom údere).
- (Príjem podania hodnotený stupňom 4 sme z analýzy vylúčili, pretože ním skončila rozohra.)

Pri hľadaní súvislostí medzi presnosťou prihrávky a útočného úderu sme použili Chi-kvadrát test a koeficient kontingencie C. Hladinu štatistickej významnosti sme stanovili na 5 %.

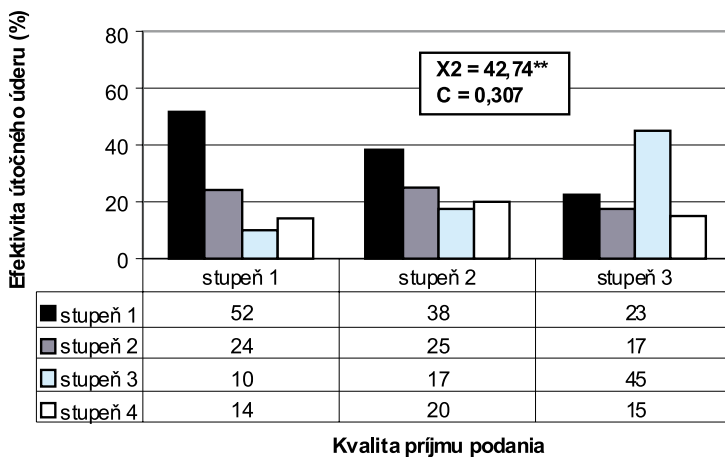
Výsledky

Pri sledovaní súvislostí medzi kvalitou týchto herných činností sme zistili štatisticky významný vzťah



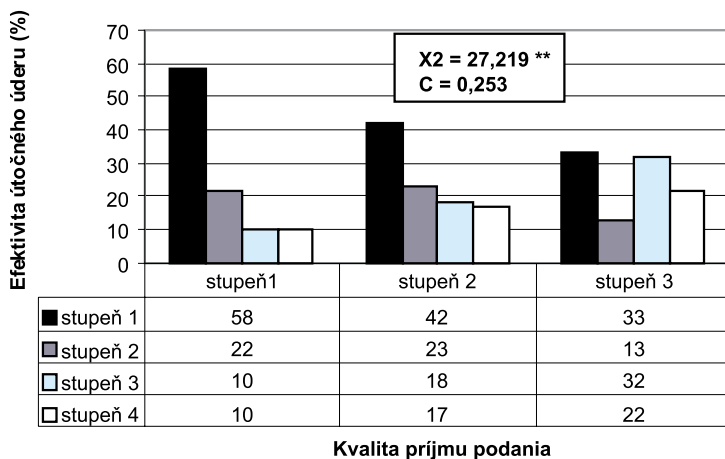
Obr. 1

Efektívnosť útočného úderu žien po rôznej presnosti príjmu podania



Obr. 2

Efektívnosť útočného úderu junioriek po rôznej presnosti príjmu podania



Obr. 3

Efektívnosť útočného úderu kadetiek po rôznej presnosti príjmu podania

($p < 0,01$) vo všetkých sledovaných vekových kategóriách (ženy $X^2 = 57,917$; juniorky $X^2 = 42,744$; kadetky $X^2 = 27,219$).

V kategórii žien a junioriek bol sledovaný vzťah pomerne podobný, hoci v relatívnom výskyte jednotlivých stupňov efektívnosti útočného úderu boli po príjme podania určitej kvality rozdiely (obr. 1 a 2). V kategórii kadetiek sa vzťah medzi presnosťou príjmu podania a efektívnosťou útočného úderu, ako aj relatívny výskyt niektorých stupňov efektívnosti po rôznej presnosti príjmu podania od predchádzajúcich vekových kategórií určitým spôsobom líšil. V niektorých aspektoch sa kadetky viac približovali ženskej, v iných juniorskej kategórii (obr. 3). Relatívny výskyt maximálne efektívnych útočných úderov, ktoré znamenali zisk bodu, klesal vo všetkých vekových kategóriách s presnosťou príjmu podania. V družstvách junioriek je však jeho výskyt pri akejkoľvek presnosti príjmu podania nižší o 7 – 12 % ako v družstvách žien a kadetiek, čo svedčí o nižšej efektívnosti zakončenia útoku. Výskyt útočných úderov, ktoré vytvárali výhodu pre útočiace družstvo, bol v kategórii žien najvyšší po menej presnom príjme podania (stupeň 2), v družstvách junioriek a kadetiek bol pri presnom a menej presnom príjme podania vyrovnaný. So snahou neurobiť chybu, t.j. neúčinne najviac zakončovali útok všetky vekové kategórie po nepresnom príjme podania (ženy a juniorky až v 45 % prípadoch, kadetky v 32 % prípadoch). Juniorky a kadetky ale viac ako ženy zakončovali na istotu aj pri menej presnom príjme podania (o 7 %). Najviac chýb v zakončení útoku robili ženy a juniorky po menej presnom príjme podania, keď útočili viac na istotu, kadetky po nepresnom príjme podania. Juniorky viac ako ženy a kadetky chybovali po presnom príjme podania (o 4 %). Po nepresnom príjme podania zo všetkých vekových kategórií v zakončení útoku najmenej chybovali ženy (o 6 % oproti juniorkám a 13 % oproti kadetkám).

Na významnej súvislosti medzi

presnosťou príjmu podania a útočného úderu sa vo všetkých vekových kategóriách najviac podieľal neefektívny útočný úder hodnotený stupňom 3, konkrétne jeho výskyt po nepresnom príjme podania (ženy $X_c^2 = 25,61$; juniorky $X_c^2 = 18,38$; kadetky $X_c^2 = 7,20$), kde sme zistili najvyššie rozdiely medzi očakávaným a skutočným výskytom. Výška koeficientu kontingencie u žien dosahuje 41 % z možného koeficientu pre danú kontingenčnú tabuľku ($C = 0,84423$), u junioriek 36 % a kadetiek 30 %, čo naznačuje pokles tesnosti vzťahu medzi presnosťou príjmu podania a efektívnosťou zakončenia útočného úderu od najstaršej vekovej kategórie po najmladšiu, čím sa potvrdil náš predpoklad.

Diskusia

Ako sa ukázalo, presnosť príjmu podania významne ovplyvňuje efektívnosť zakončenia útoku vo všetkých vekových kategóriách. Je to aj napriek tomu, že tieto dve herné činnosti jednotlivca nenasledujú bezprostredne za sebou a hernou činnosťou, ktorá sa realizuje medzi nimi – nahrávkou – je možné presnosť príjmu podania čiastočne korigovať v pozitívnom ale aj v negatívnom zmysle. Z hľadiska stability herných činností jednotlivca v zložitých podmienkach zápasu sme predpokladali, že presnosť príjmu podania bude najviac ovplyvňovať efektívnosť útočného úderu v kategórii žien a najmenej v kategórii kadetiek. Vychádzali sme z toho, že juniorky, ale najmä kadetky môžu v nasledujúcich herných činnostiach robiť viacej nevynútených chýb a nemusia presnosť príjmu podania plne využiť. Znižujúcu sa tesnosť vzťahu medzi presnosťou príjmu podania a efektívnosťou útočného úderu od kategórie žien po kategóriu kadetiek sme v našom výskume potvrdili. Potvrdili sme aj odlišnosti vnútorných vzťahov, ale ich vysvetlenie nie je také jednoduché. V kategórii žien sú zistené vnútorné vzťahy z hľadiska našej hypotézy optimálne a odzrkadľujú aj praktické skúsenosti. S klesa-

júcou presnosťou príjmu podania družstvá dosahovali menej bodov zakončením útočného úderu, čo je logické, pretože klesala variabilita rýchlost a prekvapivosť nahrávky a následne aj zakončenia útoku a brániace družstvá mali väčší priestor na sformovanie obrany. Pri menej presnom príjme podania sa zvýšil počet zakončení, po ktorých boli útočiace družstvá oproti brániacim vo výhode, ale hráčky robili v zakončení útoku aj najviac chýb. Zrejme sa nebáli útočiť s rizikom, aj keď podmienky na zakončenie útoku neboli ideálne. Keďže súper mal možnosť lepšie zorganizovať obranu na sieti a prípadne aj v poli, výsledkom bol menej účinný, prípadne zablokovaný útočný úder alebo iná chyba útočiacej hráčky. Pri nepresnom príjme podania hráčky zbytočne neriskovali, prevažne útočili so snahou neurobiť chybu a spoliehali sa na obranu na sieti alebo v poli a následný protiútok. Podobné tendencie sa objavili aj v kategórii junioriek, ale efektívnosť ich útočného úderu nedosahovala úroveň žien. Je to najpravdepodobnejšie v dôsledku menšej razancie, stability a variability techniky útočného úderu, ale aj taktickej vyspelosti a s tým súvisiacich skúseností. Toto všetko sa prejavilo v tom, že po akejkoľvek kvalite príjmu podania dosiahli juniorky útočným úderom relatívne menej priamych bodov a že zakončením útoku si často vytvorili len výhodnejšie podmienky na pokračovanie rozohry. V zakončení útoku chybovali aj viac ako ženy, a to po nepresnom ako aj po presnom príjme podania. Celkovo sa ale zdá, že juniorky sa blížili k hernému prejavu žien.

Osobitnú kategóriu v tejto analýze predstavujú kadetky. Efektívnosť ich útočného úderu po príslušnej presnosti príjmu podania sa v niektorých prípadoch viac približovala ženám, v iných juniorkám. Vo vysokom výskyte chýb v útočnom údere po nepresnom príjme podania boli unikátne, čo je možné vysvetliť viacerými spôsobmi. Môže sa to spájať s horším vyhodnotením situácie, menšou schopnosťou dodržiavať

taktické pokyny, ako aj so stabilitou techniky v zložitých situáciách. Po presnom prijíme podania sa v efektívnosti zakončenia útoku viac približovali ženám ako juniorky, čo zrejme súviselo s nižšou úrovňou techniky, ale predovšetkým taktiky v obrane na sieti, ako aj v poli. Pri menšej presnosti prijímu podania sa efektívnosť zakončenia útoku viac blížila juniorkám, pretože proti sformovanejšej obrane sa kadetské útočníčky pochopteľne už nedokázali tak presadzovať ako ženy.

Celkovo môžeme konštatovať, že výsledky naznačili vývoj vzťahu medzi presnosťou prijímu podania a efektívnosťou útočného úderu od kategórie kadetiek po seniorskú kategóriu. Pretože útočný úder patrí nespochybniteľne medzi faktory, ktoré rozhodujú o víťazstve družstiev v setoch alebo zápasoch, nepriamo potvrdzujú aj význam presnosti prijímu podania.

Záver

Vzťah medzi presnosťou prijímu podania a efektívnosťou útočného úderu bol štatisticky významný vo všetkých vekových kategóriách. Jeho tesnosť mala klesajúcu tendenciu od kategórie žien po kategóriu kadetiek. Efektívnosť útočného úderu vo všetkých vekových kategóriách klesala s presnosťou prijímu podania. Po nepresnom prijíme podania ženy a juniorky útočili viacej na istotu ako kadetky. Najviac chýb v zakončení útoku robili hráčky ženskej a juniorskej kategórie po menej presnom, kadetky po nepresnom prijíme podania.

Literatúra

1. BERGELES, N., BARZOUKA, K., NIKOLAIDOU, E. M., 2009. Performance of male and female setters and attackers on Olympic-level volleyball teams. In *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Vol. 9, 2009, No 1, April, pp. 141-148.
2. HANÍK, Z. 2007. MS ve volejbale dvojí optikou. In *Česká kinantropologie*, vol. 11, 2007, č. 1, s. 13-15.
3. KOSEKOVÁ, E. 2003. *Faktory vplývajúce na úspešnosť juniorského volejbalového družstva v zápase*. Rigórná práca. Bratislava : FTVŠ UK, 2003. 79 s.
4. PAPADIMITRIOU, K., PSHALI, E., SERMAKI, I., MELLAS, S., PAPAS, M. 2004. The effect of the opponent's serve on the offensive actions of Greek setters in volleyball games. In *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Vol. 4, 2004, No 1, August, s. 23-33.
5. PATSIAOURAS, A., MOUSTAKIDIS, A., CHARITONIDIS, K., KOKARIDAS, D.: Volleyball technical skills as winning and qualification factors during the Olympic Games 2008. In *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Vol. 10, 2010, No 2, August, s. 115-120.
6. ROJKOVÁ, B. 2006. *Vplyv kvality herných činností jednotlivca na úspešnosť družstva vo volejbale*. Diplomová práca. Bratislava : FTVŠ UK, 2006. 54 s.
7. SENKOVÁ, L. 2009. *Vplyv kvality herných činností jednotlivca na úspešnosť družstva vo volejbale*. Bakalárska práca. Bratislava : FTVŠ UK, 2009. 39 s.
8. VIERA, B.L., FERGUSON, B. J. 1996. *Volleyball-Steps to Success*. Champaign, IL : Human Kinetics, 1996.
9. ZAPLETALOVÁ, L., PRÍDAL, V. 1995. Vplyv kvality herných činností jednotlivca na úspešnosť družstva vo volejbale. In *Acta facultatis educationis physicae Universitatis Comenianae*, 37, 1995, s. 115-122.

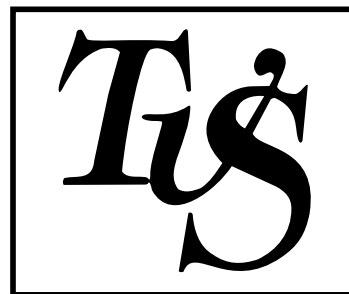
SUMMARY

Relations between Quality of Service Reception and Spike Efficiency in Different Age Categories in Women's Volleyball

Ludmila Zapletalová, Michal Mašek

The purpose of the paper is to ascertain the relationship between quality of service reception and efficiency of attack in different age categories in elite women's volleyball. The analysis covers 30 sets from matches of women, 31 sets from matches of juniors and 31 sets from matches of youth played on European championships 2007 and 2009. The quality of service reception and efficiency of attack was assessed with 4-point scale, where point 1 means the best performance and point 4 means fault in execution. The relations between qualities of service reception and efficiency of attack were assessed with the help of Chi2 test. The results suggest that the relations between these two game skills are significant in all age categories ($p < 0.01$; $X^2 = 57.917$; $X^2 = 42.744$, resp. $X^2 = 27.219$). However, there are some differences. In all categories decreased the efficiency of attack with the quality of service reception, most remarkably in juniors. Juniors have also the lowest efficiency of attack following excellent (60 %) and

inaccurate service reception (more than 30 %). Women and juniors did the most faults in execution of attack following accurate, youth inaccurate service reception. Women played more free balls after inaccurate service reception than juniors and youth (45:32%).



Aktuálny zdravotný stav a dôvody neúčasti žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy

Elena Bendíková

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Fakulta humanitných vied

Prevalencia civilizačných ochorení a hypokinetický spôsob života sa aktuálne prejavujú na zdraví žiakov stredných škôl, ktoré ich podporujú aj svojou pasívnou účasťou na hodinách telesnej a športovej výchovy z viacerých objektívnych a subjektívnych dôvodov. Cieľom parciálneho prieskumného sledovania bolo rozšíriť poznatky súčasného zdravotného stavu adolescentiek s intenciou na najčastejšie poruchy a oslabenia zdravia, kde výsledky preukázali pomerne vysoký výskyt pretrvávajúcich menších zdravotných problémov v oblasti oporného a pohybového systému, ako aj gynekologického charakteru. Uvedené zistenia sú tak jedným z primárnych dôvodov pasívnej účasti na hodinách telesnej a športovej výchovy, ako aj vyjadrenie nespokojnosti s obsahovou stránkou telesnej a športovej výchovy.

Kľúčové slová: zdravie, oslobodenie z telesnej a športovej výchovy, žiačky, stredná škola

Súčasný spôsob života nadobudol hypokinetický charakter, ktorý sa prejavil v pohybovom režime žiakov a študentov (Peráčková, 2008; Paugšchová, Jančoková, 2008; Bendíková, 2008), kde nepostačujúci odporúčaný objem pohybovej aktivity vytvára priaznivé vstupy i podnety k vzniku civilizačných ochorení (Urvayová, 2000), ktoré majú ďalekosiahle následky na zdraví školskej mládeže (Labudová, 2001; Kania-Gudzio, Wiernicka, 2002; Vargová, Veselý, 2002; Hruškovič, 2004; Hrubíško, 2006; Meško, 2005; Bendíková, Stacho, 2010). Prevalenciu porúch zdravia a chorôb predstavujú vertebrogénne, kardio - respiračné, metabolické (cukrovka, nadváha a obezita) ochorenia, alergie..., ktoré v porovnaní chorobnosti školskej populácie za obdobie rokov 1996 – 2008 zdvojnásobili svoju početnosť.

V súčasnosti zaznamenávame

pokles záujmu o pohybové aktivity realizované v rámci hodín telesnej a športovej výchovy nielen zo strany žiakov ZŠ ale aj SŠ. V tejto súvislosti v školskej telesnej a športovej výchove SR bol evidovaný fenomén, ktorý má vzostupnú tendenciu. Sú to necvičiaci žiaci, dominantnejšie dievčatá. Nedostatok pohybovej aktivity (telocvičného charakteru) v pohybovom režime študentov sa prejavuje nielen na ich zdraví, ale aj na pohybovej výkonnosti a pohybovej gramotnosti (Čechovská, Dobrý, 2010), čím vznikajú disproporcie medzi telesným rozvojom a motorickým vývinom. Počet študentov, ktorí sú oslobodení od telesnej a športovej výchovy v dôsledku rôznych ochorení

a porúch zdravia majú ascendentný charakter. Labudová (2001) uvádza, že ZŠ navštevovalo 4 – 6 % žiakov so zdravotnou poruchou, zatiaľ čo v SŠ to bolo až o polovicu viac žiakov (13 %). Slezák (2004), Šimonek a kol. (2005) uvádzajú počet necvičiacich chlapcov od 27,7 % do 39,6 %, zatiaľ čo počet necvičiacich dievčat v rozmedzí 38,2 % až 48,1 %. Prax poukazuje na skutočnosť, že uvedený stav je spojený s viacerými subjektívnymi a objektívnymi činiteľmi (osobnosť učiteľa, žiaka, lekára ...). Lekárske vyšetrenia potvrdzujú, že najčastejším a ústredným dôvodom nezaraďenia a oslobodenia žiaka od hodín telesnej a športovej výchovy sú poruchy oporného, pohybového a respiračného systému (alergie). Tak narastajú žiadosti o uvoľnenie a oslobodenie žiakov z hodín telesnej a športovej výchovy z dôvodu akejkoľvek zdravotnej odchýlky. Pritom samotné oslobodzovanie, odsúhlasené lekármi, je mnohokrát „nezmyselné“, proti ktorému je v súčasnosti aj problém namietat. V stredných školách tento jav začal prerastať až do stavu „epidémie“, a to najmä u dievčat, kde primárnym dôvodom oslobodenia a neúčasti na hodinách telesnej a športovej výchovy je menštruácia – dysmenorea (Juráková, 2006). Ak narastá počet oslobodených žiakov od hodín telesnej a športovej výchovy, tak v školách by mala fungovať Zdravotná telesná výchova. Najnovšie prieskumy Šimoneka (2010) poukazujú, že v ZŠ sa nerealizujú hodiny povinnej Zdravotnej telesnej výchovy až v 95,7 %, čím sa neorganizuje cvičenie so žiakmi so zdravotným oslabením. V porovnaní so zisteniami pred 10 rokov je to zhoršenie až o 35,7 %. Posuny nie sú badateľné ani pri realizácii integrovaného vyučovania telesnej výchovy. Uvedenú skutočnosť je potrebné chápať práve v súvislosti so snahou

PaedDr. ELENA BENDÍKOVÁ, PhD. (*1975) zaoberá sa problematikou školskej telesnej a športovej výchovy, komunikáciou a zdravotnou telesnou výchovou s intenciou na životný štýl žien v rôznych vekových obdobiach, tvorbou pohybových programov s preventívnym a stabilizačným charakterom.

súčasnej reformy v školstve, ktorá preferuje moderný typ vyučovania. Jeho podstatou sú vedomosti a zručnosti žiakov, ktoré sú výsledkom ich vlastného premýšľania a aktívnej činnosti riadenej učiteľom. Inovatívne smerovanie obsahovej stránky telesnej a športovej výchovy by malo byť v súčasnosti väčšmi prepojené so starostlivosťou o zdravie študenta a dôraz by sa mal klásť na pohyb ako prostriedok prevencie proti poruchám zdravia (Bendíková, 2008; Bendíková, Jančoková, 2009). To znamená, že by sa mal dať väčší priestor žiakom pri výbere rôznych foriem pohybových aktivít, pri ktorých je zážitok podstatou a je nadradený výkonu. V tejto súvislosti Bendíková (2009) ďalej poukazuje aj na zdravotne orientovanú zdatnosť, ktorá predstavuje nielen filozofiu a koncepciu, ale v širšom ponímaní sa orientuje aj na žiaka, v zmysle jeho stimulácie k vlastnému zdraviu a zdatnosti.

Ak súčasné výskumy poukazujú na pokles funkčnej zdatnosti detí a mládeže, tak príčiny je potrebné hľadať nielen v zredukovanom počte hodín telesnej a športovej výchovy v školách, ale hlavne v ich obsahu. Zvyšuje sa kritickosť k obsahu a k organizačným formám školskej telesnej a športovej výchovy. Preferencie nových druhov telovýchovných a športových činností žiakov v telesnej a športovej výchove, ktoré sú aktívnou náplňou ich voľného času, ako aj prejavom ich postoja a vzťahu k predmetu, sú zo strany učiteľov málo vnímané. Učiteľ zohráva v tomto procese kľúčovú úlohu, ktorá stavia na predpoklade vytvorenia vzťahu žiaka k celoživotnej aktivite prostredníctvom telesnej a športovej výchovy. Tým sa zvyšuje náročnosť práce učiteľa, ako aj ich zodpovednosť pri plánovaní a realizácii učiva pri splnení stanovených cieľov. Preto sa v odborných diskusiách a výskumných prácach hľadajú možnosti skvalitnenia a zvýšenia efektívnosti školskej telesnej a športovej výchovy (Dobrá 2008; Peráčková, 2005). Práca je súčasťou projektu VEGA č. 1/0409/10 pod názvom:

„Biorytmy a športová výkonnosť“. Cieľom prieskumu bolo zistiť a rozšíriť poznatky o aktuálnom zdravotnom stave žiakov s intenciou na primárne príčiny ospravedlňovania a oslobodzovania z hodín telesnej a športovej výchovy. Predpokladali sme, že najvyššia frekvencia zistených zdravotných problémov u žiakov bude v oblasti oporného a pohybového systému, ako aj v oblasti gynekologických porúch, ktoré budú spolu s nespokojnosťou obsahovej stránky predmetu jedným z dôvodov ospravedlňovania a oslobodenia z hodín telesnej a športovej výchovy (TŠV)

Metodika

V súlade s cieľom a rozsahom spracovaného materiálu prieskumný súbor tvorilo 269 žiakov SŠ mesta L. Mikuláš s vekovým priemerom 17,1 roka. Prieskum sa uskutočnil v šk. r. 2009/2010 v 4 etapách. Na získanie údajov sme použili opytovaciu metódu – dotazník, ktorý vychádzal z potrieb prieskumu (Brůžková, 2006; Juráková, 2006), ktorého návratnosť, vzhľadom na osobnú distribúciu a podporu vyučujúcich TŠV, bola 100 %. Na diagnostiku porúch zdravia sme využili výsledky štandardného lekárskeho vyšetrenia žiakov v priebehu mesiacov september/október 2009 v rámci preventívnej prehliadky. Pri zisťovaní frekvencie návštevnosti žiakov na hodinách TŠV sme použili štandardizovanú pedagogickú dokumentáciu. Získané kvalitatívno-quantitatívne údaje sme spracovali percentuálne frekvenčnou analýzou a χ^2 kvadrátom (na 1 %, $p < 0,01$ a 5 %, $p < 0,05$ hladine významnosti), ktorým sme sledovali posúdenie významnosti rozdielov odpovedí na jednotlivé otázky dotazníka a zhodnotenia zdravotného stavu lekárom. Súčasne sme údaje spracovali v grafoch, využili sme metódy logickej analýzy a syntézy, ako aj myšlienkové operácie.

Výsledky a diskusia

Vychádzajúc zo stanoveného cieľa práce prezentujeme výsledky, ktoré nemožno generalizovať, ale je

potrebné ich chápať v celkových súvislostiach ako orientačné a východiskové vzhľadom na súčasnú reformu TŠV, ako aj záujmovú telesnú výchovu v ZŠ a SŠ.

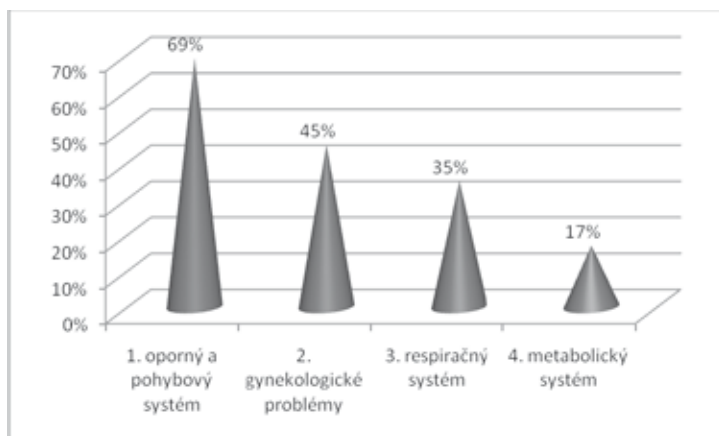
Pri posudzovaní súčasného zdravotného stavu sledovanej vzorky žiakov sme zistili pomerne vysoký výskyt pretrvávajúcich menších zdravotných problémov (72 %), ktoré boli štatistické významné na 1 % hladine významnosti ($\chi^2 = 13,741, p < 0,01$). Prejavujú sa bolesťami hlavy až v 52 %, bolesťami chrbta (41 %), bolesťami kĺbov (15 %), dysmenoreou (42 %). V menšom zastúpení sú to problémy s nízkym krvným tlakom (12 %). Zistené zdravotné problémy sa vyskytovali vo viacerých kombináciách už v tomto mladom veku, čo považujeme za varujúce. 47 % žiakov uviedlo, že je zdravých, 38 % má slabú kondíciu, zatiaľ čo zdravých s dobrou kondíciou bolo iba 15 %.

K najčastejším zdravotným oslabeniam žiakov patrili poruchy orgánov a opory (obr. 1), ktoré v percentuálnom vyjadrení tvorili až 69 % zo všetkých oslabení, nachádzali sa na prvom mieste a boli štatistické významné na 1 % hladine významnosti ($\chi^2 = 12,989, p < 0,01$). Z nich mali jednotlivé poruchy nasledovné zastúpenie: skoliózy (38 %), poruchy chrbtice (46 %), poruchy na končatinách (28 %), poruchy kolenného kĺbu (7 %), iné ortopedické poruchy (3 %). U 87 % dievčat boli zistené zmeny v držaní tela, ktoré sa prejavovali aj navonok v postavení lopatiek, predsunutým držaním hlavy, postavením panvy, zväčšením driekovej lordózy, ako aj v držaní abdominálnej oblasti s prominujúcim charakterom (62 %). V sledovanej skupine žiakov sme zaznamenali štatisticky významný rozdiel na 1 % hladine významnosti v kvalitatívnych stupňoch držania tela - nesprávne držanie tela ($\chi^2 = 12,211, p < 0,01$) a svalovej nerovnováhy ($\chi^2 = 12,781, p < 0,01$). Funkčná úroveň svalovej rovnováhy zabezpečuje fixáciu chrbtice, ktorá má významný podiel na kvalite posturálnej funkcie, ktoré zabezpečujú statické udržiava-

nie vzpriameného držania tela a oporu kostry v priebehu dynamického pohybu.

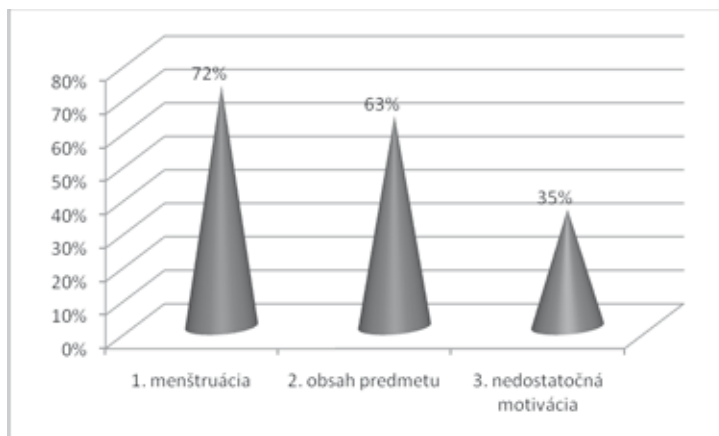
K ďalším oslabeniam, ktoré sme u žiakov zistili a boli diagnostikované už v minulosti, patrili oslabenia nervovej sústavy a zmyslov, ktoré boli zastúpené zrakovými poruchami (21 % - dominantne krátkozrakosť oproti ďalekozrakosti), epilepsiou (2 %) a inými nervovými poruchami (1 %). Oslabenia vnútorných orgánov boli zastúpené poruchami kardiovaskulárneho systému (5 %), respiračného systému (35 % - alergie, astma). Ďalej boli zistené tráviace poruchy (2 %) a gynekologické problémy.

Ako sme zistili, choroby dýchacieho systému patria u žiakov medzi najčastejšie ochorenia, ktoré vnímajú ako chorobu z dôvodu narušenia pocitu ich zdravia. Podľa triednej dokumentácie sa vo zvýšenej miere podieľajú na pracovnej neschopnosti v jesennom a v zimnom období. Zistili sme, že prevládajú akútne ochorenia horných a dolných dýchacích ciest s intenciou na zápal pohrudnice, pľúc a na lekárom potvrdené astmy bronchiale (12 %), ktoré sú alergického pôvodu a pri ich vzniku sa uplatňujú aj genetické faktory. Z hľadiska vývojového oslabenia lekári zistili: nevhodný typ dýchania, nedostatočná hĺbka dýchania, poruchy rytmu dýchania a postranné dýchanie. Vrodené oslabenia dýchacieho systému boli zistené v 8 %, ktoré zahŕňali lievikovitý a prominujúci hrudník. Dôležité je poukázať, že nami zistené stavy znižujú celkovú funkčnú schopnosť respiračného systému. V súčasnosti sa čoraz častejšie objavujú poruchy imunity (21 %), keď je narušená dynamická rovnováha regulácie metabolických a fyziologických procesov prostredníctvom nervového, endokrinného a imunitného systému (Bergendiová, 2005). Prevalenciu badať pri alergiách rôzneho (prevažne respiračného) charakteru (na peľ, prach, potraviny), ktoré sú sezónneho, celoročného alebo celoživotného charakteru podobne, ako uvádza Bousquet et al. (1998).



Obr. 1

Najčastejšie oslabenia a poruchy zdravia (n = 269)



Obr. 2

Najčastejšie dôvody ospravedlňovania a oslobodzovania žiakov z hodín telesnej a športovej výchovy

Z hľadiska telesného rozvoja za zmienku stojí aj zvýšená telesná hmotnosť študentiek, ktorú je potrebné vnímať v širších súvislostiach pri dopade na ich zdravie. V sledovanom súbore sme zistili v 14 % telesnú nadhmotnosť (BMI = 28,9) a v 3 % obezitu (so zdravotným rizikom, BMI = 31,7). Uvedené zistenia potvrdzuje aj Halmová (2006), sú rizikom vzniku srdcovo-cievnych ochorení aj v dôsledku zvýšeného WHR (0,96). Uvedený stav je pravdepodobne spôsobený nesprávnym životným štýlom a pomerom jednotlivých komponentov (strava, pitný režim, pohyb, oddych, stres, spánok...). Usudzujeme, že vyššia telesná hmotnosť súvisí u žiakov s nižším objemom

pohybových aktivít (s vyššou intenzitou) v pohybovom režime.

Poruchy menštruačného cyklu sú jedným z najčastejších gynekologických problémov adolescentného veku. Dysmenorea je najčastejšou formou menštruačných ťažkostí s udávanou prevalenciou 50 – 90 % mladých žien, ktorá sa môže vyskytovať v každom vekovom období ženy, ale najčastejšie v období dospievania, ktoré boli zistené aj v nami sledovanom súbore u 45 % žiakov, ktoré boli pod drobnohľadom gynekológa. Všetky zdravotné činitele sú indikátorom ospravedlňovania a oslobodzovania žiakov z hodín TŠV, ich pasivita sa prejavuje sedením, „nič nerobením,“ alebo prípravou na inú vyučovaciu hodinu.

Zarážajúce ostáva zistenie, že až 48 % žiačok absolvovalo iba 21 hodín TŠV, čo v skutočnosti predstavuje iba jednu tretinu stanovenej ročnej dotácie. Uvedené zistenie považujeme za alarmujúce aj vzhľadom na zdravie dievčat, kde nedostatok pohybovej aktivity je predpokladom vzniku funkčných a neskôr štrukturálnych porúch na rôznych úrovniach, ktoré perzistujú do obdobia dospelosti.

Medzi najfrekventovanejšie dôvody neúčasti žiačok na hodinách TŠV patria (obr. 2): nezáujem o pohyb v globále, pohodlnosť, slabá vôľa, nedostatočná motivácia zo strany učiteľa ($\chi^2 = 5,977, p < 0,05$), nízka kondícia, zdravotné problémy (rekonvalescencia po chrípke, angíne...), osobnosť vyučujúceho, hygienické podmienky v školách (sprchy), nedostatok času na hygienu, ale aj netradičné príčiny (make up, gélové nechty, prezliekanie, pot, únava z hodín, menštruácia, umiestnenie vyučovacej hodiny v rozvrhu, príprava na písomku, či učenie sa na iné predmety...).

Z hľadiska štatistickej významnosti neúčasti študentiek na hodinách telesnej a športovej výchovy sa potvrdili ako dôvody uvádzaná (bolestivá) menštruácia ($\chi^2 = 15,171, p < 0,01$) a obsahová stránka vyučovacieho predmetu ($\chi^2 = 13,118, p < 0,01$).

Ako sme zistili, dysmenorea ale aj samotná menštruácia (bezproblémová) sú dôvodom ospravedlňovania a oslobodzovania dievčat z hodín telesnej a športovej výchovy. Z prieskumu sme zistili, že viac ako $\frac{1}{3}$ žiačok počas menštruácie necvičí. 17 % opýtaných cvičí na hodinách TŠV iba niekedy, a to v závislosti od psychického a fyzického stavu, ako aj od náročnosti hodiny. Iba 7 % opýtaných uviedlo, že počas menštruácie sa aktívne zúčastňuje hodín TŠV. Uvedené zistenia sú alarmujúce a korešpondujú so zisteniami Jurákovvej (2006).

Nové chápanie TŠV predpokladá oslabovanie súčasného „tradičného“ spôsobu riadenia telovýchovného procesu a zmeny v štruktúre. Medzi spôsoby učenia vytvárajúce podmienky na efektívne realizovanie

vyučovacieho procesu popri zapracovaných programových učebných postupoch patria aj kreatívne orientované postupy, ktorých orientácia smeruje k zážitku, emocionalite, vzťahu žiakov k telocvičnej aktivite, k sociálnemu postaveniu a úlohy študenta vo vyučovacom procese (Bendíková, 2008). Nevyhnutné je hľadať a ponúkať aktivity, ktoré sú pre žiakov zaujímavé, atraktívne a prispievajú tak k rozvoju zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti aj u žiakov so zdravotnými problémami.

Bebčáková (2000), Šimonek (2003), Lakóová (2005), Antala (2009) uvádzajú, že učiteľ je realizátor zmien, ktorý má možnosť vytvárať podmienky v súlade so záujmom väčšiny žiakov, s objektovým a materiálovým vybavením školy, s klimatickými podmienkami a skúsenosťami učiteľa, ktoré sa budú podieľať na rozvíjaní kompetencií žiakov. Niektoré športy sú v školách ešte „v plienkach“, ale postupnou, cielavedomou a systematickou prácou učiteľov (celoživotným vzdelávaním) sa môžu transformovať do obsahu vyučovania, a tým prispieť k inovácii školskej TŠV s pozitívnymi výsledkami. Medzi nové, netradičné športy, ktoré by mohli zvýšiť kvalitu a účinnosť školskej telesnej a športovej výchovy, patria: florbal, futbal, tchoukball, ringo, bedminton, indiana, boccia, ale aj aerolates, pilates, flowin, cvičenia s fit loptami, overbalmi, expandermi dyna - band, so švihadlami, rôzne formy aerobiku (step, aqua), či outdoorové aktivity a športy, ktoré si môžeme všimnúť, mnohokrát ponúkajú organizácie s komerčným charakterom. V tejto súvislosti sme zistili, že žiačky vyhládajú a preferujú spomínané telovýchovné a športové aktivity individuálneho charakteru, estetického zamerania, bez priameho kontaktu ($\chi^2 = 13,171; p < 0,01$) s intenciou na formovanie postavy, čo ale úplne nekorešponduje so zistenou zvýšenou telesnou hmotnosťou v našom súbore. Zmeny obsahovej stránky školskej telesnej výchovy v inovatívnom ponímaní telesná a športová

výchova zatiaľ v stredných (a v základných) školách niesú markantné, jednak z hľadiska zníženej dotácie vyučovacích hodín, ako aj z hľadiska nejasnosti naplnenia obsahu predmetu v kontinuite s aplikáciou do praxe (Bendíková, 2010).

Záver

Predmetný empirický prieskum prispieva k rozšíreniu poznatkov o zdravotnom stave žiačok, o najčastejších zdravotných problémoch, ako aj o najčastejších dôvodoch ich ospravedlňovania a oslobodzovania z hodín telesnej a športovej výchovy. Analýza výsledkov dokazuje zvýšený počet porúch zdravia a chorôb, medzi ktorými prevládajú zdravotné problémy oporného a pohybového systému ($\chi^2 = 12,989, p < 0,01$), respiračného systému, ale aj metabolického a gynekologického charakteru ($\chi^2 = 10,971, p < 0,01$), s funkčným alebo štrukturálnym charakterom. Uvedený stav pravdepodobne súvisí s neuspokojivým trendom v súčasnosti, ktorý je poznačený výrazným poklesom objemu a podielu cielavedomých, zmysluplných činností a aktivít telovýchovného a športového charakteru, v organizovaných alebo spontánnych formách v pohybovom režime dievčat. V prevencii a v stabilizácii zdravia môže dôležitú úlohu zohrať práve telesná a športová výchova s intenciou zlepšiť atraktivnosť obsahu predmetu ($\chi^2 = 9,113, p < 0,01$) podľa záujmov žiakov. Záverom môžeme zvýrazniť niektoré východiskové body, ktoré zohrávajú významnú úlohu pri prevencii zdravia žiakov a ich zvýšenia záujmu o TŠV:

- aktívne pristúpiť k ďalšiemu vzdelávaniu učiteľov v oblasti Zdravotnej telesnej výchovy a v zriaďovaní hodín ZdrTV v školách,
- rozšíriť vedomosti a praktické zručnosti učiteľov telesnej a športovej výchovy o nové metódy a ich uplatnenia v rámci povinnej alebo záujmovej telesnej výchovy,
- obohatiť a spestriť obsahovú stránku vyučovacieho predmetu, skvalitniť diagnostiku žiačok

a objektivizovať oslobodzovanie z vyučovania telesnej a športovej výchovy.

Literatúra

1. ANTALA, B. 2009. Telesná a športová výchova v základných a stredných školách v SR po prvom roku transformácie vzdelávania. In Slovenský školský šport, Podmienky – prognózy – rozvoj. Zborník referátov. Slovenská asociácia univerzitného športu v spolupráci s MŠ SR, s. 54-62.
2. BEBČÁKOVÁ, V. 2000. Súčasný trend výučby telesnej výchovy. In TV a Šport, Bratislava : 2000, roč. 10, č. 3, s. 2-4.
3. BENDIKOVÁ, E. 2008. Zdravotný stav - funkčná a telesná zdatnosť adolescentov. In *Exercitatio Corpolis - Motus - Salus*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2008, s. 23-31.
4. BENDIKOVÁ, E. 2009. Kritický pohľad na príčiny pohybovej nedostatčnosti slovenských škôlakov. In TVSM, 2009, roč. 75, č. 5, s. 2-5.
5. BENDIKOVÁ, E., JANČOKOVÁ, L. 2009. Význam fitloty pri funkčných poruchách oporno-pohybového systému. In *Health Education and Quality of Life II*, České Budějovice : University of South Bohemia, 2009, s. 6.
6. BENDIKOVÁ, E. 2010. Vplyv vybraných pilatesových cvičení na zmenu dynamiky chrbtice adolescentov. In *Pohyb a zdravie*. (Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov). Bratislava : PEEM, 2010, s. 25-30.
7. BENDIKOVÁ, E., STACHO, K. 2010. Vplyv kompenzačných cvičení na rozvoj pohyblivosti chrbtice u žiakov II. Stupňa ZŠ. In *Studia Kinanthropologica, Universitas Bohemiae Meridionalis*. České Budějovice : PF, 2010, Vol. 11, No 1, s. 35-41.
8. BERGENDIOVÁ, K. 2005. Šport a imunitný systém. In *Šport Revue*, 2005, č. 2. Dostupné na internete: <http://www.sportcenter.sk/sportmagazine/?q=sk/taxonomy/term/36>
9. BRŮŽKOVÁ, L. 2006. Osobnostní dotazník. In *Postoje adolescentů ke zdraví ve vztahu k tělesné výchově ve škole*. Diplomová práce. Brno : MU FSS, 2006, s. 63.
10. BOUSQUET, J. et al. 1998. Scientific criteria and the selection of allergenic foods for product labelling. *Allergy*, 1998; No. 53, s. 3-21.
11. ČECHOVSKÁ, J., DOBRÝ, L. 2010. Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. In TVSM, 2010, roč. 76, č. 3, s. 2-5.
12. DOBRÝ, L. 2008. Poznatky o zdravotních benefitech pohybové aktivity mládeže – východisko ke změně pojetí tělesné výchovy a sportu mládeže. In TVSM, 2008, roč. 74, č. 1, s. 12-18.
13. HALMOVÁ, N. 2006. Changes in the level of balance (dynamic and static) abilities under the influence of the movement programme in children of the pre-school age. In *Fascicula Educatie Fizica Si Sport*. Oradea : Universitatea Din Oradea, 2006, s. 280-289.
14. HRUBÍŠKO, M. 2006. Alergická náchla. In *Via practica*. Bratislava : Meduca, 2006, roč. 3, č. 3, s. 114-119.
15. HRUŠKOVIC, B. 2004. Alergia a astma v Evropě. In *Via practica*. Bratislava : Meduca, 2004, č. 2, s. 78-80.
16. JURÁKOVÁ, M. 2006. Vztah pohybových cvičení a primární dysmenorey u adolescentních dívek. In *Česká kinantropologie*, 2006, 10, č. 1.
17. KANIA-GUDZIO, T., WIERNICKA, M. 2002. Ocena postawy ciała dzieci w wieku 7 – 15 lat na podstawie wybranej losowoszoły podstawowej miasta poznania. In *Nowiny Lekarskie*. 71, 2002, No. 2 – 3, s. 151-159.
18. LABUDOVÁ, J. 2001. Telesná výchova zdravotne oslabených. In Antala, B. a kol.: *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava : FTVŠ UK, 2001, s. 115-121.
19. LAKOŇOVÁ, I. 2005. Vplyv učiteľa na vzťah žiaka k predmetu telesná výchova. In *TV a Šport*. Bratislava : 2005, roč. XV, č. 3 – 4, s. 10-12.
20. MEŠKO, D. 2005. Diabetes mellitus a športová aktivita. In *Via practica*. Bratislava : Meduca, 2005, roč. 2, č. 11, s. 472-474.
21. PAUGSCHOVÁ, B., JANČOKOVÁ, L. 2008. Diagnostika športových záujmov žiakov ZŠ a SŠ v stredoslovenskom regióne. In *Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľnočasových aktivít žiakov*. Bratislava, 2008, s. 75-136.
22. PERÁČKOVÁ, J. 2005. Zvyšovanie efektívnosti vyučovania telesnej výchovy z hľadiska využívania času. TV a Šport, Bratislava, 2005, roč. XV, č. 3 – 4, s. 2-4.
23. PERÁČKOVÁ, J. 2008. Režim dňa, voľný čas a telovýchovná aktivita žiakov vybraného gymnázia. In *Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľnočasových aktivít žiakov*. Bratislava, 2008, s. 5-74.
24. SLEZÁK, J. 2004. Príčiny absencie necvičiacich žiakov na hodinách telesnej výchovy vo vzorke stredných škôl v SR. In Labudová, Jela: *Východiská k tvorbe inovovaných projektov školskej telesnej výchovy*. Bratislava : FTVŠ UK, 2004, s. 54-60.
25. ŠIMONEK, J. 2003. Inovačné tendencie v školskej telesnej výchove. In *TV a Šport*, Bratislava : 2003, roč. 13, č. 1, s. 2-3.
26. ŠIMONEK, J., HALMOVÁ, N., KANÁSOVÁ, J. 2005. Príčiny neúčasti žiakov na hodinách telesnej výchovy na II. Stupni ZŠ v nitrianskom regióne. In Labudová, J. a kol.: *Súčasný stav školskej telesnej výchovy a jej perspektívy*. Bratislava : FTVŠ UK, 2005, s. 46-50.
27. ŠIMONEK, J. 2010. Materiálne – technické a personálne zabezpečenie vyučovania telesnej a športovej výchovy v slovenských základných školách. In *TV a Šport*, Bratislava : 2010, roč. XX, č. 4., s. 19-23.
28. URVAYOVÁ, A. 2000. Pohybová aktivita ako prevencia ochorení. In: Pohybová aktivita a šport v živote dospelých. *Šport pre všetkých*. Bratislava : SOV, 2000, s. 18-21.
29. VARGOVÁ, V., VESELÝ, R. 2002. Idiopatické muskuloskeletárne bolestivé syndrómy u detí. In *Pediatric pro praxi*. 2002, č. 2, s. 67-70.

SUMMARY

The Current Health Status and Reasons for Student Absence in Physical and Sports Education Classes

Elena Bendiková

The prevalence of civilization illnesses and a hyperkinetic way of life influence the health of high school students, who also underline this problem by their passive (dis) interest in physical and sports education classes, because of many objective and subjective reasons. The aim of this partial study was to broaden the knowledge of the current health status of teenagers with the focus on the most common illnesses and weakening of health. Our research showed a high number of smaller health problems in the area of the support and movement system, as well as gynaecologic problems. These reasons are one of the primary reasons for passives in physical and sports education classes, as well as the problems regarding the content of physical and sports education classes.

Motívy športovania dospelých a ich názory na šport pre všetkých

Jela Labudová

Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave

Dotazníkovým výskumom na vzorke 95 mužov a 62 žien rôzneho povolania z viacerých miest Slovenska sa zistovala v r. 2010 preferencia motívov športu pre všetkých. Ukázalo sa, že u mužov a žien je motív zlepšiť zdravotný stav na 1. mieste a na ďalších dvoch miestach sa umiestnila možnosť rozvoja kondície a relaxácia. Tieto ciele majú rozdielnu preferenciu v 3 sledovaných vekových skupinách. Podľa názoru respondentov medzi najdôležitejšie opatrenia na skvalitnenie športu pre všetkých patrí finančná podpora aktivít zo strany štátu, zlepšenie prístupu štátu k športovaniu dospelých a otvorenie viacerých športových klubov. Vo vekovej skupine ľudí nad 51 rokov dominuje návrh na zlepšenie prístupu štátu k športovaniu bežných ľudí. Zistilo sa, že pre 94,7% mužov a 93,5% žien je pravidelná pohybová činnosť dôležitou súčasťou dnešného životného štýlu.

Kľúčové slová: *šport pre všetkých, názor obyvateľov, motívy športovania, vekové skupiny, cieľ športu pre všetkých*

Šport pre všetkých je jedným z podsystémov športu a stáva sa neodmysliteľnou súčasťou aktívneho životného štýlu populácie všetkých vekových skupín. V ostatnom čase sa v SR venuje zvýšená pozornosť najmä športu detí a mládeže a na športovanie dospelých vo voľnom čase a jeho podporu sa nevytvára priestor ani v projektoch MŠ SR na rok 2011 (www.minedu.sk). Dospelá a vekovo staršia populácia, spolu s mnohými odborníkmi športu pre všetkých, si dostatočne uvedomujú potrebu zaradenia pohybovej aktivity do životného režimu, a to nielen za účelom optimálneho trávenia voľného času, ale najmä pre zdravie a zvyšovanie kondície. To nás viedlo k výskumu motívov v športe pre všetkých dospelých a starších ľudí, ako aj k zhodnoteniu možností skvalitnenia realizácie pohybových aktivít vo voľnom čase tejto skupiny populácie.

Teoretický rozbor problematiky

Výspela spoločnosť by mala chápať šport pre všetkých nielen ako prostriedok náplne voľného času, ale aj ako prostriedok interakcie, zblížovania komunit alebo jednotlivcov, ako súčasť formovania aktívneho životného štýlu. Šport pre všetkých je fenomén, ktorý stvára súčasť životného štýlu každej skupiny populácie danej krajiny (Hartmann, 1999). Ako príčiny nešportovania človeka sa napríklad uvádzajú nevedomosť o pestroste športu pre všetkých, či nedostatočná informovanosť o vplyve pohybu na zdravie (Tóthová, 2002). Podľa záverov 8. svetového kongresu Športu pre všetkých v Quebecu v r. 2000 vládne inštitúcie by nemali považovať aktivity športu pre všetkých ako výdavok spoločnosti, ale ako investíciu do

zdravia a ako ekonomický prínos pre krajinu.

Každá veková skupina môže preferovať iné druhy aktivít a iné formy športu pre všetkých, ktoré závisia od životného štýlu a prostredia jednotlivca (Blahutková, et al, 2005). Podľa Kasu (2002) až 65 % populácie si uvedomuje potrebu pravidelného športovania, ale iba každý tretí človek športuje aspoň 1x týždenne. Ženy sa menej aktivizujú v športe oproti mužom, severské krajiny Európy a Holandsko patria k najaktívnejším krajinám v Európe (Eurobarometer, 2010). Podľa Charvátka, Došla (2008) najčastejším motívom k vykonávaniu športových činností 12- až 13-ročnej mládeže je motív zábavy a najmenší význam žiaci prikladajú sociálnej determinácii a výkonovým motívom. Väčšia diferenciácia motívov je v dospelom veku, čo je skôr v závislosti od pohlavia než od veku. Nagyová (2000) na vzorke 161 mužov a 132 žien zistila, že 48,3 % ľudí vykonáva pohybové aktivity predovšetkým pre zdravie. Aj ďalšie štúdie upozorňujú predovšetkým na zdravotný aspekt a efekt pravidelnej činnosti v rámci športu pre všetkých (Labudová, 2005a, 2006). Napríklad Pelclová et al (2009) konšatovali, že plnenie 10 000 krokov denne je významným prostriedkom na zníženie rizika vzniku obezity a jeho zdravotný efekt sa zvyšuje s pribúdaním počtu takýchto „pohybových dní“ v týždni. V súčasnosti vo všetkých krajinách Európy existuje osobný a verejný záujem o zlepšenie životného štýlu a zdravého spôsobu života, a tým k zvýšeniu kvality života, čo je výzvou súčasnosti (Kirkeby, 2008). Šport pre všetkých vo svojej štruktúre obsahuje aktivity s cieľom kultivácie ľudského tela, aktívneho oddychu, udržania telesnej a psychickej kondície, upevnenia zdravia, posilnenia zábavných stimulov a vytvárania pozitívnych a kultúrnych medziľudských vzťahov (Kalina, 2008).

Prof. PhDr. JELA LABUDOVÁ, PhD. (*1944) venuje sa problematike športu pre všetkých a športu zdravotne postihnutých.

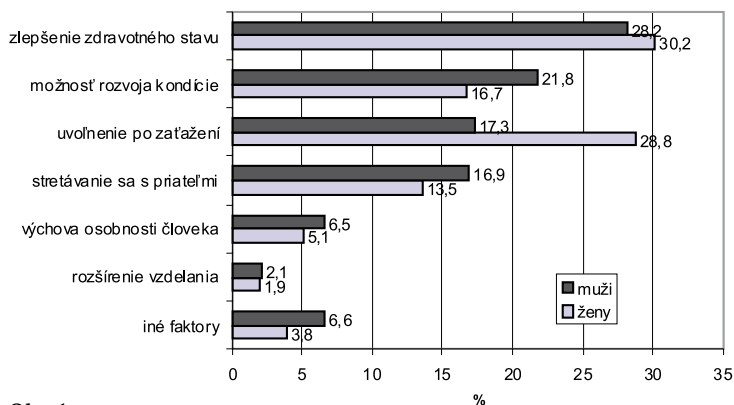
Pracovná skupina Šport a zdravie Európskej únie odporučila svojim členským štátom pripraviť smernice pre pohybovú aktivitu, ktoré by viedli k zapojeniu obyvateľstva do športu pre všetkých (EU, 2008). Týmto návrhom bolo napokon pripravených 41 odporúčaní a návodov na pohybovú aktivitu (<http://ec.europa.eu/sport/>, 2008).

Podľa Eurobarometra (2010) až ¾ respondentov súhlasilo s odpoveďou, že je nevyhnutné byť pohybovo aktívnym aj napriek tomu, že 2/3 respondentov neboli členmi žiadnych klubov alebo organizácií. V Európe je 15 krajín, čo tvorí asi 50 % populácie, respondenti ktorých uviedli, že nikdy nevykonávali šport alebo vykonávali ho menej ako raz mesačne. Športové organizácie by mali pripravovať atraktívne akcie pre všetkých ľudí, pretože zosobňujú potenciál týkajúci sa prevencie ochorení a propagácie starostlivosti o zdravie (www.euro.who.int/hepa, 2008).

Pri prieskume aktivít v Slovenskom zväze rekreačnej telesnej výchovy a športu v SR Labudová (2008) zistila, že aj keď bolo v rámci pravidelného cvičenia prezentovaných 39 rôznych telovýchovných a športových činností, v konečnom dôsledku sa program nejavil taký pestrý, ako by si to želali cvičenci podľa záujmu. Medzi bariéry rozvoja aktivít podľa názoru 55 % respondentov patrila nedostatočná finančná dotácia zo strany štátu. Ďalším 13 % klubov a odborov chýbal priestor, kde by mohli realizovať telovýchovný proces. Pozícia športu pre všetkých v Európe vzrástla zverejnením Bielej knihy o športe (2007), v ktorej Európska komisia zvýraznila podporu športu, teda aj športu pre všetkých, aj vo svojich finančných nástrojoch, ako sú 7. rámcový program pre výskum a technologický rozvoj, Program verejného zdravia na roky 2007 – 2013, Program mládeže a občianstva a Program celoživotného vzdelávania.

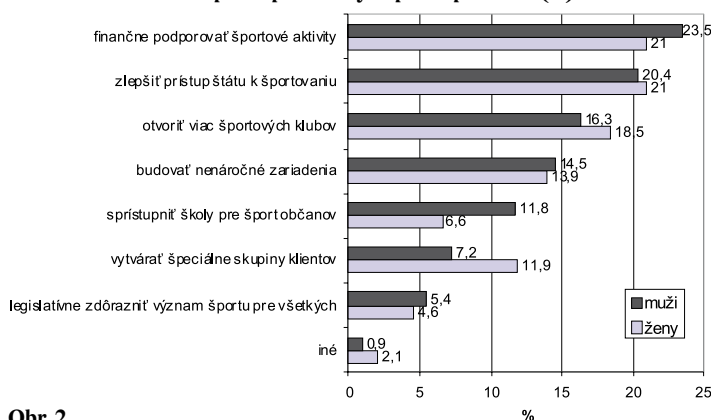
Cieľ a úlohy výskumu

Nepriaznivá situácia v ostatnom



Obr. 1

Preferencia motívov športu pre všetkých podľa pohlavia (%)



Obr. 2

Názory na zlepšenie možnosti realizácie športu pre všetkých podľa pohlavia (%)

čas v rozvoji organizácií športu pre všetkých v SR a najmä prístup vládnych orgánov k podpore športovania dospelých a starších ľudí nás viedlo k výskumu názoru obyvateľov SR. Naším cieľom bolo aktuálne rozšíriť poznatky o názore mužov a žien k realizácii pohybovej činnosti, vychádzajúc z ich preferovaných motivačných činiteľov športu pre všetkých. Výskum je súčasťou výskumnej úlohy VEGA č. 1/0702/10 a uskutočnil sa v roku 2010.

Pri riešení cieľa výskumu sme stanovili nasledovné úlohy:

- posúdiť motívy k športovaniu mužov a žien rôzneho veku, z rôznych miest západného a stredného regiónu Slovenska,
- zistiť názory respondentov na podmienky a skvalitnenie realizácie športu pre všetkých,
- vykonať komparáciu odpovedí medzi vytvorenými jednotlivými

vekovými skupinami mužov a žien v sledovaných aspektoch.

Metodika výskumu

Výskumný súbor tvorilo 95 mužov z rôznych miest Slovenska, s rôznym povoláním vo veku 18 – 64 rokov, ktorých sme rozdelili do 3 vekových skupín:

- 18- až 30-roční (počet 51, priemerný vek 21,8 rokov),
- 31- až 50-roční (počet 33, priemerný vek 39 rokov),
- 51- až 64-roční (počet 11, priemerný vek 58 rokov).

Skupina 62 žien vo veku 18 – 60 rokov bola rozdelená tiež na 3 vekové skupiny s nasledovným rozčlenením:

- 18- až 30-ročné (počet 19, priemerný vek 23,3 rokov),
- 31- až 50-ročné (počet 32, priemerný vek 41,6 rokov),
- 51- až 60-ročné (počet 11, priemerný vek 56,6 rokov).

Respondenti mali odpovedať na 4 položené otázky anonymného dotazníka a získané výsledky vyhodnocujeme percentuálne a vyjadrením poradia danej odpovede.

Výsledky a diskusia

Významným podnetom na realizáciu aktivít športu pre všetkých ako súčasti životného režimu obyvateľov je motivácia a stanovenie si prioritných cieľov športujúcich. Tieto vychádzajú z osobných skúseností, potrieb a hodnôt človeka, z jeho úrovne pohybového rozvoja, z podmienok na športovanie. Zistili sme, že muži v športe pre všetkých preferujú motív zlepšiť si zdravotný stav, na ďalších miestach sa umiestnil cieľ možnosť rozvoja kondície a relaxácie po pracovnom zaťažení (obr. 1). V skupine žien sa tak isto presadil s najvyšším percentom na prvom mieste motív zlepšenia zdravotného stavu, avšak na druhom a treťom mieste došlo pri vybranom motíve k výmene poradia oproti mužom (obr. 1). Nebol však zistený štatisticky významný rozdiel v preferencii motívov medzi mužmi a ženami (Chi = 4,336). Respondentky uviedli v poradí motívy relaxácia a zvýšenie kondície. Hodnotenie preferencie motívov z hľadiska pohlavia bolo rozdielne u mužov a žien. Najväčší rozdiel sme mohli pozorovať pri motíve rozvoja kondície s väčšou preferenciou u mužov a v motíve relaxácie po zaťažení s dominanciou u žien.

Ako iné motívy, avšak v malom percentuálnom zastúpení, sa vyskytovali napr. zlepšenie komunikácie (2,1% mužov; 1,3 % žien), príležitosť súťažiť (4,1 % mužov; 1,9 % žien). Ale aj cieľ výchovy osobnosti človeka a jeho vzdelávanie patrili k málo preferovanými u mužov aj u žien. Na základe tohto môžeme vyjadriť spoločenskú potrebu zvýšenia cieľového pôsobenia športu pre všetkých na zlepšovanie edukácie športujúcich, čím by sa osobne mohli presvedčiť o dôležitosti takéhoto efektu pohybových aktivít a cieľne ďalej vyhľadávať príležitosti na celoživotné pohybové vzdelávanie.

Tab . 1

Preferencia motívov k športu pre všetkých podľa veku u mužov (poradie)

Poradie	18- až 30-roč.	31- až 50-roč.	51- až 64-roč.
1. miesto	Zlepšenie zdravia	Zlepšenie zdravia	Zlepšenie zdravia
2.miesto	Rozvoj kondície	Rozvoj kondície	Relaxácia po zaťažení
3. miesto	Stretávanie s priateľmi	Relaxácia po zaťažení	Stretávanie s priateľmi
4. miesto	Relaxácia po zaťažení	Stretávanie s priateľmi	Rozvoj kondície
5. miesto	Výchova osobnosti	Výchova osobnosti	Výchova osobnosti

Tab . 2

Preferencia motívov k športu pre všetkých podľa veku u žien (poradie)

Poradie	18- až 30-roč.	31- až 50-roč.	51- až 60-roč.
1. miesto	Zlepšenie zdravia	Relaxácia po zaťažení	Relaxácia po zaťažení
2.miesto	Relaxácia po zaťažení	Zlepšenie zdravia	Zlepšenie zdravia
3. miesto	Rozvoj kondície	Rozvoj kondície	Stretávanie s priateľmi
4. miesto	Stretávanie s priateľmi	Stretávanie s priateľmi	Rozvoj kondície
5. miesto	Výchova osobnosti	Výchova osobnosti	Výchova osobnosti

Tab . 3

Hodnotenie podmienok na šport pre všetkých podľa veku u mužov (%)

Charakter podmienok	18- až 30-roč.	31- až 50-roč.	51- až 64- roč.
Áno, vyhovujúce	80,4	78,8	54,5
Čiastočne vyhovujúce	13,7	12,1	36,4
Nevyhovujúce	0	9,1	9,1
Nezaujímam sa	5,9	0	0

Tab . 4

Hodnotenie podmienok na šport pre všetkých podľa veku u žien (%)

Charakter podmienok	18- až 30-roč.	31- až 50-roč.	51- až 60-roč.
Áno, vyhovujúce	89,5	78,1	72,7
Čiastočne vyhovujúce	5,3	12,5	18,2
Nevyhovujúce	5,2	0	0
Nezaujímam sa	0	9,4	9,1

Tab . 5

Návrhy mužov na skvalitnenie športu pre všetkých (%)

Návrh na opatrenie	18 – 30 r.	31 – 50 r.	51 – 64 r.
Finančne podporovať športové aktivity	25,6	25,0	8,4
Zlepšiť prístup štátu k športovaniu	21,4	17,5	25,0
Otvoriť viac športových klubov	18,8	12,5	16,7
Budovať nenáročné zariadenia	12,8	17,5	12,5
Sprístupniť školy pre šport verejnosti	9,4	13,8	16,6
Vytvárať špeciálne skupiny cvičencov	6,8	8,7	4,2

Tab . 6

Návrhy žien na skvalitnenie športu pre všetkých (%)

Návrh na opatrenie	18 – 30 r.	31 – 50 r.	51 – 60 r.
Otvoriť viac športových klubov	28,0	16,7	6,9
Finančne podporovať športové aktivity	16,0	26,4	17,2
Zlepšiť prístup štátu k športovaniu	16,0	25,0	20,7
Budovať nenáročné zariadenia	14,0	11,1	20,7
Vytvárať špeciálne skupiny cvičencov	10,0	9,7	20,7
Legislatívne podporiť šport obyvateľov	8,0	1,3	6,9

Súčasne sme zistili nepatrné rozdiely v poradí daných motívov medzi sledovanými vekovými skupi-

nami. U mužov vo všetkých vekových skupinách figuruje na 1. mieste cieľ zlepšenia zdravotného stavu,

čím môžeme potvrdiť stanovenú hypotézu 1. Podobne na 5. mieste je zhoda v cieľi výchova osobnosti človeka (tab. 1). Ale na 2.- 4. mieste sme našli rozdielnosť v sledovaných vekových skupinách v preferovaných cieľoch.

U žien zhoda umiestnenia daného motívu bola iba v prípade možnosti rozvoja kondície (3. miesto medzi preferovanými cieľmi) a stretávania sa s priateľmi v prvých dvoch vekových skupinách (4. miesto). Motív výchovy osobnosti človeka bol na 5. mieste v každej vekovej skupine. Na ostatných pozíciách sú vzhľadom na vekové skupiny niektoré diferencie (tab. 2). Porovnaním preferovaných motívov v daných vekových skupinách medzi mužmi (tab. 1) a ženami (tab. 2) sme zaregistrovali zmenené umiestnenie vo vekovej skupine 18- až 30-ročných a 31- až 50-ročných. Okrem 1. a 2. poradia v ostatných aspektoch bolo poradie motívov medzi mužmi a ženami vo vekovej skupine nad 51 rokov zhodné. To je dôkazom podobných názorov a problémov športu pre všetkých starších vekových skupín. Je to podnet na orientáciu charakteru pripravovaných pohybových aktivít v tomto veku. Iba na 5. mieste bol rovnaký motív vo všetkých vekových skupinách u mužov aj u žien, patria-ce motívu výchovy osobnosti.

Pozitívnym zistením vyhodnoteného výskumu bolo, že pre 94,7 % mužov a 93,5 % žien je pravidelná pohybová činnosť dôležitou súčasťou dnešného životného štýlu. Ostatní respondenti nevedeli posúdiť význam pohybovej činnosti. Pri analýze odpovedí podľa vekových skupín môžeme konštatovať, že s pribúdanim veku došlo k 100% vyjadreniu pozitívnej odpovede u mužov v skupinách 31- až 50 a 51- až 64-ročných, kým skupina do 30 rokov vyjadrila túto dôležitosť iba u 90,2 % respondentov. U žien 100% podpora dôležitosti športu pre všetkých bola iba vo vekovej skupine nad 51 rokov. Vychádzajúc z týchto názorov by bolo vhodné zvýrazniť v praxi dôležitosť športovania dospelých a starších vekových skupín, aj

keď v súčasnosti dospelí a starší nie sú predmetom záujmu našich vládnych orgánov, resp. ministerstva školstva.

Celkove 75,3 % mužov a 80,6 % žien vyjadrilo, že majú vytvorené podmienky na zapojenie sa do športu pre všetkých v rámci rôznych klubov, v prírode, v krytých objektoch. Ale pre 21,2 % mužov a 12,9 % žien sú podľa názoru respondentov podmienky na športovanie iba čiastočne vyhovujúce až žiadne. Ostatní respondenti (3,5 % mužov a 6,5 % žien) vyjadrili, že ich takýto problém nezaťažuje. Medzi mužmi a ženami sa preukázal určitý súlad vo výbere odpovede na takúto ponúkanú otázku. Rozdielnosť poradia a percentuálneho vyjadrenia odpovedí sme získali pri analýze jednotlivých vekových skupín u mužov (tab. 3) aj žien (tab. 4). Ako sa ukázalo, čiastočne vyhovujúce podmienky majú starší muži vo veku nad 51 rokov (36,4 %). Približne rovnaké podmienky na šport pre všetkých vyjadrili ženy nad 31 aj nad 51 rokov.

Súčasná situácia v rozvoji športu pre všetkých si vyžaduje cielenejšie zásahy do skvalitňovania viacerých aspektov. Jedným z východísk by mohli byť aj spracované názory našich respondentov, ktorí naznačili predovšetkým potrebu finančnej podpory aktivít športu pre všetkých zo strany štátu (obr. 2), čo sa konkretizovalo napríklad na požiadavku zlepšenia dotácií na športovanie a úpravy vstupných poplatkov do športových objektov. Ženy na rovnakú pozíciu vyčlenili súčasne aj zlepšenie prístupu štátu k športovaniu ľudí (21,2 %). Aj percentuálne vyjadrenie jednotlivých odpovedí naznačuje rozdielnosť názoru mužov a žien.

Názory na zlepšenie možností realizácie športu pre všetkých medzi mužmi a ženami nebolo zhodné, avšak nebol tu zistený štatisticky významný rozdiel ($\chi^2 = 1,940$). Výraznejšia rozdielnosť v názore mužov a žien bola v 2 faktoroch: sprístupniť školy pre šport občanov a vytvárať špeciálne skupiny klientov. Rozdielnosť v určení dôležitých činiteľov

na skvalitnenie možností športu pre všetkých sa prejavila aj pri porovnaní názorov respondentov jednotlivých vekových skupín. Kým mladšie vekové skupiny mužov na 1. miesto zaradili potrebu finančnej podpory zo strany štátu, najstaršia veková skupina tento fakt uvádzala až na 6. mieste (tab. 5). Skupina 51- až 64-ročných mužov na 1. miesto určila zlepšenie prístupu štátu k športovaniu bežných ľudí. Tento faktor sa umiestnil na 2. mieste v ostatných dvoch vekových skupinách mužov. So zvyšovaním veku sa zvyšovalo percento odpovedajúcich na sprístupnenie škôl pre šport pre všetkých. Keďže v rámci Slovenska sa ako priority programu rozvoja športu pre všetkých určili celoživotná pohybová aktivita, vytváranie podmienok na mediálne pôsobenie, na budovanie, využívanie a rozvoj materiálnej a technickej základne športu pre všetkých a podpora projektov celoštátneho charakteru (Konceptia podpory športu v Slovenskej republike, 2007), bolo by vhodné tieto zámery v súčasnosti aj skutočne realizovať.

U žien sme na 1. mieste v každej vekovej skupine zaznamenali iný návrh zlepšenia možnosti realizovať šport pre všetkých (tab. 6). Kým najmladšej vekovej skupine chýba viac organizácií a klubov, skupina 31- až 50-ročných žien si myslí, že najdôležitejším krokom je finančná podpora športovej aktivity a najstaršia veková skupina pripisuje najväčší význam zlepšeniu prístupu štátu k športovej činnosti bežných ľudí, resp. k potrebe budovania nenáročných športových zariadení. Tieto výsledky vlastne podporujú známe skutočnosti o skvalitňovaní aktívneho životného štýlu starších a zdôrazňujú, že je potrebná zvýšená starostlivosť o podmienky aj na šport starších žien vytváraním špeciálnych skupín cvičeníek. Pre šport pre všetkých je v súčasnej Európe charakteristický proces výberu a tvorby pohybových programov podľa jednotlivca, s akcentom na zloženie cvičebnej skupiny a jej motívy (Labudová, 2005b). Preto v obsa-

hu činnosti majú svoj priestor nielen tradičné, ale aj iné netradičné, novovznikajúce a propagačne prezentované pohybové činnosti, pre ktoré je vhodné vytvárať nenáročné materiálne podmienky.

Záver

Šport pre všetkých sa charakterizuje ako prostriedok zdraviu prospešnej aktivity, ktorý ľudí priťahuje a vo väčšine populácie je aj kladne vnímaný. Je to charakteristika veľmi aktuálna najmä dnes, keď viaceré hlasy odborníkov športu a politikov podceňujú pozíciu, úlohu a účinok športu pre všetkých na dospelú populáciu. Tieto skúsenosti vyjadrili aj respondenti svojím názorom a konštatovaním s preferovaním cieľa zlepšenia zdravotného stavu, rozvoja kondície a relaxácie. Uvedený výskum nám umožňuje vyjadriť tieto odporúčania:

- štátne orgány by mali venovať náležitú pozornosť športu pre všetkých dospelých a starších občanov,
- prehodnotiť ciele a výšku štátnych a verejných finančných zdrojov aj v súlade s požiadavkami a potrebami dospeléj populácie.

Literatúra

1. BLAHUTKOVÁ, M. et al. 2005. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno : Paido, 2005.
2. *Biela kniha o športe. 2007*. Komisia európskych spoločenstiev. Brusel : KOM 2007. 391 s.
3. Eurobarometer 334. 2010. *Sport and Physical Activity*. Belgium : Euroean Commission, March 2010.
4. EU Physical Activity Guideline. 2008. Recommended Policy Action in Support of Health – Enhancing Physical Activity. Working group „Sport and Health“, 25. sept. 2008, 4. consolidated Draft.
5. HARTMANN, H. 1999. Features of sport development in the threshold to the third millenium. 3rd Summer Forum CESS. Portoroz, Slovenia : 1999.
6. CHARVÁT, M., DOŠLA, J. 2008. Sledování postojů a motivů mládeže ke sportovním pohybovým aktivitám. *Studia Sportiva*, 2008, 2, č. 2, s. 83-90.
7. KALINÁ, J. 2008. Postavení a funkce sportu pro všechny v současné epoše. In *Konference Sport pro všechny*. Praha 7.- 9. únor 2008, CD - ROM.
8. KASA, J. 2002. Pohybová aktivita ako prostriedok rozvoja osobnosti človeka. In *Vplyv pohybového programu na zmeny zdravotného stavu a pohybového rozvoja človeka*. Zborník. Bratislava : UK FTVŠ, SVS TVŠ, 2002, s. 5-9.
9. KIRKEBY, M. 2008. Výzva športu pro všechny v Evropě. In *Konference Sport pro všechny*. Praha 7.- 9. únor 2008, CD – ROM.
10. LABUDOVÁ, J. 2005a. Zdravie ako cieľ aktivít športu pre všetkých. In Labudová, J. a kol.: *Terminologické problémy športu pre všetkých*. Bratislava : UK FTVŠ, 2005 a, s. 32-44.
11. LABUDOVÁ, J. 2005 b. Štruktúra pohybových činností športu pre všetkých. In Labudová, J. a kol.: *Charakteristika pohybových činností športu pre všetkých*. Bratislava : UK FTVŠ, 2005 b, s.5-14.
12. LABUDOVÁ, J. 2006. Podiel športu pre všetkých na tvorbe kompetencií človeka. In Labudová, J. a kol.: *Súčasnosť a budúcnosť športu pre všetkých v Slovenskej republike*. Zborník. Bratislava : UK FTVŠ, 2006, s. 16-29.
13. LABUDOVÁ, J. 2008. Preferencia telovýchovných a športových činností v športe pre všetkých v SR. *Tel. Vých. Šport*, 2008, 18, 2, s. 7-11.
14. NAGYOVÁ, L. 2000. Názory na šport a pohybovú aktivitu občanov. In *Pohybová aktivita a šport v živote dospelých*. Bratislava : SOV, komisia ŠpV, 2000, s. 21-29.
15. PELCLOVÁ, J. et al. 2009. Vztah mezi doporučením vztahujícím se k množství pohybové aktivity a vybranými ukazateli zdraví u žen navštěvujících univerzitu třetího věku. *Tělesná kultura*, 2009, 32, č. 2, s. 64-78.
16. TÓTHOVÁ, D. 2002. Príčiny neúčasti žien na pravidelnej pohybovej aktivite. In *Kolektív Vybrané aspekty pohybovej činnosti obyvateľstva SR*. Zborník. Bratislava : UK FTVŠ, SVS TVŠ, 2002, s. 37-45.
17. <http://ec.europa.eu/sport/>, 2008.
18. www.euro.who.int/hepa, 2008.

condition development and relaxation. These targets have different preference in three assessed age categories. Among the most important steps for sport for all improvement are financial support of activities from state policy, improvement of state access to sport participation of adults and entering more sports clubs. In age category 51+ dominate a suggestion of improvement of state access of ordinary people sport participation. We found out that for 94,7% men and 93,5% women the regular participation in physical activity is important part of nowadays life style.

SUMMARY

Sport Motivation of Adults and Their Opinion on Sport for All

Jela Labudová

In 2010 at research sample (95 men and 62 women) from different Slovak cities with different occupations we were finding out preferences of sport for all objectives. We used a questionnaire as a research method. It was showed, that for men and women is an objective the health status improvement at the first place and on next two places were objective the possibility of

Sedemdesiate výročie vzniku armádneho vrcholového športu

Peter Bučka

Stredná zdravotnícka škola

Armádny šport je významnou súčasťou športového hnutia na Slovensku. Len za obdobie existencie Slovenskej republiky (1994-2010) získali jeho športovci viac ako 500 medailí z vrcholných športových podujatí. Výrazný je aj podiel armádnych športovcov na zisku olympijských medailí slovenskej reprezentácie. V predloženom príspevku analyzujeme príčiny vzniku armádneho vrcholového športu, ktorý si v tomto období pripomína sedemdesiate výročie svojej existencie. V krátkosti uvádzame vývoj prvej organizačnej formy - Oddielu armádnych pretekárov a v závere sa zamýšľame nad súčasným stavom armádneho vrcholového športu v kontexte s uvedenou oblasťou na Slovensku.

Kľúčové slová: armáda, vrcholový šport

Počiatok armádneho vrcholového športu sa nesprávne spája s rokom 1948, keď bol založený Armádny telocvičný klub. Vznik vrcholového športu v armáde, a to nielen na Slovensku, súvisí s existenciou prvej Slovenskej republiky. Pravdepodobne to bol dôvod, prečo sa na tento významný moment v dejinách športu malo zabudnúť. Korene vzniku prvého vojenského športového útvaru známeho ako Oddiel armádnych pretekárov (OAP) musíme hľadať ešte oveľa skôr. Výrazným krokom ku kvalitatívnej zmene v postavení športu v armáde došlo už po vzniku prvej Československej republiky.

Vývoj armádneho športu v období 1. Československej republiky

V demokratických podmienkach budovania modernej armády si telesná výchova a šport našli v príprave svoje progresívne miesto pomerne rýchlo. Spočiatku tomuto procesu napomohla najmä YMCA (Kresťanské združenie mladých mužov), ktorá okrem kultúrno-výchovného pôsobenia popularizovala rôzne, pre armádu netypické, hry ako futbal,

volejbal a basketbal (Vondrášek, 1993). Dňa 9. júna 1919 vydalo Ministerstvo národnej obrany (MNO) výnos, ktorým povolilo vojenským osobám činnosť v telovýchovných spolkoch a organizáciách pestujúcich šport, čo vojenským osobám umožnilo venovať sa športovej činnosti aj mimo vojenského priestoru. Po odchode YMCA z armády v roku 1924 sa športová činnosť vojsk presunula do vojenských domov, kde pracovali vojenské zátiašia. Úroveň svojej pripravenosti si mohli vojaci vyskúšať pri pravidelných športových dňoch, ktoré organizovali vojenské telesá a posádky pri významných štátnych výročiach. Obsah pretekov sa každoročne upresňoval vo Vestníku MNO. Dôstojnícky zbor mal možnosť športového vyžitia nielen v športových krúžkoch vo vojenských zátiašiach, kde spravidla vykonávali funkciu vedúceho krúžku, ale aj v činnosti športovej sekcie Zväzu československých dôstojníkov. Športová sekcia

Zväzu československých dôstojníkov bola založená v roku 1930 a zabezpečovala organizovanie majstrovstiev dôstojníckeho zboru v tenise, lyžovaní, šachu a v strelbe. Najvýznamnejšie športové podujatie, na ktorom sa príslušníci Československej brannej moci v tomto období zúčastňovali, boli olympijské hry. Už v máji 1920 povolilo MNO vojenským osobám členstvo v Československom olympijskom výbore a súčasne začalo s prípravou na olympijské hry (Bučka, 2003). S výnimkou olympijských hier v roku 1932 sa armádni športovci zúčastnili na všetkých hrách v medzivojnovom období (Sabl, 1964). Na olympijských hrách príslušníci československej armády štartovali najmä v branných športoch (strelba, jazdectvo, šerm, moderný päťboj), v ktorých podľa dohovoru ministerskej porady zo dňa 4. apríla 1929 zabezpečovalo MNO reprezentáciu krajiny (Kössl -Šumbauer -Waic, 1994).

Zmeny v oblasti telesnej výchovy a športu po vzniku

1. Slovenskej republiky

Vznik Oddielu armádnych pretekárov významne determinoval nielen predošlý vývoj, ale aj nové podmienky v oblasti telesnej výchovy a športu na Slovensku, ktoré sa zásadným spôsobom začali meniť ešte pred vznikom prvej Slovenskej republiky. V snahe zvýšiť obranyschopnosť Slovenska rozpustila autonómna vláda 28. októbra 1938 všetky polovojenské organizácie. Len o niekoľko dní neskôr (5. decembra 1938) postihol rovnaký osud i telovýchovné organizácie. Netýkalo sa to telovýchovných organizácií maďarskej a nemeckej národnostnej menšiny Magyar Testnevelő Szövetség (MTSz) a Deutscher Turn und Sportverband (DTSV). Jedinou národnou telovýchovnou a brannou organizáciou sa stala Hlinkova garda (HG), ktorej činnosť sa upravila zákonom zo dňa 4. júla 1940, podľa

PaedDr. PETER BUČKA, PhD. (*1960) autor sa zaoberá dejinami športu.

ktorého mala HG pestovať telesnú výchovu, šport, zdatnosť a ducha kamarátstva. K zmenám dochádzalo aj v oblasti športu, kde sa postupne začali zakladať národné športové zväzy. Koncepcia prestavby športu sa mala realizovať v národno-slovenskom a kresťanskom duchu. Aj tu sa mal uplatniť autoritatívny princíp, keď na čele každého odvetvia mal byť náčelník, ktorý by niesol zodpovednosť za činnosť celého zväzu. Tento proces vyvrcholil založením Slovenskej ústrednej športovej rady (SÚŠR), ktorá bola nevládnou organizáciou. Najvyšším výkonným orgánom SÚŠR bola náčelnícka rada, ktorá sa skladala z náčelníkov jednotlivých športových zväzov, zástupcu Nemeckého telocvičného a športového zväzu DTSV a zástupcu Maďarského telovýchovného zväzu MTE, armády a skupiny športových odborníkov (Perúťka, 1992). Administratívny i mocenský aparát prebral slovenský štát po inštitucionálnej i personálnej stránke zväčša z prvej Československej republiky. Súčasne začal vytvárať niektoré nové inštitúcie, čo sa prejavilo aj v oblasti telesnej výchovy a športu. Po pričlenení Ministerstva zdravotníctva pod Ministerstvo vnútra sa telesná výchova a šport dostala organizačne do jeho kompetencie. Presnejšie do jedného z oddelení zdravotného odboru Ministerstva vnútra (Bielik-Sopko, 1963).

Vznik, vývoj a zánik Oddielu armádnych pretekárov

Rozbehnutý športový život v prvej polovici roku 1939 sa takmer úplne zastavil po vyhlásení mobilizácie a vstupe Slovenska po boku Nemecka do vojny s Poľskom. Po ukončení brannej pohotovosti štátu sa spoločenský život opäť normalizoval. Do roku 1940 „prežívali“ v armáde Slovenskej republiky tendencie spred roku 1939. Armáda sa v tomto období zúčastňovala na športových podujatiach, kde vytvárala s HG spoločnú kategóriu. Podporila aj zorganizovanie prvých majstrovstiev Slovenska v lyžovaní. Zvyšujúci sa počet športových podujatí si vyža-

doval koordinovať ich z úrovne MNO. Preto bolo v októbri 1940 vytvorené na MNO systematizované miesto telovýchovného referenta, ktoré po celý čas zastával J. Benedik. Súčasne sa začala pripravovať reorganizácia armády po vzore nemeckej armády. Súčasťou zmien boli aj opatrenia v oblasti spoločenského a kultúrneho života vojenských osôb. Revízia predpisov a nariadení platných ešte z obdobia prvej Československej republiky mala zásadne zmeniť organizáciu a riadenie v oblasti športu. Súčasťou zmien vo vojenskej telovýchove bolo vytvorenie oddielu, ktorý mal zabezpečovať športovú reprezentáciu armády na verejnosti. Základom pre vznik Oddielu armádnych pretekárov bolo futbalové mužstvo posádky Bratislava. Príslušníci tohto družstva boli sústredení do prvého pešieho pluku, umiestneného v Svätoplukových kasárňach v Bratislave. Onedlho k nim pribudli hokejisti. V polovici decembra 1940 boli športovci premiestnení na bratislavský hrad. Na základe výnosu MNO č. 218327/130 zo dňa 20. januára 1941 bol Oddiel armádnych pretekárov (ďalej len OAP) oficiálne ustanovený. Prvým veliteľom OAP sa stal L. Demjen, ktorý bol pričlenený k posádkovému strážnemu oddielu a novým pôsobiskom sa stali Dunajské kasárne v Bratislave. Mimo sezóny mali príslušníci OAP vykonávať strážnu službu, no rozkazom MNO zo dňa 22. septembra 1941 bola táto povinnosť OAP zrušená. V máji 1941 bol oddiel premiestnený do Štúrových kasární v Bratislave a začiatkom roku 1942 do kasární na Mlynských Nivách. Z pôvodných troch odborov – jazdeckého (ešte v roku 1940), futbalového (1941), ľadového hokeja (1941) – sa OAP rozrástol o ľahkoatletický (1941), plavecký (1941), volejbalový (1941), stolného tenisu (1941), basketbalový (1941), päťsiarsky (1941), lyžiarsky (1941), cyklistický (1941), tenisový (1942), šermiarsky (1942), šachový (1943) a vodácky (1943) odbor. Po vstupe do príslušného športového zväzu sa začali zapájať

do oficiálnych súťaží. Odbory OAP s výnimkou kolektívnych športov boli zaradené do najvyšších slovenských športových súťaží. Počas svojej existencie sa odbory OAP prezentovali množstvom kvalitných umiestnení najmä na domácej športovej scéne, pretože medzinárodné športové styky boli z dôvodu prebiehajúcej vojny značne obmedzené. Byť príslušníkom OAP znamenalo nielen venovať sa športu počas prezenčnej služby, ale aj možnosť vyhnúť sa bojovému nasadeniu. K odoslaniu príslušníkov OAP na frontu predsa len došlo v roku 1942. V decembri 1942 odišla na východný front čata letných športov pod vedením prvého veliteľa OAP L. Demjena a po jej návrate v marci ju v máji 1943 vystriedala čata zimných športov. Príslušníci OAP vykonávali v poli strážnu službu. Na základe dochovaných dokumentov je zrejmé, že i tu športovci absolvovali tréningový proces. Účasť slovenskej armády na vojne proti Sovietskemu zväzu výrazne determinovali postavenie armády v spoločnosti, čo sa napokon prejavilo aj v takej oblasti, akou bol šport. HG, ktorá si osvojovala právo na vedúce postavenie v spoločnosti, predložila na pripomienkové konanie dlho pripravovaný zákon o úprave telovýchovy, ktorým sa snažila začleniť šport do HG. Na porade zainteresovaných strán 22. júla 1942 MNO vyjadrilo zásadný nesúhlas s predloženým zákonom. Zákon do konca existencie Slovenskej republiky schválený nebol. Rok 1943 bol prelomový vo vývoji vojny. Slovenská armáda na vlastné oči videla a vnútorne pochopila podstatu nacistickej ideológie v nemeckej okupačnej praxi. Čo bolo však najdôležitejšie – neprešla na stranu fašizmu. Po návrate z východného frontu došlo k výmene na poste veliteľa, ktorým sa stal P. Pláňovský. Napriek tomu, že OAP nedisponoval ženskými družstvami, výsledky ktorých sa započítavali do celkovej klasifikácie športových oddielov, OAP sa stal v roku 1943 najúspešnejším športovým klubom Slovenska. Na konci roku si toto ocenenie z rúk hlavného

náčelníka SÚŠR Š. Jakubca prevzal novoustanovený veliteľ V. Artim. Spočiatku bol OAP riadený telovýchovným referentom Ministerstva národnej obrany (MNO). V roku 1943 počet odborov a najmä športovcov narástol tak, že niektoré družstvá – futbalisti, pástari, stolní tenisti, mali okrem hlavného mužstva aj záložné. Do zostavy OAP pribudli frekventanti Vojenského vysokoškolského internátu v Bratislave a žiaci Slovenskej štátnej vojenskej reálky v Martine ako dorastenecké družstvá. Preto dňom 1. septembra 1943 sa vytvorila športová styčná komisia – MNO (ŠSK – MNO), ktorá prevzala vedenie nad OAP a súčasne sa ŠSK – MNO stala zástupcom armádneho športu v SÚŠR. Udalosti v roku 1944 dostali rýchly spád. Zmeny nastali aj v oblasti armádneho športu. Dňom 22. mája 1944 bol v dôsledku leteckého bombardovania Bratislavy OAP presťahovaný do kasární J. Holubyho v Pezinku. Novým veliteľom OAP sa stal O. Snopko. Niektoré odbory dokončili súťaže, ale nie v zostave OAP. Vodácky odbor - pracovný zbor Karlová Ves, tenisový odbor – štábná rota MNO Bratislava, plavecký odbor – Vojenský liečebný ústav Trenčianske Teplice. V rámci uvedenej reorganizácie boli zrušené cyklistický, ľahkoatletický a stolnotenisový odbor. Tento stav trval až do septembra 1944, keď malo dôjsť k premiestneniu OAP späť do Bratislavy. V dôsledku vypuknutia Slovenského národného povstania sa tento zámer nerealizoval. Po rozpade slovenskej armády došlo k faktickému zániku OAP. Ako nástupnícka organizácia slovenskej armády vznikla Domobrana. Vytvorila sa aj nástupnícka organizácia OAP – futbalová jedenástka Domobrany. Organizačne bola začlenená do 1. pešieho pluku Domobrany (Bučka, 2001).

Príslušníci OAP sa po zániku oddielu zapojili do SNP. Najvýznamnejšiu zložku povstaleckej armády tvorili členovia jazdeckého odboru, dôstojníci J. Golián, M. Vesel, J. Straka, J. Nosko, J. Zadžora,

D. Gonda, A. Korda, J. Šimko, M. Frienčík a M. Prát. Do povstania sa aktívne zapojil aj prvý veliteľ OAP L. Demjen a veliteľ lyžiarskeho odboru L. Huňor, ktorý padol na konci roku 1944, rovnako ako P. Mudroch, prednosta administratívy OAP (Bučka, 2005).

Záver

Po skončení II. svetovej vojny si táto forma našla svoju cestu aj do ďalších armád štátov východného i západného bloku bipolárne rozdeleného sveta. Táto skutočnosť potvrdzuje, že vznik špecializovaného vojenského športového telesa, akým bol Oddiel armádnych pretekárov bola vývojovou zákonitosťou. Svoje zastúpenie má armádny vrcholový šport v slovenskej armáde aj v súčasnosti. Od 1. januára 2006 ju tvorí Armádne športové centrum Dukla Banská Bystrica. V ostatnom období, keď sa v našej armáde realizovala profesionalizácia jej štruktúr, musel sa armádny vrcholový šport vyrovnávať aj s otázkou vlastnej existencie. Argument výsledkov nedávnej minulosti sa javí ako nedostatočný, pretože postupne dochádza k znižovaniu tabuľkových miest športovcov a personálu. Problémy armádneho vrcholového športu majú rovnaký menovateľ, ako má systém vrcholového športu v Slovenskej republike, čo odznelo aj na Národnej konferencii o športe konanej 5. až 7. novembra 2008 v Starom Smokovci. Odpoveď na otázku „Ako ďalej slovenský vrcholový šport?“ sa pokúšala nájsť veľká časť slovenských odborníkov. Väčšina autorov sa zhodla na živelnosti a absencii reálnej koncepcie vývoja vrcholového športu v Slovenskej republike. Žiaľ, takýto stav pretrváva aj v armádom vrcholovom športe.

„Koncepcia rozvoja telesnej výchovy a športu do roku 2010 v rezorte ministerstva obrany“ ostala v teoretickej rovine a na systémové riešenie, podobne ako v celom vrcholovom športe, sa stále len čaká.

Literatúra

1. VONDRAŠEK, V. 1993. *Výchovná práca v Československej armáde po roku 1918*. Praha: 1993, s. 144-149.
2. BUČKA, P. 2003. Armádna telovýchova a šport v rokoch 1918-1939. In *Vojenská história*, 2003, č. 2, s. 87-95.
3. SABL, V. 1964. Československí armádni športovci. In *Obrana ľudu*, 1964, č. 4, s. 8.
4. KÖSSL, J., ŠUMBAUER, J., WAIC, M. *Vybrané kapitoly z dejín Českej telesnej kultúry od roku 1779 po súčasnosť*. Praha: FTVS UK, 199, s. 161.
5. PERÚTKA, J. 1992. Šport v Slovenskej republike (1939-1945) In *Telesná výchova a šport* 1992, č. 4, s. 44-47.
6. BUČKA, P. 2001. *História armádneho športu na Slovensku v rokoch 1939-1945*. Bratislava: FTVS UK, 2001, s. 62-77.
7. BUČKA, P. 2005. Príslušníci Oddielu armádnych pretekárov v SNP In *Zborník z vedeckej konferencie pri príležitosti 60. Výročia SNP*. Vrútky, 2005, s. 15-18.

SUMMARY

Seventieth Anniversary of the Army's Top Sport

Peter Bučka

Army Sport is an important part of the sport movement in Slovakia. Just for a period of existence of the Slovak Republic (1994-2010) his athletes received more than 500 medals from top sporting events. The share of military athletes who won Olympic medals is significant at the Slovak national team. In the included report we analyze the causes of creation of the army's top sport, which in this period recalls the seventieth anniversary of its existence. Briefly, we mention the development of first organizational form - Section of army competitors and in the end we think about the present state of the army's top sport in the context of that sector in Slovakia.

Frekvencia a lokalizácia zakladania a zakončovania protiútokov v zápasoch MS 2010 vo futbale

Martin Žamba, Miroslav Holienka

Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského v Bratislave

Jedným z aktuálnych vývojových trendov vo vrcholovom futbale je zvyšujúci sa nárast výskytu a uplatňovania útočného herného systému - protiútok. V našom príspevku sa zaoberáme frekvenciou a lokalizáciou zakladania a zakončovania protiútokov na MS 2010 vo futbale. Cieľom je prispieť k získaniu a k rozšíreniu poznatkov o problematike protiútokov vo vrcholovom futbale. Základnou metódou získavania výskumných údajov bolo nepriame pozorovanie zápasov z DVD - záznamov. Na spracovanie a vyhodnotenie údajov sa použili základné matematicko-štatistické metódy a metódy logických záverov. Zaujímavým poznatkom vo výsledkovej časti je celkový počet protiútokov (157), realizácia protiútokov v priemere na jeden zápas (2,5-krát), priemerné trvanie protiútku (6,9 s) a najvyužívanejší priestorový úsek (2B), v ktorom hráči protiútoky zakladali.

Kľúčové slová: *futbal, útočný herný systém, protiútok, frekvencia, lokalizácia*

Svetový futbal je silný športovo - ekonomický, sociologický, estetický fenomén, ktorý zasahuje do viacerých kvalít života miliónov ľudí (Vengloš, 2006). Futbal, ktorý sa neustále kvalitatívne vyvíja, zaznamenal v svojej histórii na MS 2010 ďalší vývojový stupeň. Vývoj a smerovanie futbalu na Slovensku musí sledovať vývojové trendy vo vrcholovom futbale vo svete. Útočný herný systém - protiútok - charakterizuje Kačáni (2005) ako spôsob útočenia, pri ktorom hráč či skupina hráčov ihneď po získaní lopty v obrannej alebo prípravnej zóne vyráža čo najrýchlejšie k súperovej bránke a snaží sa úspešne zakončiť útok. Roxburgh (2010) člení protiútoky na 4 typy: 1. klasický; 2. po zisku lopty na útočnej polovici ihriska; 3. kolektívny; 4. individuálny. V našom

príspevku sa budeme opierať o delenie Kačániho (2005), ktorý protiútoky rozdeľuje z hľadiska počtu zapojených hráčov na protiútok jednotlivca a na protiútok skupiny hráčov. Z hľadiska dĺžky trvania protiútku budeme rešpektovať Vermeulena (2003) a Holienku (2007), ktorí uvádzajú údaj okolo 8 – 10 sekúnd. Systém protiútku je založený na čo najrýchlejšom preniknutí k súperovej bránke (na 2 - 3 prihrávky) do nesformovanej obrany súpera. Úspešnosť je podmienená vhodnými

typmi hráčov, schopnými rýchlo sa rozhodnúť a rýchlo riešiť herné situácie. Podľa Holienku (2010) najcharakteristickejším znakom hry na MS 2010 boli náročné, rýchle prechodové fázy. Hodgson (2008) vidí podstatu v súčasných vývojových trendoch v tom, že dôležitosť a efektívnosť hry rozhodujúcim spôsobom spočíva na faktore úspešnosti protiútku a v neustálom hľadaní racionálnych foriem rozvoja rýchlostných schopností. Základom úspešného realizovania protiútokov, ktoré sa v súčasnosti stávajú významným prostriedkom na prekonávanie súperových obrán, sú rýchle útočné herné kombinácie (spolupráca). Ako kľúčové faktory protiútku Holienka (2007) prezentuje: rýchle prečíslenie neorganizovanej obrany súpera; rýchle a presné prihrávky - vysoká efektívnosť; rýchle zakončenie; rýchle opätovné získanie lopty; rýchlosť hráča a rýchlosť lopty (prihrávky); priestor ihriska (hĺbka a šírka). José Mourinho vyslovil na margo protiútokov zaujímavú myšlienku: „Rýchla prechodová fáza je najdôležitejší aspekt moderného futbalu, t.j. rýchly návrat do defenzívneho postavenia alebo rýchle „výpady“ a prekonanie súpera v rýchlosti ihneď po zisku lopty“. Potvrdil tak slová Gerarda Houlliera: „Protiútoky sú často rozhodujúcim faktorom úspešného výsledku v zápasoch vyrovnaných družstiev“ (Roxburgh, 2010).

Cieľ

Cieľom príspevku bolo prispieť k získaniu a k rozšíreniu poznatkov o uplatňovaní útočného herného systému - protiútok - vo vrcholovom svetovom futbale.

Metodika

Výskumný súbor tvorilo 32 družstiev, ktoré sa zúčastnili na MS 2010

Mgr. MARTIN ŽAMBA (*1986) - interný doktorand na Katedre hier FTVŠ UK, venuje sa problematike futbalu.

Doc. PaedDr. MIROSLAV HOLIENKA, PhD. (*1957) venuje sa problematike rozvoja kondičných a koordinačných schopností, diagnostike individuálneho herného výkonu a herného výkonu družstva vo futbale.

vo futbale v Juhoafrickej republike. Mužstvá sme sledovali v 64 zápasoch. Využili sme ex post facto výskum. Zamerali sme sa na sledovanie a zaznamenávanie frekvencie a lokalizácie zakladania a zakončovania útočného herného systému - protiútok. Sledované hodnoty sme zaznamenali do vopred pripravených častí záznamového hárku (obr. 1), ktoré sme nakoniec vyhodnotili. Pri riešení problematiky a pri získavaní výskumných údajov sme využili štúdium literárnych prameňov a metódu založenú na nepriamom pozorovaní DVD - záznamov zápasov MS 2010 a pokúšali sa racionálne uvažovať o danej téme. Pri spracovaní a vyhodnocovaní získaných poznatkov sme využili základné matematicko - štatistické metódy a metódy logických záverov.

Výsledky a diskusia

Celkový počet protiútokov

V 64 sledovaných zápasoch sme zaznamenali v 32 mužstvách celkovo 157 protiútokov (PR), z toho 22 bolo realizovaných jednotlivcami a 135 skupinovo. V priemere mužstvá využívali tento útočný herný systém 2,5-krát v zápase. Medzi mužstvami, ktoré spomínaný systém realizovali najčastejšie, patrili hráči Španielska (16 PR), Ghany (12 PR), Uruguaja a Paraguaja (10 PR), Holandska a Talianska (9 PR) a Nemecka (8 PR). Tento ukazovateľ môže byť ovplyvnený aj počtom zápasov (5 - 7), ktoré spomínané mužstvá odohrali na finálovom turnaji, okrem mužstva Talianska (3), ktoré nepostúpilo zo základnej skupiny (tab. 1).

Časové úseky zakladania protiútokov

Frekvenciu priebehu PR sme sledovali v troch časových úsekoch: 5-, 15- a 45-minútových intervaloch. Z hľadiska 5-minútových intervalov sa najčastejšie vyskytovali PR medzi 51. až 55. min. (13 PR), 86. až 90. min. a 91. až 95. min. (12 PR). Z hľadiska 15-minútových intervalov dominoval časový úsek medzi 76. až 90. min (29 PR) a 46. až 60. min. (28 PR). V rámci polčasov a prípad-



Obr. 1

Maketa ihriska na zaznamenávanie lokalizácie zakladania a zakončovania protiútokov

Tab. 1

Celkový počet protiútokov na MS 2010 vo futbale

P.E.	Družstvo	Zápasy	PR	PJ	PSH	Priemer na zápas
1.	ALG	3	1	-	1	0,3
2.	ANG	4	5	-	5	1,3
3.	ARG	5	4	1	3	0,8
4.	AUS	3	4	-	4	1,3
5.	BRA	5	3	-	3	0,6
6.	DAN	3	1	-	1	0,3
7.	FRA	3	-	-	-	-
8.	GHA	5	12	5	7	2,4
9.	GRE	3	2	1	1	0,7
10.	HOL	7	9	1	8	1,3
11.	HON	3	5	-	5	1,7
12.	CHL	4	3	2	1	0,8
13.	JAP	4	1	1	-	0,3
14.	JAR	3	3	-	3	1
15.	JKO	4	6	3	3	1,5
16.	KAM	3	2	-	2	0,7
17.	KDR	3	3	-	3	1
18.	MEX	4	1	1	-	0,3
19.	NEM	7	8	-	8	1,1
20.	NIG	3	3	1	2	1
21.	NZL	3	2	-	2	0,7
22.	PAR	5	10	2	8	2
23.	POB	3	3	-	3	1
24.	POR	4	8	-	8	2
25.	SVK	4	8	-	8	2
26.	SLO	3	1	-	1	0,3
27.	SRB	3	7	-	7	2,3
28.	SPA	7	16	1	15	2,3
29.	SVA	3	1	-	1	0,3
30.	TAL	3	9	1	8	3
31.	URU	7	10	1	9	1,4
32.	USA	4	6	1	5	1,5
Celkom		Zápasy 64	PR 157	PJ 22	PSH 135	Priemer na zápas 2,5
Legenda:		PR	Protiútok			
		PJ	Protiútok jednotlivca			
		PSH	Protiútok skupiny hráčov			

ného predĺženia hráči realizovali najviac protiútokov v druhých polčasoch (82 PR).

Dĺžka trvania protiútokov

Dôležitým poznatkom v rámci vyhodnotenia získaných údajov je fakt, že mužstvám trvala realizácia všetkých PR celkovo 1 083 sekúnd, čo predstavuje v priemere trvanie

jedného PR 6,9 sekundy. V porovnaní s teoretickými východiskami (8 až 10 sekúnd) sa časová dĺžka realizácie PR skrátila.

Lokalizácia zakladania protiútokov

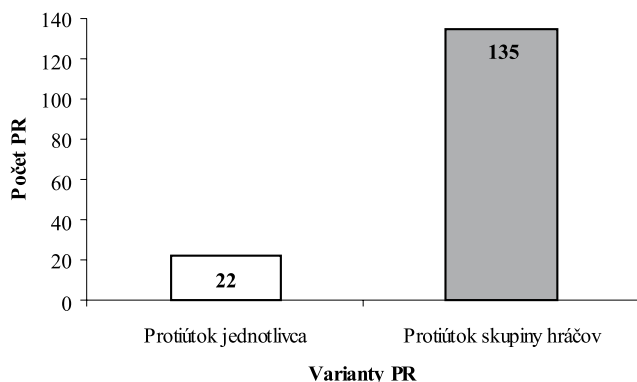
Mužstvá zakladali najčastejšie PR v rámci rozdelenia ihriska podľa smeru útočenia na menšie a väčšie

priestorové úseky takto: z hľadiska vertikálneho smeru v strednej vertikále (94 PR), z hľadiska horizontálneho smeru v prípravnej zóne (85 PR) a z hľadiska prelínania oboch smerov v priestorovom úseku 2B (44 PR). Z lokalizácie zakladania PR je zrejmé, že najväčšie možnosti realizácie PR sú vlastne v koncentrovanom pásme boja o loptu (54 %), v strede ihriska. Tvorcovia hry po získaní lopty vyvíjajú značnú iniciatívu o založenie PR. Druhý najvyšší počet (18 %) PR zakladajú stredoví obrancovia. Do určitej miery je to prekvapujúci poznatok. V mnohých prípadoch totiž nejde ani o dlhú prihrávku, ale o „oslobodzujúci“ odkop od bránky.

Lokalizácia zakončovania protiútokov

Z racionálneho hľadiska sa zakončovanie PR často vyskytovalo v priestorových úsekoch, pre ktoré je táto časovo - priestorová charakteristika typická, t.j. stredná vertikála (128 PR), útočná zóna (153 PR) a priestorový úsek 3B (126 PR). Zakončovanie PR je typickým znakom útočnej činnosti koncových hráčov. Ich 80-percentný podiel na zakončovaní PR preto neprekvapuje. Zaujímavejšia by bola analýza spôsobov zakončovania PR koncovými hráčmi. Tento príspevok však túto problematiku z hľadiska zamerania nerieši.

V zobrazených tabuľkách a obrázkoch uvádzame frekvenciu a lokalizáciu zakladania a zakončovania PR všetkých družstiev, ktoré sa zúčastnili na MS 2010 ajs celkovým počtom sledovaných ukazovateľov. Podľa Vengloša (2006) bola na MS 2006 v Nemecku kvalita techniky odobrania lopty s následným založením protiútokov (najmä Taliansko, Nemecko, Argentína, Francúzsko) na výbornej úrovni a je jedným z dôležitých faktorov, ktoré ovplyvňovali kvalitu hry a výsledku. Yates (2006) sa zaoberal analýzou hry mužstva Talianska na MS 2006, resp. koľko prihrávok predchádzalo vstreleniu gólu. Získané poznatky naznačili, že Taliani boli relatívne priamočiari v ich útočnej hre, pokú-



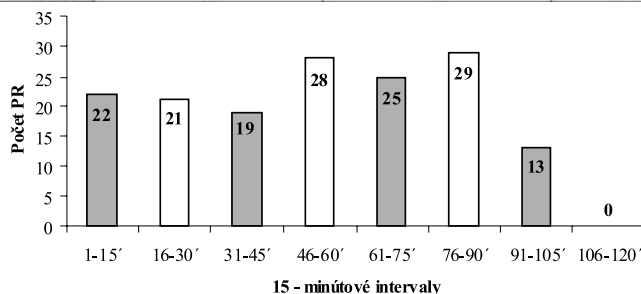
Obr. 2

Porovnanie protiútokov z hľadiska počtu zapojených hráčov

Tab. 2

Časové úseky zakladania protiútokov na MS vo futbale 2010

Časový úsek 5'	3	10	13	20	25	30	33	40	43	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
Celkom	9	10	3	6	8	7	8	4	7	8	13	7	8	9	8	7	10	12	12	1	0	0	0	0
Časový úsek 15'	1-15'	16-30'	31-45'	46-60'	61-75'	76-90'	91-105'	106-120'																
Celkom	22	21	19	28	25	29	13	0																
Časový úsek 45'	1. polčas											2. polčas					Predĺženie							
Celkom	62											82					13							



Obr. 3

Počet protiútokov z hľadiska 15-minútových intervalov

Tab. 3

Dĺžka trvania protiútokov na MS 2010 vo futbale

Celkom	Počet PR	Trvanie PR - celkovo (s)	Priemerný čas (s)
	157	1083	6,9 sekundy

Tab. 4

Lokalizácia zakladania protiútokov na MS 2010 vo futbale

Priest. úseky	1A	1B	1C	2A	2B	2C	3A	3B	3C
Celkom	3	29	7	23	44	18	7	21	5
Zóny	Obranná zóna			Prípravná zóna			Útočná zóna		
Celkom	39			85			33		
Vertikály	Pravá vertikála			Stredná vertikála			Ľavá vertikála		
Celkom	33			94			30		

šali sa vytvoriť šancu na dosiahnutie gólu tak rýchlo, ako sa len dalo. Buzek (2008) poukazuje na štatistiku UEFA, podľa ktorej na ME 2008 v Rakúsku a vo Švajčiarsku padlo 35 % gólov po realizácii PR. V nami sledovaných zápasoch MS 2010 padlo 145 gólov. 20 gólov po realizácii PR v trvaní do 10 s, čo predstavuje celkovo takmer 14 % a 29 gólov po

realizácii PR v trvaní do 20 s, čo predstavuje 20 % z celkového počtu gólov na šampionáte. Sledovanie problematiky PR je z hľadiska počtu dosiahnutých gólov veľmi dôležité.

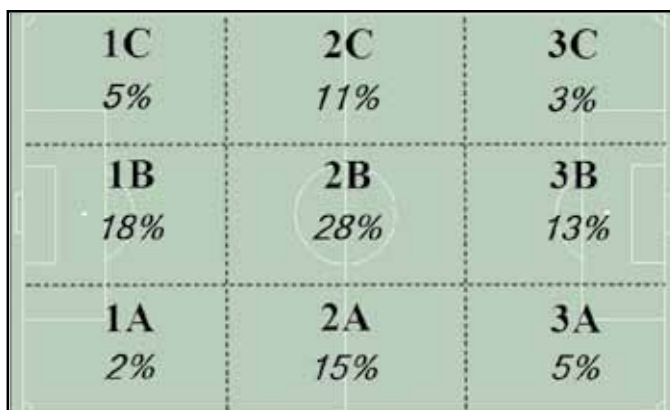
Roxburgh (2010) poukázal na mužstvá, ktoré často preferovali PR na MS 2010. Sú to mužstvá Španielska, Holandska, Nemecka, Uruguaja a Ghany. Potvrdzujú to aj

nami zistené výsledky z hľadiska frekvencie výskytu PR. Viditeľne väčší počet PR sa uplatňoval v 2. polčase. Najviac sa ich realizovalo v 15-minútových intervaloch medzi 46. – 60. min. a medzi 75. – 90. min. Uvedený počet svedčí o zvýšenej snahe družstiev dosiahnuť rozhodujúci gól na začiatku 2. polčasu, resp. v závere zápasu.

Kopúň (2010) v svojej diplomovej práci analyzoval v 10 zápasoch typické znaky PR slovenskej reprezentácie počas kvalifikácie na MS 2010. V porovnaní s našimi výsledkami (2,5 PR na zápas) mužstvo Slovenska vykonalo 34 PR, čo predstavuje zhruba 3 PR na zápas. Najčastejším priestorom na zakladanie PR bol úsek 2A (v našom prípade úsek 2B), na zakončenie 3B (totožné) a priemerná dĺžka trvania PR bola 9 sekúnd. Je nutné podotknúť, že autor hodnotil frekvenciu PR z hľadiska času trvania až do 20 sekúnd, preto sa priemerný čas výraznejšie líši od času v našich výsledkoch (6,9 sekundy). Diplomová práca Koňušika (2010) prináša poznatky z analýzy PR zo zápasov finalistov MS 2006, ME 2008 a Ligy majstrov v sezóne 2008/2009. Pri registrovaní sa nezameral len na 8- až 10-sekundové PR (ako ich definuje odborná literatúra), ale aj na také, ktoré trvali dlhšie. Časovú hranicu trvania si autor stanovil do 15 sekúnd. V našom príspevku sme vyhodnocovali iba PR v trvaní do 10 sekúnd. Zaznamenali sme všetky útoky, ktoré mali aj dlhšie trvanie (do 20 sekúnd) a svojimi parametrami sa približovali k definícii pojmu protiútok (obr. 6).

Záver

Kvalitná realizácia útočného herného systému - protiútok - je v modernom poňatí futbalu jedným z určujúcich faktorov, ktoré využívajú mužstvá na dosahovanie úspechu v zápasoch. Týmto príspevkom sme sa pokúsili upriamiť pozornosť na silnejúci význam protiútokov a adekvátne priblížiť ich významové charakteristiky (priemerný počet PR v zápase, dĺžka trvania PR, lokalizovanie zakladania a zakončovania PR), ktoré je potrebné, z hľadiska zachytenia



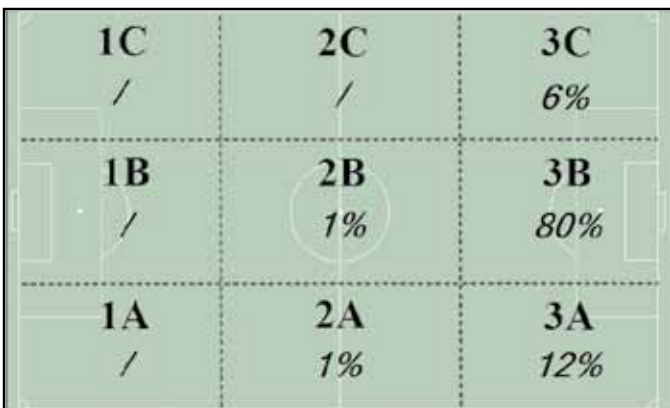
Obr. 4

Lokalizácia zakladania protiútokov na MS 2010 vo futbale - percentuálne vyjadrenie

Tab. 5

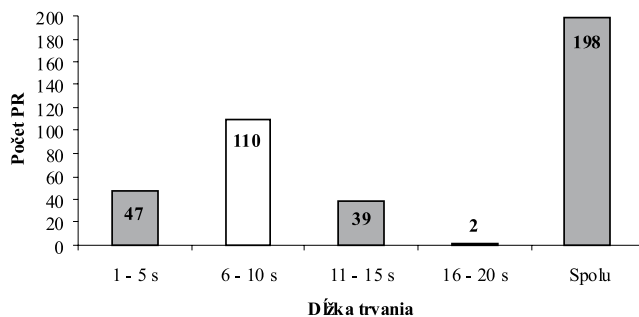
Lokalizácia zakončovania protiútokov na MS 2010 vo futbale

Priest. úseky	1A	1B	1C	2A	2B	2C	3A	3B	3C
Číslo	0	0	0	2	2	0	18	126	9
Zóny	Obranná zóna			Pripravná zóna			Útočná zóna		
Číslo	0			4			153		
Vertikály	Pravá vertikála			Stredná vertikála			Ľavá vertikála		
Číslo	20			128			9		



Obr. 5

Lokalizácia zakončovania protiútokov na MS 2010 vo futbale - percentuálne vyjadrenie



Obr. 6

Zaznamenané protiútoky

pozitívneho vývoja futbalu vo svete, vniesť do tréningového procesu v slovenskom futbale.

Literatúra

1. BUZEK, M. 2008. Studie herních výkonů na ME '08 podle zahraničních expertů. In *Fotbal a trénink*. 2008, č. 4, str. 5-6.
2. HODGSON, R. 2008. Medzi demokraciou a autoritou. In *Fotbal a trénink*. 2008, č. 2, str. 9.
3. HOLIENKA, M. 2010. *Koordináčné schopnosti vo futbale*. Bratislava : SVSTVŠ, 2010. 138 s. ISBN 978-80-89075-36-2.
4. HOLIENKA, M. 2007. *Futbal - kondícia - tréning. Rýchlostné schopnosti*. 3. vyd. Bratislava : PEEM, 2007. 115 s. ISBN 978-80-89197-69-9.
5. KAČANI, L. 2005 *Futbal - herná príprava (2)*. 2. vyd. Bratislava : Slovenský futbalový zväz, 2005. 228 s. ISBN 80-969091-3-4.
6. KOŇUŠÍK, R. 2010. *Rýchle protiútoky finalistov vrcholných futbalových podujatí* : diplomová práca. Bratislava : FTVŠ UK, 2010. 76 s.
7. KOPÚŇ, P. 2010. *Rýchle protiútoky Slovenskej reprezentácie mužov vo futbale v kvalifikácii na MS 2010*: diplomová práca. Bratislava : FTVŠ UK, 2010. 77 s.
8. ROXBURGH, A. 2010. The trends - top level football 2010. In *Pdf presentation - 9th UEFA Conference for European National Coaches in Madrid*. 2010, str. 11-12.
9. VENGLOŠ, J. 2006. Majstrovstvá sveta 2006 v Nemecku. In *Fotbal a trénink*. 2006, č. 3, str. 8-11.
10. VERMEULEN, H. 2003. *Zone Soccer: A game of time and space*. Michigan : Data reproductions, 2003. 165 s. ISBN 1-59164-067-9.
11. YATES, I. a kol. 2006. A Quantitative Analysis of Italy's World Cup Performances. In *Insight*. 2006, winter, str. 54-59.

SUMMARY

The Frequency and Localization of Origination and Scoring of Counter-

attacks in Matches of 2010 World Cup in Football

Martin Žamba, Miroslav Holienka

One of the current development trends in professional football is the increase in use of the offensive game system - counter-attack. Our paper deals with frequency and location of establishing and finishing counter-attacks in the matches of the World Championship in Football 2010. The objective is to contribute to gaining and broadening the knowledge on the issue of counter-attacks in top football. The basic method for gathering the research data was indirect observation of matches from DVD-records. Basic mathematical - statistical methods and methods of logical conclusions were used for processing and evaluation of the data. Interesting facts which should be pointed out from the findings are the total number of counter-attacks (157), average use of counter-attacks per match (2,5 times), average duration of counter-attack (6,9 s) and the sector in which the players mostly set the counter - attacks (2B).

Pohľad sociálnych skupín zainteresovaných vo futbalovom dianí na mediálnu prezentáciu futbalu na Slovensku

Peter Dedík

Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave

Napriek niekoľkým úspechom sa slovenský, predovšetkým domáci futbal dostal v poslednom období na okraj diváckeho záujmu. Mnohí vidia najväčšiu príčinu v strate imidžu a dôveryhodnosti futbalu, ktoré pripisujú zlému vplyvu médií prostredníctvom ich negatívnej prezentácie futbalu. V časti výskumu, ktorý v tomto článku prezentujeme, sme sa zamerali na porovnanie pohľadu rôznych skupín respondentov zainteresovaných vo futbale na vplyv médií na popularitu a imidž futbalu na Slovensku. Respondentov sme oslovili prostredníctvom dotazníka. Na základe výsledkov sme zistili, že najmä futbalový funkcionári a ľudia aktívne sa podieľajúci na futbalovom dianí majú tendenciu posudzovať prezentáciu futbalu v médiách za negatívnu a nepravdivú.

Kľúčové slová: *mediá, futbal, slovenský futbal, mediálna prezentácia, sociálne skupiny vo futbale*

Prelom osemdesiatych a deväťdesiatych rokov minulého storočia nebol zlomový len politicky, ale predovšetkým ekonomicky a hospodársky. Skutočnosť, že centrálna riadená ekonomika vystriedala trhovú hospodárstvo, ovplyvnila všetky sféry spoločenského života. Kriticky však treba priznať, že na princíp demokracie, v ktorej má každý rovnakú šancu sa presadiť, si dodnes v mnohých oblastiach, šport nevyvinímajúc, nedokážeme na Slovensku zvyknúť, či už je to dané mentalitou alebo históriou nášho národa.

Ak hovoríme o tom, že uvedené udalosti ovplyvnili aj oblasť športu, treba dodať, že šport zasiahli vo všetkých jeho úrovniach od vrcholového cez výkonnostný až po rekreačný, od profesionálneho po amatérsky. S príchodom demokracie sa začali vytvárať tlaky na štátom garantované a dotované subjekty a stále väčší význam mala súkromná sféra. Ako uvádza aj Novotný (2000) na príklade Českej republiky, konkurenčné prostredie prinútilo mnohé firmy a podniky (v oblasti športu potom kluby či organizácie) prehodnotiť svoju činnosť, pracovať efektívnejšie a snažiť sa uspieť na voľnom

trhu. Postavenie štátu voči športu sa tak z uvedených dôvodov diametrálne zmenilo, participácia na jeho organizácii a financovaní je čím ďalej nižšia, a to je pre slovenský šport veľmi zlým signálom. Zároveň sa zmenila legislatíva Slovenskej republiky, ktorá však na škodu športu nemotivuje sponzorov, aby investovali finančné prostriedky do športu či samotného futbalu (Dedík, 2002). Športovou legislatívou, ktorá má vplyv na riadenie a financovanie športu, ako aj jej dopadmi na jednotlivé oblasti športu, sa zaoberajú Antala (2007) a Križan (2008).

Toto však nie sú jediné zmeny, ktoré slovenský šport zasiahli. Predovšetkým tento v minulosti celospoločenský a dominantný fenomén, súčasť každodenného života ľudí, začal postupne čeliť obrovskej konkurencii rôznych spoločenských aktivít a záujmov. Ľudia majú možnosť širokého výberu a o svoje pozície musí tvrdo bojovať nielen futbal ako šport číslo jedna. Keď sa zameriame priamo na futbal, zaznamenávame ďalšie dôležité aspekty. Možnosť voľného pohybu hráčov medzi klubmi z rôznych krajín pri finančnom poddimenzovaní slovenského futbalu znamená výrazný odliv kvalitných hráčov z domácich súťaží do zahraničia, predovšetkým do krajín, ktoré sú na tom ekonomicky lepšie a kde si môžu hráči zarobiť viac peňazí. To sa, samozrejme, logicky odráža na športovej kvalite domácich futbalových súťaží. Problematikou vzťahu najlepších domácich hráčov k ich futbalovým klubom sa zaoberajú aj Holienka a Peráček (2002).

Ako uvádzame, štát nielenže trvale znižuje svoj podiel na priamom financovaní futbalu prostredníctvom dotácií, čo popisuje napr. Mikolajová (2009), ale zároveň sa prestal zaoberať infraštruktúrou futbalových štadiónov, do rozvoja ktorých mestá ako ich vlastníci investujú iba minimálne alebo neinvestujú vôbec, čo zostáva na majiteľoch (akcionároch) klubov. Nedostatočný prísun finančných prostriedkov prinútil futbalové

kluby znížiť náklady na manažment a zúžiť ich organizačnú štruktúru (Časlavová, 2009), čo je v rozpore s ich profesionálnym riadením.

Možno povedať, že z uvedených dôvodov sa postupom času výrazne znížila popularita futbalu. Nejde však o futbal ako najpopulárnejší celosvetový šport, ale o slovenský futbal ako taký. Veď ani skutočnosť, že Slovensko zaznamenalo na medzinárodnom poli najväčší futbalový úspech vo svojej histórii, keď sa na Majstrovstvách sveta vo futbale v roku 2010 v Južnej Afrike prebojovalo až medzi 16 najlepších tímov sveta, nedokázalo výrazne spopularizovať tento šport medzi verejnosťou. Futbalové štadióny sú počas domácich ligových zápasov takmer prázdne, podľa internej štúdie UEFA (Perry, 2009) sa Slovensko radilo v sezóne 2008/2009 s priemernou návštevnosťou 3 009 divákov na zápas až na 26. miesto v Európe.

S poklesom popularity sme zaznamenali aj pokles imidžu futbalu, ktorý s ohľadom na predbežné výsledky nášho výskumu možno označiť za najdôležitejší faktor ovplyvňujúci futbal, jeho riadenie a financovanie. Najzávažnejším dôvodom, ktorý by mal byť mementom pre všetky skupiny ľudí pohybujúce sa vo futbale, je strata dôvery v túto najpopulárnejšiu hru na svete. Spoločnosť jednoducho slovenskému futbalu neverí.

Existuje niekoľko možných príčin, prečo to tak je. Myslíme si, že verejnosť často považuje slovenský futbal za skorumpovaný a zmanipulovaný, alebo obviňuje hráčov z toho, že nedosahujú dostatočnú kvalitu či nemajú motiváciu hrať za svoj klub a mesto. Preto zaznievajú v spoločnosti otázky ako: Nie je to všetko vina médií, ktoré prezentujú iba negatívne stránky slovenského futbalu? Očakávajú médiá od slovenského futbalu priveľa pri jeho porovnaní s inými krajinami? Dôležité je však najmä to, uvedomiť si či médiá v skutočnosti zohrávajú

klúčovú rolu pri kreovaní jeho imidžu a popularity.

Na tomto mieste uvádzame výsledky časti výskumného projektu zameraného na sledovanie vplyvu médií na popularitu futbalu na Slovensku s dôrazom na spôsob ich prezentácie slovenského futbalu a ich celkovú úlohu pri formovaní verejnej mienky o tomto športe.

Ciele a úlohy výskumu

Základným cieľom výskumu bolo porovnanie vnímania vplyvu médií na mienku o slovenskom futbale rôznymi skupinami respondentov viac či menej zainteresovaných vo futbalovom dianí. Práve väčšia vedomosť o fungovaní futbalu na Slovensku a o spôsobe jeho financovania umožňuje niektorým respondentom lepšie posúdiť pravdivosť či relevantnosť informácií poskytovaných širokej verejnosti médiami.

Úlohy:

- preveriť, aké informácie prinášajú verejnosti o futbale médiá (pozitívne, negatívne),
- zistiť, či médiá informujú pravdivo a objektívne (bez akéhokoľvek vplyvu, nezaujato),
- posúdiť, čo si verejnosť myslí o vplyve médií na verejnú mienku o futbale a o jeho spoločenskom postavení,
- zistiť celkový názor respondentov na prezentáciu slovenského futbalu v médiách.

Metodika výskumu

Za účelom výskumného projektu sme použili metódy kvantitatívneho výskumu. Všetky vstupné informácie a dáta potrebné na realizáciu výskumného projektu sme získali prostredníctvom štandardizovaného dotazníka upraveného na základe predvýskumu realizovaného na testovacej vzorke menšieho počtu respondentov (Hendl, 2007). V tomto príspevku prinášame spracovanie výsledkov prvej časti výskumu, kde výskumný súbor tvorilo 200 respon-

Mgr. PETER DEDÍK (*1979) študent doktorandského štúdia, zameranie: futbalový manažment, športový marketing, ekonomika športu.

dentov zainteresovaných vo futbalovom dianí na Slovensku:

- a) bežná verejnosť – 69 respondentov,
- b) futbaloví fanúšikovia – 22,
- c) futbalisti – 32,
- d) zamestnanci futbalových klubov (vrátane trénerov) – 35,
- e) novinári – 12,
- f) futbaloví manažéri – 30.

Na vyhodnotenie získaných dát sme použili základné štatistické metódy za účelom porovnania názorov jednotlivých vybraných skupín respondentov na úlohu médií a ich vplyv na slovenský futbal ako celok. Ďalej sme sa zamerali na skutočnosť, ako vnímajú médiá a ich úlohu skupiny respondentov zainteresovaných na futbalovom dianí. Na potvrdenie očakávanej závislosti skúmaných premenných a faktorov sme použili štatistickú metódu Chi-kvadrát test nezávislosti.

Výsledky a diskusia

Prinášame spracované výsledky spolu s komentárom podľa jednotlivých otázok.

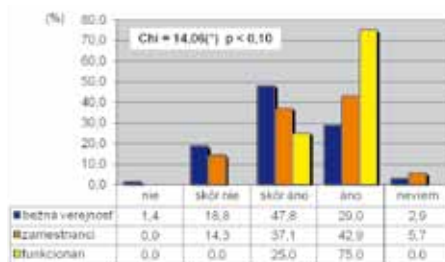
Majú médiá vplyv na celkové spoločenské postavenie futbalu na Slovensku?

Na obr. 1 sme porovnali odpovede troch skupín respondentov (bežná verejnosť, zamestnanci futbalových klubov – alebo tréneri, futbaloví funkcionári) na uvedenú otázku.

Z výsledkov pomerne jednoznačne vyplýva, že všetky skupiny respondentov považujú médiá za spoluprotvorcu spoločenského postavenia a imidžu futbalu na Slovensku, v najväčšej miere futbaloví manažéri (funkcionári). Táto skutočnosť nám zároveň poslúži ako východisko na ďalšie časti štúdie.

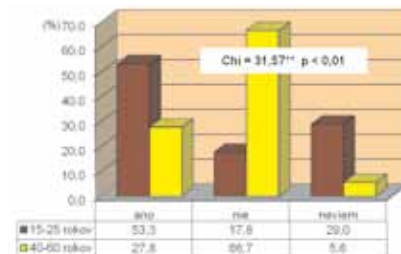
Prezentuje sa futbal v médiách pozitívne?

Zaujímavé výsledky zobrazené na obr. 2 sme získali porovnaním odpovedí respondentov vo veku od 15 do 25 rokov s odpoveďami starších respondentov (vek 40 až 60 rokov). Mladší respondenti buď považujú médiami prezentované informácie za pozitívne (53,3 %) alebo nedokážu túto záležitosť posúdiť (29,0 %).



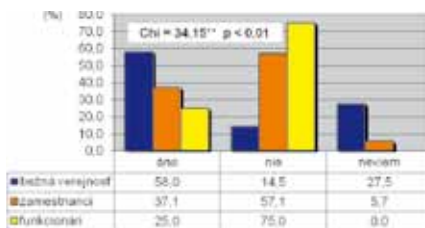
Obr. 1

Vplyv médií na postavenie futbalu v SR



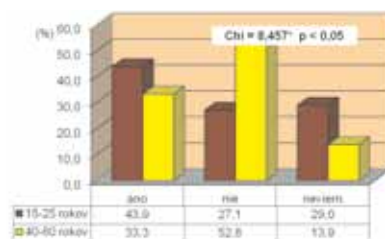
Obr. 2

Názory na prezentáciu futbalu v médiách podľa veku respondentov



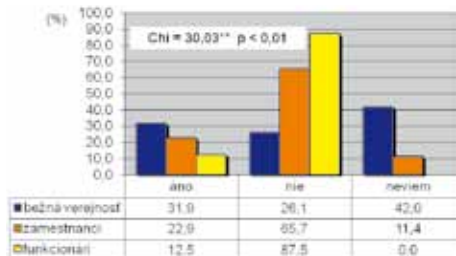
Obr. 3

Názory na prezentáciu futbalu v médiách podľa zaradenia respondentov



Obr. 4

Názory na pravdivú prezentáciu futbalu v médiách podľa veku respondentov



Obr. 5

Názory na pravdivú prezentáciu futbalu v médiách podľa zaradenia respondentov

Starší respondenti (66,7 %) sa naopak domnievajú, že slovenský futbal je medializovaný v negatívnom svetle.

Výsledky dosiahnuté v porovnaní odpovedí skupín respondentov na obr. 3 (bežná verejnosť, zamestnanci futbalových klubov – alebo tréneri, futbaloví funkcionári) sú rovnako ako v predošlom prípade na obr. 2 významné na hladine významnosti $p < 0,01$. V tomto prípade je veľmi zreteľne vidieť rozdiel medzi názorami bežnej verejnosti a ľudí zainteresovaných, resp. pracujúcich vo futbale. Najmä futbaloví funkcionári (75 %), ale aj zamestnanci futbalových klubov (57,1 %) nepovažujú prezentáciu futbalu za pozitívnu, pričom bežná verejnosť (58 %) si prevažne myslí pravý opak.

Celkovo 45,3 % respondentov odpovedalo áno, 34,3 % nie a 20,4 % nevedelo posúdiť. Napriek tomu, že skoro polovica zo všetkých 200 respondentov si myslí, že médiá prezentujú futbal pozitívne, je možné konštatovať, že ľudia pohybujúci sa vo futbale a ľudia starší či skúsenejší sa domnievajú, že športovní novinári sa zameriávajú predovšetkým na publikovanie negatívnych stránok futbalového diania na Slovensku.

Prezentuje sa futbal v médiách pravdivo?

Ako vidno z obr. 4, starší respondenti (52,8 %) skôr neveria v pravdivosť mediálne prezentovaných informácií, naopak, mladší respondenti (43,9 %) si o danej záležitosti myslia, že správy o slovenskom futbale sa zakladajú skôr na pravde.

Futbaloví manažéri či funkcionári (87,5 %) a zamestnanci futbalových klubov či ich tréneri (65,7 %) považujú informácie prezentované médiami o slovenskom futbale za nepravdivé, nerealistické a zavádzajúce (obr. 5). Bežná verejnosť, v prípade, že si na túto otázku vytvorí názor, považuje informácie za skôr pravdivé, poukazujúce na pravú tvár slovenského futbalu.

Ako sa podľa Vás prezentuje futbal v médiách?

Záverom ešte uvádzame pre zauj-

Tab. 1
Prezentácia futbalu v médiách

Negatívne reakcie	Počet
účelovo (ako sa komu hodí – vplyv klubu, trénera, sponzora, funkcionára, aj v prípade reprezentácie), ovplyvnené, tendenčné (probratislavsky), skreslene	19
neobjektívne, nepravdivo, naoko pozitívne (bez poukázania na príčiny úpadku futbalu – napr. investície do štadiónov a mládež), neoverené fakty, prehnane	18
nedostatočne, slabo, málo, veľmi málo (preferencia klubov a profesionálneho futbalu)	17
negatívne (dôvod chuligáni), nedostatočne pozitívne (tragédia z každého neúspechu, kriticky voči aktérom, často s príliš veľkým očakávaním)	16
neodborne, povrchné, zaujato, mdlé	11
bulvárne (nárazovo, hľadajú sa škandály a negatíva)	10
prehnane optimisticky a ružovo	8
príliš veľa (aj zahraničného futbalu)	6
bez sebavedomia, podceňované, na nižšej úrovni ako by bolo vhodné	3
ako biznis (je zrkadlom spoločnosti)	1
Pozitívne reakcie	
dobre, aktuálne, pravdivo, reálne (aj pozitívne – reprezentácia na MS 2010, aj negatívne – fungovanie SFZ, financovanie športu), so snahou vzbudiť záujem o sledovanosť	26
ako o športe č. 1, oduševnené, ako o náboženstve (aj keď nie je najvyššia kvalita a nie všetky veci sú publikované)	16
momentálne pozitívne (v súvislosti s reprezentáciou na MS 2010, kvalitou futbalu)	11
Odmietavé reakcie	
nerozumiem, nesledujem, nezaujíma ma	7

SFZ = Slovenský futbalový zväz, MS = Majstrovstvá sveta

mavosť výsledky vyhodnotenia odpovedí všetkých respondentov na otvorenú otázku týkajúcu sa ich pohľadu na prezentáciu futbalu v médiách. Z výsledkov zosumarizovaných v tabuľke 1 je vidieť, že respondenti si v najväčšej miere sťažujú na tendenčnosť, účelovosť a zaujatosť futbalových novinárov pri informovaní o slovenskom futbale, čo do istej miery poukazuje na problém, o ktorom sme písali v úvode, t.j. o nedôveryhodnosti futbalu u nás. Spolu sme dostali 109 negatívnych reakcií. Na druhej strane mnohí respondenti vyzdvihli objektivnosť a realistický pohľad médií na situáciu v slovenskom futbale. Zaznamenali sme 53 pozitívnych reakcií, 7 respondentov vyjadrilo svoj nezaujem o sledovanie športu v médiách, zvyšní respondenti na otázku neodpovedali.

Výsledky a záver

Vzhľadom na pomerne vysokú štatistickú významnosť dosiahnu-

tých výsledkov v jednotlivých častiach nášho výskumu je možné konštatovať, že vo všeobecnosti si ľudia pracujúci vo futbalovom prostredí (futbalových kluboch alebo futbalových organizáciách) myslia, že médiá neprezentujú slovenský futbal ani pravdivo a ani pozitívne, čo je v kontraste s mienkou bežnej verejnosti. Zámerne sme nerobili porovnanie názorov skupiny novinárov, u ktorých sme predpokladali odpovede v zmysle, že médiá informujú o futbale pravdivo a pozitívne, čo sa nám aj potvrdilo.

Dovoľujeme si tvrdiť, že médiá na Slovensku, s výnimkou niektorých bulvárnych periodík hľadajúcich predovšetkým senzácie, odvádzajú solidnú prácu v zmysle informovania verejnosti o fungovaní tohto športu u nás. Tendencia futbalových manažérov, funkcionárov či trénerov obviňovať médiá z prehlbovania nezájmu o futbal a z kreovania jeho negatívnej popularity či zlého imidžu sa javí ako neoprávnená.

Záverom je nutné zdôrazniť, že médiá sa vždy podieľali a stále sa podieľajú na vytváraní verejnej mienky na množstvo záležitostí v rôznych oblastiach spoločenského života, futbal nevynímajúc. Aj futbaloví novinári či médiá sú tak isto pripravení na akúkoľvek pozitívnu zmenu v napredovaní slovenského futbalu, ktorá by priniesla vidinu svetlejšej budúcnosti pre všetkých, ktorí sú v ňom zainteresovaní. V súčasnosti sa médiá pomerne kriticky vyjadrujú k mnohým aspektom slovenského futbalu, akými sú športová výkonnosť futbalistov či našich klubov, infraštruktúra futbalových štadiónov alebo správanie sa divákov na zápasoch, ale je potrebné priznať, že v podstatnej miere realisticky, pretože ak veci nefungujú tak, ako by mali, je veľmi zložité prezentovať ich ružovým pohľadom. V poslednom období majú médiá z pohľadu výkonov a úspechov národnej reprezentácie pomerne dobrú možnosť prezentovať slovenský futbal pravdivo a pozitívne.

Najdôležitejšou úlohou všetkých zainteresovaných skupín v slovenskom futbale bude v najbližšom

období zvýšiť nielen jeho profesionálne fungovanie, financovanie a popularitu, ale predovšetkým opätovne nájsť jeho uznávané miesto v spoločenskom živote celej krajiny.

Literatúra

1. ANTALA, B. a kol. 2007. *Podnikanie v športe pre začínajúceho podnikateľa*. Bratislava : PEEM, 2007.
2. ČASLAVOVÁ, E. 2000. *Management sportu*. Praha : East West Publishing Company a East Publishing, 2000.
3. DEDÍK, P. 2002. *Analýza podmienok a motívů pro sponzorování sportu v Čechách a na Slovensku*. Diplomová práce. Praha : FTVS UK, 2002.
4. HENDL, J. 2006. *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha : Portál, 2006.
5. HOLIENKA, M., PERÁČEK P. 2002. *Premostenie medzery medzi najlepšimi hráčmi a najlepšimi klubmi*. Bratislava : Slovenský futbalový zväz, 2002.
6. KRÍŽAN, L. 2008. *Analýza vybraných ustanovení zákona NR SR č. 300/2008 Z.z. o organizácii a podpore športu a o zmene a doplnení niektorých zákonov*. In BRODANI, J., MIŠKOLCI, M. (Ed.) *Mezinárodní vědecká konference Atletika 2008*. Nitra : KTVS PF UKF, 2008.
7. MIKOLAJOVÁ, S. 2009. *Financovanie športu zo štátneho rozpočtu v Slovenskej republike po roku 1993*. Diplomová práca. Bratislava : FTVS UK, 2009.
8. NOVOTNÝ, J. 2000. *Ekonomika sportu*.

Praha : ISV nakladatelství, 2000.

9. PERRY, S. 2009. *The European Club Footballing Landscape – Club Licensing Benchmarking Report Financial Year 2008*. Nyon : UEFA, 2009.

Summary

View of Social Groups Interested in Football Life in Media Coverage of Football in Slovakia

Peter Dedík

Despite some recent success, Slovak football, especially at the domestic level, has found itself on the verge of public interest over the recent time. Many people consider the bad influence of the media on the image and reliability through the negative presentation of football as the crucial factor. In the part of our research study presented in this article we have focused our attention on the comparison of different groups of respondents' opinion on the effect of media on the popularity and image of Slovak football. The respondents were asked to fill in the questionnaire in order to take part in the research. Based on the results, we found out that mostly football managers tend to consider the media presentation of football as negative and untrue.

Poznanky z majstrovstiev Európy mužov do 20 rokov v hádzanej

V príspevku sa zaoberáme poznatkami z ME 20-ročných hádzanárov, ktoré sa uskutočnili 28. júla – 8. augusta 2010 v Bratislave. Na turnaji sa predstavilo 16 najlepších družstiev vrátane reprezentačného družstva SR. Každé družstvo odohralo 7 zápasov.

Trénersko – metodická komisia SZH spolu s ďalšími spolupracovníkmi vykonala výskum zameraný na získanie údajov o vybraných antropometrických ukazovateľoch a na získanie poznatkov o hernom výkone družstiev v obrane i útoku. Antropometrické ukazovatele - podiel podkožného tuku v % - sme vypočítali metódou Pařízkovej

(1962) na základe merania kožných rias na 10 miestach tela (kožná riasa na tvári, pod bradou, hrudník I, hrudník II, triceps, pod lopatkou, brucho, bok, stehno, lýtko). Výsledky sme získali z tabuliek pre výpočet percenta tuku z hodnot 10 kožných rias meraných kaliperom BEST a určenie somatotypu sme zvolili modifikovanou metódou podľa Heath, Carter (1967), ktorá morfológiu tela vyjadruje tromi číslicami. Pozorovanie herného výkonu družstiev v obrane a v útoku sa uskutočňovalo výpočtovou technikou z programu EHF „handballstat authorised“, verzia 1,7.

1. Antropometrické ukazovatele družstiev z ME mužov do 20 rokov v hádzanej

Telesná výška

Priemerná telesná výška hráčov na šampionáte (256 hráčov) bola $188,98 \pm 2,21$ cm. Najväčší výškový rozdiel (8,69 cm) bol medzi reprezentantmi Fínska (183,81 cm) a Nemecka (192,50 cm). Telesnú výšku nad 200 cm malo 9 hráčov, pričom najvyšší hráč šampionátu H. Pekeler z Nemecka (203 cm) bol zároveň vyhlásený za najlepšieho pivota šampionátu. Najnižším hráčom šampionátu bol M. Troelsen z Dánska (174 cm). Medzi najnižších hráčov patrili aj najlepší strelci šampionátu G. Marguc zo Slovinska (180 cm) a K. Mahe z Francúzska (181 cm), ktorý bol vyhlásený za najužitočnejšieho hráča turnaja.

Priemerná telesná výška All-Stars tímu bola $193,71 \pm 6,47$ cm ($180,0-203,0$ cm).

Telesná hmotnosť

Priemerná telesná hmotnosť hráčov na šampionáte bola $86,74 \pm 3,29$ kg, pričom priemerná hodnota All-Stars tímu bola vyššia, a to $91,66 \pm 4,93$ kg ($85,0-97,5$ kg). Najväčší rozdiel ($10,75$ kg) v telesnej hmotnosti bol medzi reprezentantmi Českej republiky ($81,19$ kg) a Rumunska ($91,94$ kg).

Percento podkožného tuku

Hráči na šampionáte mali priemernú hodnotu percenta tuku $9,14 \pm 0,88$ %, keď spomedzi zúčastnených tímov mali najvyššiu hodnotu percenta tuku ($10,71$ %) Rumuni. Najnižšiu priemernú hodnotu percenta tuku mali Rusi ($7,53$ %) a ako jediný tím mal hodnotu tuku pod 8 %. All-Stars tím mal priemernú hodnotu percenta tuku $8,49 \pm 1,97$ % ($5,1-11,8$ %). Najnižšiu hodnotu percenta tuku ($2,7$ %) malo ľavé krídlo I. Soroka (Rusko) a najvyššiu ($22,2$ %) brankár R. Töviš (Slovensko).

Somatotyp

Najnižšiu priemernú hodnotu endomorfného komponentu mali hráči Ruska ($1,36$). V endomorfii mali priemernú hodnotu nad $2,00$ len hráči Islandu a Slovenska, pričom hodnoty endomorfie okolo $2,0$ hovoria o relatívnej štíhlosti a o nízkom množstve depotného tuku. Najvyššiu priemernú hodnotu mezomorfneho komponentu mali hráči Chorvátska ($5,24$), keď sa priemerná hodnota mezomorfie vo väčšine tímov na šampionáte koncentrovala okolo hodnoty $5,0$, čo je ukazovateľom dobre rozvinutého svalstva. V ektomorfnom komponente bol najväčší rozdiel ($1,12$) medzi hráčmi Ruska ($3,06$) a Dánska ($1,94$), keď vyššie hodnoty ektomorfie značia o relatívne dlhých končatinách a veľkom povrchu tela.

Z nameraných priemerných antropometrických hodnôt môžeme konštatovať:

Tab. 1

Najvyšší a najnižší hráči šampionátu

Telesná výška (cm)	Meno	Družstvo	Telesná výška (cm)	Meno	Družstvo
203	Pekeler H.	Nemecko	174	Troelsen M.	Dánsko
202	Molina C.	Španielsko	175	Koljonen M.	Fínsko
	Dani M.	Slovensko	176	Zarabec M.	Slovinsko
201	Vaksman B.	Izrael	177	Heinonen M.	Fínsko
200	Heimisson H.	Island		Hallböck R.	Fínsko
	Dissinger Ch.	Nemecko		Masuri B.	Izrael
	Tselishchev L.	Rusko		Ilic N.	Srbsko
	Coralez P.	Španielsko	178	Marques P.	Portugalsko
	Thynell M.	Švédsko		Larsen W. P.	Dánsko
				Laczko Š.	Slovensko
				Kastner J.	Česko

Tab. 2

Charakteristika tímov

Družstvo	Tel. výška (cm)	Hmotnosť	Tuk (%)	Somatotyp			
				Endo	Mezo	Ekto	
1. Dánsko	188,31	90,99	8,25	1,55	4,76	1,94	vyrovnaný mezomorf
2. Portugalsko	188,00	83,13	9,88	1,88	4,86	2,77	ektomorfny mezomorf
3. Slovinsko	187,40	89,00	8,76	1,69	5,19	1,96	vyrovnaný mezomorf
4. Nemecko	192,50	89,06	9,23	1,64	4,41	2,80	ektomorfny mezomorf
5. Švédsko	188,75	86,94	8,45	1,57	4,88	2,39	ektomorfny mezomorf
6. Francúzsko	189,81	84,50	8,42	1,67	4,99	2,93	ektomorfny mezomorf
7. Španielsko	190,06	84,94	8,07	1,49	4,64	2,99	ektomorfny mezomorf
8. Island	190,31	89,13	10,44	2,05	4,38	2,55	vyrovnaný mezomorf
Priemer 1-8	189,39	87,21	8,94	1,69	4,76	2,54	
9. Rusko	190,63	84,13	7,53	1,36	4,48	3,06	ektomorfny mezomorf
10. Srbsko	191,31	91,38	9,17	1,83	4,38	2,39	vyrovnaný mezomorf
11. Chorvátsko	190,44	88,63	9,05	1,83	5,24	2,56	vyrovnaný mezomorf
12. Slovensko	188,81	86,81	10,12	2,10	5,16	2,48	vyrovnaný mezomorf
13. Rumunsko	191,13	91,94	10,71	1,94	5,02	2,20	vyrovnaný mezomorf
14. Česko	186,94	81,19	9,90	1,69	4,52	2,86	ektomorfny mezomorf
15. Fínsko	183,81	82,88	9,53	1,85	4,95	2,10	vyrovnaný mezomorf
16. Izrael	185,44	83,19	8,73	1,55	4,28	2,32	ektomorfny mezomorf
Priemer 9-16	188,56	86,27	9,34	1,77	4,75	2,50	
Celkový priemer	188,98	86,74	9,14	1,73	4,76	2,52	

Legenda: Endo: endomorfný komponent; Mezo: mezomorfny komponent; Ekto – ektomorfny komponent; platí pre tabuľky: 1,2

- posledné tri tímy (Česko, Izrael, Fínsko) mali najnižšie priemerné hodnoty telesnej výšky spomedzi tímov na šampionáte, čo naznačuje, že telesná výška patrí stále k významným, ale nie najdôležitejším faktorom,
- v All-Stars tíme mali okrem krídelníka G. Marguca všetci hráči telesnú výšku nad 193 cm,

Tab. 3

Charakteristika "All-Star's" tímu

Družstvo	Meno	Hračská funkcia	Telesná výška (cm)	Telesná hmotnosť (kg)	Priemer (%)	Somatotyp			Kategorizácia
						Endo	Mezo	Ekto	
Dánsko	Hansen	Brankár	194,0	97,5	8,2	1,5	3,5	2,0	vyrovnaný mezomorf
Nemecko	Schubert	Ľavé krídlo	194,0	87,0	11,8	2,3	4,5	3,3	ektomorfny mezomorf
Slovinsko	Marguc	Pravé krídlo	180,0	85,0	5,1	1,0	5,4	1,1	vyrovnaný mezomorf
Dánsko	Schmidt	Stredná spojka	193,0	96,1	8,7	1,6	5,1	2,0	vyrovnaný mezomorf
Island	Gudmundsson	Ľava spojka	194,0	92,0	8,2	1,5	3,7	2,7	ektomorfny mezomorf
Portugalsko	Ferraz	Pravá spojka	198,0	87,0	7,2	1,1	4,2	3,9	mezomorf ektomorf
Nemecko	Pekeler	Pivot	203,0	97,0	10,2	1,3	4,5	3,5	ektomorfny mezomorf
Priemer			193,71	91,66	8,49	1,47	4,41	2,64	

- nízke priemerné hodnoty percenta tuku všetkých tímov na šampionáte značia o dobrej telesnej pripravenosti, ktorá vyplýva z nárokov dnešnej rýchlej a útočnej hádzanej,
- z priemerných hodnôt somatotypu tímov možno konštatovať zaradenie 8 tímov do kategórie vyrovnaný mezomorf a rovnako 8 tímov sa zaradilo do kategórie ektomorfny mezomorf,
- z celkových priemerných hodnôt somatotypu sa hráči na šampionáte zaradili do kategórie ektomorfny mezomorf,
- všetky tímy na šampionáte mali podobnú charakteristiku somatotypu, keď najvyššie hodnoty boli v mezomorfii a hodnoty ektomorfie boli vyššie ako hodnoty endomorfie, z čoho vyplýva, že hráči majú dobre vyvinuté svalstvo, s vyššou telesnou výškou a s nízkou hodnotou percenta tuku, čo korešponduje s dnešnou rýchlosťou a dynamickou hádzanou.

Stručná charakteristika herného výkonu popredných družstiev

DÁNSKO – družstvo sa stalo majstrom Európy aj napriek tomu, že v štvrťfinálovej skupine prehralo s budúcim finalistom – Portugalskom – o gól. Vo finále zvíťazilo Dánsko celkom jednoznačne 30:24. Družstvo Dánska praktizovalo agresívny obranný systém 0:6 a 1:5. Hráči sa snažili dôsledným pristupovaním, presúvaním a preberaním nedovoliť strieľať z „voľnej ruky“, resp. neotvoriť priestor pre hru 1 proti 1. Pri hre v početnej prevahe

používali OS 5+1 – osobnú obranu na najnebezpečnejšieho hráča súpera. Do obrany vždy striedali miesto spojky jedného hráča špecialistu. Útočnú činnosť družstvo Dánska praktizovalo s 1 pivotom, protiútok využívalo klasicky – cez krídla, druhú fázu protiútku zakončovalo spojkami cez stred, po inkasovaní gólu veľmi často hrali „rýchly stred“, v ktorom boli úspešní najmä v zápasoch skupiny. Veľmi pestrá bola strelba z priestoru spojok vo výskoku, odskokom, zdola. Charakteristická bola i častá výmena hráčskych funkcií na mieste spojok s častým križovaním a následne s veľmi dobrou hrou 1 proti 1, ako aj uvoľnenie pivota a krídla. Technicky vyspelé družstvo ovládalo spracovanie lopty jednou rukou, aj nad bránkoviskom, a ukončené strelbou.

PORTUGALSKO – bolo najväčším prekvapením turnaja. Ich úspech bol založený na výbornej spolupráci hráčov, na disciplíne v obranných činnostiach. Na kvalitnom spojkovom rade a na pivate robili málo technických chýb. Družstvo celý turnaj praktizovalo obranný systém 1:5 s veľmi aktívnym vysunutým hráčom. Stredný obranca veľmi dobre usmerňoval obranu, najmä pri preberaní. V útoku hralo družstvo s jedným pivotom. V protiútku a „rýchlom strede“ vždy hľadali možnosti na zakončenie. Hra v útoku bola založená na zabíhaní krídiel do priestoru druhého pivotmana s uvoľňovaním najmä pravej spojky, ktorá bola strelcecky disponovaná a úspešná zo vzdialenosti 9 – 10 m.

NEMECKO – patrilo stabilne

k najlepším družstvám na ME. Suverénne vyhralo základnú i semifinálovú skupinu. Prestalo sa im dariť v zápase o postup do finále i v boji o 3. miesto, ktorý prehralo až po predĺžení. Družstvo vychádzalo zo zabezpečenej obrany 0:6 s vystupovaním do 9 m, stred obrany bol úspešný pri blokovaní strelby. Z kvalitnej obrany prechádzali hráči často do úspešných protiútokov cez krídla, ale aj z druhej fázy protiútku strelbou z priestorov spojok a pokúšali sa aj o „rýchly stred“. Družstvo malo jeden z najlepšie prepracovaných systémov proti postupnému útoku.

ŠVÉDSKO – zástupca škandinávskej školy v obrane používal veľmi agresívnu a pohyblivú obranu 0:6. Stredoví obrancovia často zdvojovali útočníkov, ovládali klamlivé činnosti 1 proti 1 a preberali si pivota, aby sa neuvolnil pred bránkoviskom. Kvalitnou hrou obrany, úspešnosťou brankára a efektívnym zakladaním protiútokov od brankára hráči zakončovali strelbou cez stred ihriska z 9 m i z priestorov krídiel. Na postavenú obranu bola dominantná stredná spojka, ktorá usmerňovala útok. Križovaním so spojkami a zabehnutím do priestoru 2. pivota vytvárala pre krajné spojky priestor na vnikanie a na úspešnú strelbu. Družstvo preferovalo po góle rýchly stred.

FRANCÚZSKO – do zápasu nastupovalo v obrannom systéme 1:5, niekedy vysunulo hráčov na 2:4. Veľmi dobrá bola práca stredových obrancov jeden proti jednému s úspešným bránením najlepších

strelcov súpera. Trpela ale tím úspešnosť obrany, pretože sa vytváral priestor na vnikanie do bránkoviška. V útočnej činnosti realizovalo družstvo Francúzska navičené kombinácie na uvoľnenie ľavej spojky a jej spolupráca s krídlom a uvoľňovanie strelecky disponovanej pravej spojky. Využívali každú možnosť na založenie protiútok, po góle sa snažili o „rýchly stred“, kde sa technickými chybami a nepresnou strelbou pripravili o lepšie umiestnenie.

ŠPANIELSKO – striedalo ofenzívnu obranu 0-6, s menej aplikovanou obranou 1-5 a 1-2-3. Chýbala lepšia spolupráca a súhra medzi hráčmi. Aj preto do obrany boli striedaní jeden až dvaja obrancovia. V útoku s jedným pivotmanom mali navičenú spoluprácu dvojíc až trojíc s individuálnym uvoľnením na bránkovišku, avšak s menšou efektívnosťou pri zakončení. Družstvo sa snažilo o protiútok, pri druhej fáze krídla zbíhali po odohraní lopty spojkám do priestoru druhého pivota alebo realizovali so spojkami krížovanie. „Rýchly stred“ sa uplatňoval v menšej miere.

ISLAND – produkoval typickú škandinávsku hádzanú, ktorá je založená na jednoduchosti, priamočiarosti a technickej dokonalosti v herných činnostiach. V obrane sa snažili o systém 0:6, 1:5 až 1:2:3 a ich zmenu v krátkom časovom slede. Pri súperovom početnom oslabení používali systém 3:3 so snahou získať loptu. Ich útočný systém bol stereotypný, ale účinný. Družstvo ťažilo z hry strednej spojky, ktorý usmerňoval herný systém, bol nebezpečný ako strelce, vynikal v hre 1 proti 1 a často spolupracoval s pivotom. Protiútok využívali viac po pravej strane so zapojením sa spojky a pivota. „Rýchly stred“ realizovali dovedy, kým mali dostatok síl, s pribúdajúcim zápasmi však zriedkavo.

2. Herný výkon družstiev v obrane

Všetky zúčastnené družstvá realizovali hru, ktorá bola založená na jednoduchosti, priamočiarosti a

Tab. 5

Úspešnosť strelby družstiev na 1. – 8. mieste na ME

Družstvo	Počet gólov	Počet streleckých pokusov	%	Družstvo	Počet gólov	Počet streleckých pokusov	%
Dánsko	200	333	60	Švédsko	227	385	59
Portugalsko	218	356	61	Francúzsko	202	331	61
Slovinsko	212	350	61	Španielsko	191	368	52
Nemecko	223	372	60	Island	240	385	62

Tab. 6

Poradie najlepších strelcov na ME

Meno hráča	Družstvo	Počet zápasov	Počet gólov	Počet streleckých pokusov	%	Hody 7 m
Margoc G.	Slovinsko	7	49	63	78	14/15
Mahe K.	Francúzsko	7	49	67	73	14/15
Olafsson G.	Island	7	45	66	68	14/16
Zhednik S.	Rusko	7	45	74	61	17/20
Krok D.	Slovensko	7	42	71	59	8/10

Tab. 7

Percentuálna úspešnosť brankárov na ME

Družstvo - štát	Meno	Počet zápasov	Počet úspešných zásahov	Počet striel	Úspešnosť (%)
Dánsko	Hansen	7	74	216	34
	Aagaard	7	18	55	30
Portugalsko	Vilhena	7	33	146	23
	Markges	7	36	129	28
Slovinsko	Taletovič	7	75	170	44
	Lesiak	7	44	132	33
Nemecko	Krechel	5	44	126	35
	Aagaart	7	18	55	33
	Gresrussen	7	33	106	31
Švédsko	Stahl	7	13	39	33
	Larson	7	78	253	31
Francúzsko	Bonnefoi	7	67	204	33
	Andry	7	22	99	22
Španielsko	Corales	7	42	121	35
	Perez	7	58	166	35
Island	Gudmunsen	4	18	43	42
	Stefansson	6	73	222	33

dobrej technickej vyspelosti zvládnutia herných činností. Družstvá hrali najčastejšie obranný systém 0:6 s aktívnym prístupovaním do úrovne 9 ma obranou 1:2:3 a 1:5. Obrancovia sa snažili permanentne narušovať hru družstva v útoku už v jeho prípravnej fáze. Sústavným narušovaním hry súpera nútili hráčov k strate lopty a k vytvoreniu predpokladov na založenie protiútok. Každé družstvo malo jeden základný a aspoň jeden alternatívny obranný systém aj pri početnej prevahe. Medzi charakteristické črty hry v obrane patrilo aj časté a úspešné

blokovanie obrancov. Aj napriek vysokej aktivite a agresivite v obrane a častým telesným kontaktom obrancov s útočníkmi nestratili zápasy charakter fair-play. Medzi najslušnejšie patrili družstvá Srbska a Španielska. Najviac vylúčených hráčov v 7 zápasoch mali družstvá Slovinska – 42, Nemecka a Slovenska – 33, Ruska – 32. Rozhodcovia zákernú a tvrdú hru trestali ihneď a výrazne sa pričínili o hladký priebeh ME. V 112 odohraných zápasoch rozhodcovia udelili len 5 červených kariet, ale 443 dvojminútových trestov, čo znamenalo, že v priemere

4 hráči z každého družstva boli vylúčení v každom zápase.

Dôležitou črtou herného výkonu družstiev v obrane bolo prelínanie priestorovej a osobnej obrany (Portugalsko, Slovinsko, Francúzsko, Island). Tieto zmeny znemožnili družstvu v útočnej hre pohodu pri strelbe a boli nútení z časového hľadiska zakončovať z nepripravených pozícií. V závere niektorých zápasov družstvá, ktoré tesne prehrávali, použili osobnú obranu celého družstva so snahou o zmenu výsledku v zápase.

Prvých osem družstiev malo prepracovaný návrat do obrany po strelbe na bránku, resp. po stratenej lopte v útoku na dobrej úrovni, a tým zabezpečovali prerušenie – obranu – protiútok z prvej a z druhej fázy a taktiež z „rýchleho streda.“ Najmenej gólov vo všetkých zápasoch dostali družstvá Dánska – 180 (25,7 gólu na zápas), Slovinska – 183 (26,1), Nemecka – 195 (27,9) a Portugalska – 213 (30,4), čo aj korešponduje s umiestnením na prvých štyroch miestach. V početnej prevahe družstvá realizovali obranný systém 1:5, niekedy až 3:3 s extrémnym pristupovaním a presúvaním a tlakom na súpera s úmyslom získania lopty, zdržiavaním hry, donútením nepresnej – nepripravenej strelby alebo urobením technickej chyby.

3. Herný výkon družstiev v útoku

V postupnom útoku sa na ME uplatňoval útočný systém s jedným pivotom s častým zbíhaním hráčov zo spojok a krídiel do priestoru pivota. Len niektoré družstvá používali ojedinele útočný systém s dvoma pivotmi. Družstvá sa predstavili kvalitnou hrou, väčšinu gólov dosahovali po jednoduchých, ale vo veľkej rýchlosti realizovaných herných situáciách. Prevažovali kombinácie založené na riadení strednou spojkou a križovaním so spojkami a krídlami, aby sa tak vytvorila čo najlepšia pozícia pred strelbou. Zvládnutie improvizácie pred zakončením umožnila vysoká úroveň zvládnutia techniky individuálnych

herných činností. Útočná aktivita bola založená na dynamických a presných prihrávkach a ich spracovanie bolo často v rôznych situáciách aj jednou rukou. Kolmým nábehom do voľného priestoru po spracovaní prihrávky so zámerom uvoľniť sa v hre 1-1 a po prípadnom zdvojení obrancov prihrať ďalšiemu nabiehajúcemu spoluhráčovi, ktorý sa prienikom dostane do prieniku a zakončí akciu strelbou alebo uvoľní krídlo do strelby. Prvých osem sledovaných družstiev malo veľmi vysokú strelckú úspešnosť (Portugalsko – 61,0 %, Slovinsko – 61,0 %, Francúzsko – 61,0 %).

Družstvá boli kondične dobre pripravené a často po získanej lopte používali na úspešné zakončenie protiútok (1. fáza). Frekventované boli protiútoky po 1 až 3 prihrávkach ako 2. fáza, zakončené na krídlach alebo v strede nabiehajúce spojky. Po strelbe hráči reagovali na rýchle prepínanie činností z útočných na obranné – obrana protiútoku súpera. Každé družstvo sa snažilo rýchlo začínať po góle (tzv. „rýchly stred“) a využívali taktické a strategické možnosti, aké poskytovalo toto pravidlo. Z hľadiska počtu nastrielených gólov zafažili bránku súpera najväčším počtom gólov družstvá Islandu – 240, Švédska – 227 a Nemecka – 223.

4. Brankári

Počas ME 20-ročných hráčov mali zúčastnené družstvá nominovaných troch brankárov, ale v sledovaných zápasoch prvých 8 družstiev to využili iba družstvá Nemecka a Islandu. Ostatné družstvá mali vyrovnanú dvojicu brankárov. Jeden brankár bol prvý, dostával väčší priestor a nastupoval do základnej zostavy, ale keď nemal lepšie percento úspešnosti v zápase alebo sa mu nedarilo, využíval sa druhý brankár. Prekvapením bolo, že z hľadiska úspešnosti v prvej dvadsiatke nebol brankár Portugalska a iba jeden brankár Švédska, Francúzska a Dánska. V prvej desiatke boli 4 brankári z prvých ôsmich družstiev (Slovinsko, Island a Španielsko).

Môžeme konštatovať, že brankári slabšej skupiny, ktorí sa umiestnili na 9. – 16. mieste, boli oporami svojich družstiev.

Z 18 brankárov prvej osmičky družstiev na ME, ktorí sa umiestnili podľa úspešnosti do 20. miesta, bola priemerná telesná výška 190 cm a pohybovala sa v rozpätí od 186 do 200 cm. Je pozoruhodné, že družstvá mali brankárov rovnakej priemernej výšky 191 cm s hmotnosťou v priemere 87,5 kg. Najúspešnejším brankárom bol Taletovič (Slovinsko) – 44 %, Gudmunsen (Island) – 42 %, ale ten odohral iba 4 zápasy, Krechel (Nemecko) a Corales (Španielsko) – po 35 %.

Najmenej gólov dostalo družstvo Dánska (80), Slovinska (183), Nemecka (195) a Portugalska (207) gólov. Najviac gólov dostali brankári do dolných rohov bránky – 227, do horných rohov dostali 162 gólov. Najviac gólov dostali družstvá do pravého dolného rohu (z postavenia brankára) – 150, najmenej do ľavého horného rohu – 84. Brankári všetkých družstiev boli oporami svojich družstiev a sú veľkými nádejami pre národné družstvá mužov.

5 Obranná a útočná fáza hry – trendy

Obranná fáza hry – trendy

Všetky družstvá „Top 8“ na ME využívali základný obranný systém 0:6 až na Portugalsko, ktoré hralo obranu 1:5 a družstvo Slovinska hralo veľmi často osobnú obranu na najlepšieho hráča súpera.

- V priebehu zápasov podľa potreby použili jeden až dva alternatívne obranné systémy 1-2-3 s prechodom až na 3-3 s aktívnym presúvaním smerom k lopte.
- Obranný systém 1:5 s vysunutím hráča na 10 – 15 m alebo osobným bránením najlepšieho strelca alebo strednú spojkou využívali družstvá pri presilovkách. Ostatní hráči hrali ofenzívne s príslušnými taktickými zámermi.
- Pri početnom oslabení všetky družstvá hrali obranný systém 0:5 početnou prevahou s aktívnym pristupovaním k hráčom

s loptou.

- Každý obranný systém bol postavený na záujme o získanie lopty a následnej organizácii protiútok.
- Každé družstvo malo jedného hráča špecialistu, ktorý najčastejšie striedal do stredu obrany.

Útočná fáza hry – trendy

- Sledované družstvá sa snažili čo najrýchlejšie prejsť do protiútok po získaní lopty, po neúspešnej strelbe, technickej chybe v útoku, pasívnej hre súpera a pod.
- Pri protiútok sa hráči snažili obmedzovať vedenie lopty na minimum (maximálne dvakrát uder o zem) a snažili sa zakončiť alebo prihrávať spoluhráčovi loptu do priestoru pivota alebo paralelne prihrávať do behu spojám.
- Družstvá sa po góle snažili dostať loptu do stredu ihriska (prihrávka a nábeh hráčov na prihrávku bol vo veľkej rýchlosti). Hráčom nerobilo problém spracovať loptu jednou rukou a následná prihrávka alebo strelba na bránku bola oveľa rýchlejšia.
- Útočné systémy mali základné rozostavenie s jedným pivotom. Prihrávkami sa presúvalo krídlo alebo spojka do priestoru druhého pivota. Nasledovalo buď križovanie krajných spojok alebo ich prienik z nábehu do stredu. Spojky boli v základnom postavení na celej šírke ihriska a krídla v rohoch ihriska.
- Rozhodujúcim faktorom úspešnosti v útoku bola spolupráca dvojíc až trojíc na malom priestore s individuálnym uvoľnením sa na bránkoviisku alebo prihrávkou do pivota aj napriek tomu, že telesný kontakt mohli využívať len v súlade s pravidlami.
- V sledovaných družstvách bola úspešnosť strelby obdobná (priemerne 59,5 %). Najúspešnejšie družstvo v strelbe bol Island so 62 % úspešnosti (240 gólov – 385 pokusov) a nasledovali Portugalsko, Slovinsko a Francúzsko so 61 % úspešnosťou.
- V strelbe z priestoru spojky sa presadzovali hráči vyššej postavy,

Tab. 8

Zoznam hráčov s najväčším percentuálnym podielom odohraného času

Čís.	Meno hráča	Štát	Počet odohraných minút	%
1.	Hansen J.	Dánsko	404	96
2.	Marguc G.	Slovinsko	405	92
3.	Zarabec M.	Slovinsko	367	88
4.	Duaere G.	Portugalsko	356	86
5.	Larssun L.	Švédsko	355	85
6.	Mahe K.	Francúzsko	351	84
7.	Cingerar	Slovinsko	349	79
8.	Larsen N.	Dánsko	309	72
9.	Isanda O.	Švédsko	306	72
10.	Schubert	Nemecko	350	70

ktorí sa okrem prudkej strelby vedeli agresívne uvoľniť na obidve strany obrancu. Objavovala sa strelba s odrazom z dvoch nôh. Úspešnosť strelby sa pohybovala od 37,2 % (Španielsko) po najvyššiu úspešnosť Slovinsko – 50 % (160 pokusov a 80 gólov).

- Uvoľňovanie krídel do strelby po protiútok v druhej fáze na ešte nepostavenú obranu bolo závislé od dynamického uvoľňovania útočníkov na 1 proti 1.
- U pivotmanov sme sledovali časté spracovanie lopty jednoručne spojené so strelbou skokom alebo pádom do bránkoviiska. Pivotmani si museli dať pozor na uvoľnenie sa po dynamickom clonení, aby mohli využiť načasovaný pohyb do voľného priestoru.
- Strelba 7m hodov sa pohybovala od 42 % (Nemecko) po 88 % (Island). Družstvá mali v priemere 72,8 % úspešnosť 7m hodov (146 pokusov – 108 gólov).
- V nami sledovanom súbore 6 najlepších družstiev na ME bolo spolu 96 hráčov. Všetky uvedené družstvá sa opierali o športovú výkonnosť 5 – 8 hráčov, ktorí v porovnaní s ďalšími dostávali výrazne viac príležitostí. Zoznam najviac vyťažených hráčov uvádzame v tab. 8. Na druhej strane 26 hráčov odohralo menej ako 90 minút (22 %) z celkového času. Herné využitie hráčov na majstrovstvách Európy bolo značne diferencované. Vysoké herné zaťaženie hráčov malo v každom družstve 5 – 8 hráčov (odohrali 65 – 90 % zápasového času).

Až 20 % hráčov odohralo len 90 minút a menej v priebehu turnaja.

Majstrovstvá Európy 20-ročných hádzanárov sa niesli v znamení rýchlosti v každej fáze hry, bolo menej násilností, tvrdosti a zákernej hry. Vyplynulo to aj z počtu vylúčených hráčov (419 dvojminútových trestov) a ich diskvalifikácií (žiadna) a počtu červených kariet, ktorých bolo minimum (5). Zápas boli zamerané na dynamickú a atraktívnu hru, bohatú na súboje 1 na 1 a 2 na 2 bez i s loptou. Tradičná obranná hra, pri ktorej boli hráči pasívni a čakali na chybu súpera, je už zastaraná. Presadzovali sa ofenzívne obranné systémy aj pri vlastnom oslabení. Významnú úlohu zohrali rozhodcovia, ktorí správne reagovali v zápasoch na pasívnu hru, trestali nebezpečné zákroky, posudzovali útočné fauly a družstvá tak využívali výhody novelizácie pravidiel.

Záver

1. O dobrej telesnej pripravenosti zúčastnených družstiev na ME svedčia aj nízke priemerné hodnoty percenta tuku.
2. Zo zistených celkových priemerých hodnôt somatotypu sa hráči na šampionáte zaradili do kategórie ektomorfný mezomorf.
3. 20-roční hráči na ME mali priemernú telesnú výšku 189 cm a hmotnosť 87 kg, priemerná telesná výška All-Stars tímu (sedem najlepších hráčov, jeden na každom poste) mali priemernú výšku 194 cm a hmotnosť 92 kg.

4. Herné zaťaženie hráčov bolo značne diferencované, 5 – 8 hráčov družstva odohralo 65 – 90 % času, až 20 % hráčov odohralo menej ako 90 minút za celý turnaj.
5. Družstva hrali najčastejšie obranný systém 0:6 s aktívnym vysúvaním do 9 m a obranu 1:2:3 a 1:5. Obrancovia sa snažili permanentne narušovať hru družstva v útoku, aj napriek vysokej aktivite a agresivite hry družstiev v obrane zápasy nestratili charakter fair – play.
6. Cieľom každej obrany bolo vystaviť súpera do nevýhodnej streleckej pozície, do pasívnej hry alebo získania lopty.
7. Hru družstiev v útoku môžeme charakterizovať takto:
 - zvýšila sa rýchlosť vykonávania herných činností jednotlivca,
 - všetky družstva robili prechod z útočného systému s jedným pivotmanom na systém s dvoma pivotmanmi,
 - stredné spojky majú veľký podiel na organizovaní a riadení hry družstiev v útoku – relatívne dobrá úspešnosť strelby (52 – 66 %),
 - výrazná snaha družstiev o uplatňovanie tzv. "rýchleho stredu" po získanom góle.

Literatúra

1. HEATH, B. H., CARTER, J. E. L. 1967. A modified somatotype method. In *Amer. J. Phys. Anthropol.*, 1967, Vol. 27, No. 1, pp. 57-74. ISSN 0002-9483.
2. HIANÍK, J. 2007. Poznatky z majstrovstiev Európy žien do 17 rokov v hádzanej. *Telesná výchova a šport* N° 3 – 4 / 2007, s. 24-29.
3. MIKUŠ, M., LAFKO, V., KUŠTOR, F. 2003. 6th men's Youth European Handball Championship – Qualitative Trend Analysis, Results. *Periodical Handball* 2/2003 s. 3-10.
4. PAŘÍSKOVÁ, J. 1962. *Rozvoj aktivní hmoty a tuku dětí a mládeže*. Praha : Státní zdravotnické nakladatelství, 1962. 134 s.
5. Program - *Handball Stat.* authorised ver. 1.7.

PaedDr. Vincent Lafko, PhD.,
PhDr. Milan Mikuš
Fakulta športu PU v Prešove
Mgr. František Urban
Stredná odborná škola
v Košiciach

Využitie pohybových hier v športovej príprave detí v tenise

Tenis svojou technickou náročnosťou a pestrú športovou prípravou vyžaduje niekoľkoročnú tvrdú prípravu športovca. Toto je jeden zo základných dôvodov, prečo sa začína so športovou prípravou už v ranom veku. V tomto vekovom období sa odporúča využívať najmä skupinovú formu tréningu, kde dochádza k sociálnemu zaradeniu dieťaťa do kolektívu. Dieťa môže súťažiť so seberovnými kamarátmi a dochádza k neustálemu porovnávaniu pohybových schopností a zručností. S využívaním tejto formy tréningu sa dajú vhodne realizovať pohybové hry s rôznym zameraním.

Pohybové hry sa stručne charakterizujú ako pravidlami upravená, súťaživá činnosť súperiacich strán uskutočňovaná výrazným pohybom hráčov (Argaj, 2002). Pohybové hry patria v športovom tréningu detí medzi najobľúbenejšie pohybové aktivity. V športovej príprave sa môžu využívať pohybové hry na rozvoj pohybových schopností ale aj hry, kde sa deti oboznámia s vlastnosťami lopty a rakety.

Argaj (2004) delí pohybové hry podľa významu do viacerých oblastí:

- Rozširovanie vedomostí hráčov (názvy pohybových hier, pravidiel).
- Rozvoj pohybových zručností a návykov (prihrávanie a chytanie lopty, vedenie lopty).
- Stimulácia pohybových schopností hráčov (rýchlostné, koordináčne schopnosti).
- Rozvoj senzorických schopností hráčov (periférne videnie, priestorová orientácia).
- Socializácia hráčov (začlenenie hráčov do kolektívu).
- Osobnostné vlastnosti hráčov (motivácia hráčov).
- Intelektuálne schopnosti hráčov (anticipácia, taktické myslenie).

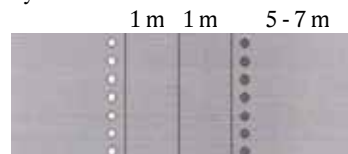
V našom príspevku sa chceme venovať najčastejšie používaným pohybovým hrám v športovej prípra-

ve detí v tenise. Rozdelili sme ich do niekoľkých skupín:

1. Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností.
2. Pohybové hry s loptami.
3. Pohybové hry s loptami a s raketami.
4. Pohybové hry zamerané na nácvik herných činností.

1. Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností Červení a bieli (obr. 1)

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



Obr. 1
Červení a bieli

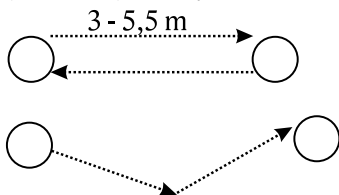
Čierny Peter

Hráči prebiehajú z jedného konca hracej plochy na druhý. Oproti nim postupuje jeden hráč - Čierny Peter, ktorého úlohou je dotknúť sa rukou niektorého prebiehajúceho hráča. Ten, koho sa Čierny Peter dotkol, stáva sa jeho pomocníkom. Čierny Peter s pomocníkmi sa môže pohybovať len dopredu alebo do bokov. Keď zostane v hre posledný hráč, začína sa ďalšie kolo. Čiernym Petrom sa stane hráč, ktorý bol v minulej hre chytený ako prvý.

2. Pohybové hry s loptami

Na prihrávky (obr. 2)

Tréner vymedzí ihrisko, jeden hráč stojí na základnej čiare, druhý na čiare podania (vzdialenosť sa môže aj meniť 3 - 5,5 m) a vytvoria dvojice. Každá dvojica má jednu loptu (druhý lópt môžeme meniť). Hráči stoja oproti sebe za čiarami, ich úlohou je za časový limit 30 s (1 min., 2 min.) zahrať čo najviac hodov bez dopadu (s dopadom) loptičky o podložku.



Obr. 2

Na prihrávky

Kotúľaná

Hráči stoja na základnej čiare a ich úlohou je na povel kotúľať loptičku za čiaru podania. Keď loptička prejde hráčovi za čiaru, štartuje za loptičkou, zoberie ju a snaží sa čo najrýchlejšie vrátiť späť. Kto sa vráti ako prvý, vyhráva a získava bod. Môže sa hrať do určitého počtu bodov alebo vyradovacím spôsobom. Ten, kto sa vráti ako posledný, je z hry vyradený. Vyradení hráči skáču na švihadle, kým sa hra neskončí. Ten hráč, ktorý zostane v hre ako posledný, vyhráva.

3. Pohybové hry s loptami a raketami

Časník

Hráči stoja na základnej čiare, sú rozdelení do dvoch družstiev. Prví súťažiaci z dvoch družstiev nesú loptu na rakete, bežia k vyznačenej méte a vracajú sa naspäť k družstvu, kde odovzdávajú loptu s raketou ďalšiemu členovi štafety, ktorý vyráža k méte. Ktoré družstvo sa vráti ako prvé, vyhráva a získava bod. Ak hráčovi padne loptička na podložku, musí ju zdvihnúť a začať z miesta, kde mu loptička spadla. Hra sa do určitého počtu bodov s obmenami (chôdza, beh vpred, beh vzad, beh s otočkou na určenom mieste a 360°), ktoré aplikujeme podľa veku hráčov.

Hra na Kráľa

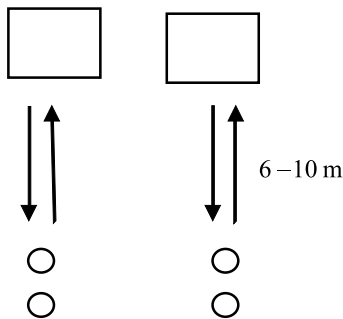
Hráčov rozostaví tréner po ihrisku tak, aby mal každý dostatok priestoru. Každý hráč má raketu a loptičku. Úlohou hráčov je odrážať loptičku raketou o podložku v časovom úseku 30 s (1 min., môžeme určiť aj počet odbití). Hráči po uplynutí časového úseku individuálne zahlasia trénerovi počet odbití, čím sa zabezpečí pravdivosť výsledkov. Hráč, ktorý dosiahne najviac odrazov o podložku, sa stáva kráľom. Obmeny: odrážanie dohora, odrážanie loptičky po dopade, so striedaním strany rakety, hranou rakety (Petrášová, 2006).

Bežec

Tréner vyznačí trať po obvode telocvične. Hráči majú za úlohu prejsť v stanovenom limite čo najdlhšiu trasu. Hráči odrážajú loptičku vopred určeným spôsobom (dlaňou, o zem, dohora). Komu sa loptička odkotúľa, musí zostať stáť na mieste. Tréner môže trasu sťažiť rôznymi prekážkami – lavičky, kužele (Hubeková, 1998).

Štafeta s odrážaním loptičky (obr. 3)

Hráči vytvoria dve družstvá. Tréner určí trať, spôsob behu (dopredu, dozadu, bokom) a odbitia (dlaňou, o zem, dohora) akým budú hráči štafetu vykonávať. Ak sa loptička hráčovi kotúľa, musí sa vrátiť na miesto, kde loptičku stratil spod kontroly a pokračovať v štafete. Víťazí družstvo, ktorého hráči absolvujú štafetový beh ako prví.



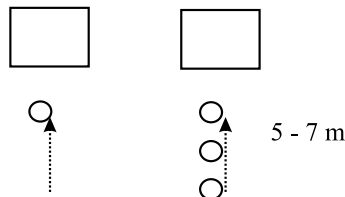
Obr. 3

Štafeta s odrážaním loptičky

4. Pohybové hry zamerané na nácvik herných činností

Kto trafi najviac (obr. 4)

Tréner rozdelí hráčov do dvoch družstiev. Hráči sa snažia trafiť do vymedzeného priestoru loptičku forhendom po vlastnom nadhode. Hráči majú 10 pokusov, hráč, ktorý trafi do terča najviac loptičiek, vyhráva. Veľkosť terča a vzdialenosť stanoví tréner podľa výkonnosti hráčov.



Obr. 4

Kto trafi najviac

Ja odrazím najviac

Každý hráč má tenisovú loptičku a stojí oproti stene vo vzdialenosti 2 m (3, 4 m podľa veku hráčov). Úlohou je, aby hráči zahráli čo najviac úderov forhendom, bekhendom po vlastnom nadhode. Víťazí hráč, ktorý dokáže zahrať najviac úderov v danom časovom limite, môžeme však hrať aj na počet zahraničných úderov, pritom meriame čas, za aký ich dosiahol. Meníme aj veľkosť lopty.

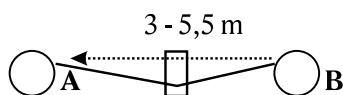
Presný úder

Každý hráč má tenisovú loptičku, raketu a stojí oproti stene vo vzdialenosti 3 m (4 m). Úlohou je, aby hráči zahráli čo najviac úderov forhendom, bekhendom po vlastnom nadhode do kruhu, ktorý je vyznačený na stene o veľkosti 50x50 cm. Víťazí hráč, ktorý dokáže zahrať najviac úderov v danom časovom limite. Môžeme hrať taktiež na počet zahraničných úderov, ktorý určíme podľa výkonnosti hráčov. Meníme aj veľkosť lopty.

Prihrajme si presne (obr. 5)

Hráči vytvoria dvojice a postavajú sa čelom k sebe na určenú vzdialenosť 3 - 5,5 m. Vzdialenosť určujeme podľa výkonnosti hráčov. Ich úlohou

je vykonať čo najviac úderov tak, že hráč A nadhadzuje loptu do terča pred hráčom B a ten sa ju snaží zahrať po odraze lopty od podložky vopred určeným spôsobom (forhend, bekhend dlaňou, neskôr môžeme s raketou) tak, aby hráč A chytil loptu do rúk. Za každú presne nadhodenú a zahratú loptičku získava dvojica 2 body. Tréner stanoví časový limit (môže sa určiť aj počet bodov, ktorý musia hráči získať). Víťazí dvojica s najväčším počtom bodov.



Obr. 5
Prihrajme si presne

Literatúra

1. ARGAI, G. 2004. Pohybové hry a rozvoj tvorivosti hráčov. In *Športové hry*, ročník IX, 2004, č. 4, s. 14-21.
2. ARGAI, G. 2002. Využitie pohybových hier pri nácviku a zdokonaľovaní herných činností v športových hrách. In *Športové hry*, ročník VII, 2002, č. 4, s. 34-38.
3. HUBEKOVÁ, A. 1998. *Využitie pohybových hier v nácviku herných činností v tenise*. Diplomová práca. Bratislava : FTVŠ UK, 1998.
4. PETRÁŠOVÁ, M. 2006. Minitenis na základných a stredných školách. *Hry 2006*. Metodická príručka pre učiteľov telesnej výchovy na školách, č. 2. Bratislava : PEEM, 2006 s. 86-92.

Mgr. Mariana Truchlíková, PhD.
FTVŠ UK, Bratislava

Regeneračné reminiscencie ako východiská na oživenie regenerácie v súčasnosti

(2. časť)

V predchádzajúcej prvej časti sme sa zaoberali hlavnými otázkami vzniku a následného rozvoja systému regenerácie v našej telovýchovnej praxi. V druhej časti vyzdvihneme najmä významnejšie okolnosti z uplynulého obdobia a uvedieme poznatky z doterajšieho praktického uplatňovania regenerácie a jej ďalšieho rozvoja v súčasnosti. Je nevyhnutné obnovovať si a približovať pozitívne skúsenosti a na ich základe postupovať k aktívnemu tvorivému uplatňovaniu osvedčených všeobecne platných zásad a poznatkov. To znamená, čo je všeobecne platné, rozpracúvať do svojich podmienok, často s prispelením konzultácií s inými odborníkmi nielen z pohľadu súčasných potrieb, ale aj s pohľadom do budúcnosti. Poučné preto bude zhodnotiť doteraz uplatňované regeneračné prostriedky a procedúry.

Treba uviesť skutočnosť, že na FTVŠ UK v Bratislave sa v školskom roku 2000/2001 otvorilo magisterské štúdium kombinácie telesná výchova – regenerácia s trojsemestrálnou výučbou v oblasti regenerácie. Žiaľ, po niekoľkých rokoch bolo toto štúdium zrušené a výučba regenerácie pokračovala v iných študijných kombináciách, avšak s podstatne nižším hodinovým zastúpením.

Na dennom štúdiu FTVŠ prešla výučba regenerácie istým vývojom, vychádzajúcim z reformom štúdia. Najprv sa vyučovala iba masáž ako dominantný prostriedok regenerácie, neskôr regenerácia v komplexnom zameraní a v súčasnosti ako regenerácia v športe, v bakalárskom štúdiu šport a zdravie, symbolicky u kondičných trénerov, prípadne ako povinné výberový predmet. V magisterskom štúdiu prebieha výučba regenerácie iba u trénerov, a to

formou teoretickej prednášky v 3. semestri 2 hodiny týždenne. Pre študentov FTVŠ bolo významné vydanie knihy „Regenerácia a masáž“ od autorov Štulrajtera, Jánoš-deáka a kol. v roku 2003, čo našlo aj širšie uplatnenie nielen v školách, ale aj v telovýchovných zložkách. Predstavuje moderný – komplexný pohľad na teóriu a prax regenerácie.

Napriek všetkým dosiahnutým pozitívam sa v súčasnosti objavili problémy stagnácie, najmä v oblasti vzdelávania trénerov – pokles vyučovacích hodín na školeniach. Môže sa to nepriaznivo prejavovať v budúcom období na výsledkoch práce trénerov a na výsledkoch športovcov. Treba tomu zabrániť a pokles vyučovacích hodín zastaviť a vrátiť aspoň na pôvodný rozsah a vylepšiť tak stav regenerácie ako neoddeliteľnej súčasti telovýchovnej praxe.

V rámci regenerácie dominuje **masáž**. Jednak z hľadiska jej pomerne ľahkej dostupnosti, technickej zvládnuteľnosti, ale aj z hľadiska spoľahlivej účinnosti. Má široké možnosti prispôbovať svoje formy aktuálnym potrebám športovcov. Z technického ako aj z praktického hľadiska je detailne prepracovaná. V systéme regenerácie síl našli uplatnenie všetky druhy, event. typy športových masáží. V ďalšom období sa predpokladá jej obohacovanie o prvky akupresúry. V tomto smere sú koncipované aj publikácie MUDr. J. Jánoš-deáka *Športová masáž* z r. 1983 a *Športová masáž a sebamasaž* z r. 1989 (vydavateľstvo Šport), ako aj *Učebnica masáží* z r. 2007 (vydavateľstvo Osveta).

K uplatňovaniu **sauny**, ako druhej najčastejšej regeneračnej procedúry, prispeli vydania dvoch príslušných publikácií Matej a kol.: *Sauna* v prevencii a terapii v roku 1984 a

Sauna v zdraví a chorobe v roku 2005. V obidvoch je samostatná kapitola spracovaná J. Jánošdeákom a venovaná využívaniu sauny v telesnej výchove, resp. v oblasti telovýchovného lekárstva. Vysvetľujú sa tu aj celkové možnosti využívania sauny na regeneračné, relaxačné a tonizačné účely, čo je veľmi dôležité, zdôrazňuje sa v nich potreba adekvátnych postupov, vyplývajúcich z cieľov. Odlišné ciele, resp. potreby si vyžadujú aj odlišné, ale zodpovedajúce spôsoby saunovania. V tejto oblasti však stále vidíme značné rezervy.

Rozvoj uplatňovania **vodných procedúr** úzko súvisí so stavom ich budovania. Treba zdôrazniť, že tieto procedúry sú pre športovcov nielen prospešné, ale že ich majú aj radi. Preto ich zaradenie do tréningového procesu treba výraznejšie podporovať. Nesmieme však zabudnúť na zdôraznenie ich správneho uplatnenia, pretože účinok vodných procedúr závisí práve od toho, akým spôsobom sa vykonávajú. Rovnaké procedúry možno totiž aplikovať dráždivejšie (agresívnejšie) ale aj miernejšie – upokojujúco – relaxačne. Rozhodujú nielen druh vybranej vodnej procedúry a jej špecifický charakter, ale aj spôsob aplikácie. Prevádzkovou nevýhodou vodných procedúr je náročnosť na personál. Do popredia preto viac prichádzajú tzv. samoobslužné formy (rôzne sprchy, šliapačky, vaňové kúpele aj s prísadami, ako aj vírivé kúpele v jednoduchšom domácom vykonávaní a v skupinovom spôsobe) v príslušných moderných zariadeniach. Uviesť možno aj niektoré iné fyzikálne prostriedky, ako rôzne formy tepla, proti bolesti a na uvoľnenie.

O pohybových prostriedkoch sme sa istým spôsobom zmieňovali aj v prvej časti, ale treba zdôrazniť ich význam, pretože pohyb je pre človeka tým najprírodzenejším prostriedkom. Existuje vo viacerých formách. Príkladom všeobecnej formy je vyklusávanie, rekreačné hry a kúpanie, niektoré formy turistiky, behu na lyžiach, cyklistika, vodné športy

a pod. Zo špeciálnych foriem sú to najmä vyrovnávajúce, kompenzačné cvičenia, strečingy a prvky z jogy.

Z organizačno – metodického hľadiska je potrebné pristiaviť sa pri otázke uplatňovania jednotlivých **základných foriem** regenerácie síl. Najviac sa zaužívala reštitučná forma, resp. regenerácia po náročných jednorazových výkonoch (akými sú tréningová jednotka a súťažný výkon), a to jej včasná fáza (bezprostredná po výkonoch), tak i neskoršia (ak sa vyskytli príčiny, že sa nemohla konať včasná fáza napr. súťažné výkony v neskorých večerných hodinách a pod., a preto sa vykonáva na druhý deň). Čoraz viac trénerov a športovcov si na tieto formy navyká a berú ich ozaj ako súčasť tréningu či súťažného výkonu (menovite teda včasnú fázu reštitučnej regenerácie, ale postupne aj neskoršiu fázu). Treba si však uvedomiť rozdiel ich vykonávania. Kým včasná fáza býva uvoľňujúca, upokojujúca až sedatívna, neskoršia fáza je už mierne živšia, až zreteľnejšie budivá. Reštitučná forma regenerácie po náročných jednorazových výkonoch je trénerom i športovcom zrejme dosť blízka.

Určité rozpaky sa objavovali pri regulačnej forme regenerácie, určenej po náročných opakovaných výkonoch, či už v tréningových mikro- a mezocykloch, alebo v súťažných situáciách – turnaje či kumulované súťažné zaťažovanie, keď je potrebné rozlíšiť individuálne prejavy jednotlivcov v kolektíve. Tu sa prejavujú potreby regenerácie rôzne, a preto treba správne a zodpovedajúco rozhodovať o zameraní poskytovanej regenerácie. Viac sa môže javiť relaxačná potreba, ale v niektorých prípadoch ide o tonizáciu. Na realizáciu regulačnej regenerácie je preto potrebná aktualizácia situácie k rôznym potrebám športovcov.

Miera potrebnej, resp. možnej tonizácie či relaxácie je rozdielna a závisí od rôznych momentálnych okolností. Preto, aj keď je plánovaná, musí sa aktuálne prispôbovať nielen vzhľadom na jednotlivcov, ale i vzhľadom na výber prostriedkov

a spôsobich vykonávania. Spomenúť ešte treba kombináciu regulačnej regenerácie s reštitučnou regeneráciou, event. s jej neskoršou fázou hlavne v týždenných tréningových mikrocykloch. V podobnom zameraní sa môže uplatňovať regulačná regenerácia v prechodnom období ročného tréningového makrocyklu, keď v začiatkoch prevláda relaxácia (doregenerovanie po súťažnom období), neskôr už tonizácia, ako predpríprava na nasledujúce prípravné obdobie nového ročného tréningového makrocyklu. T tejto situácii je blízka i regenerácia v kúpeľoch nazývaná aj ako rekondícia, najmä ak okrem rehabilitačných kúpeľných procedúr sú možné aj športovo pohybové podmienky (napr. tenis, malý futbal, plávanie s kúpaním, turistika, cyklistika a pod.). Pôjde teda aj o výber vhodných rekondičných zariadení a ich situovanie prednostne do prechodného obdobia ročného tréningového makrocyklu. Pritom tu možno pripustiť aj doliečovanie rôznych chronických problémov na pohybovom ústrojenstve, ktoré bývajú u športovcov časté. Súhrnne možno povedať, že správne uplatňovanie regulačnej regenerácie chce určitú skúsenosť.

Pokiaľ ide o adaptačnú regeneráciu, jej charakter spočíva v adaptácii športovca na nasledujúci výkon, spravidla súťažný. Vykonáva sa pred súťažným výkonom podľa toho, aké sú predštartové a štartové prejavy či rozpoloženia športovcov. Rieši najmä preexponované stavy, ako je štartová horúčka alebo opačne štartová apatia. Obidve môžu výkon športovca negatívne ovplyvniť, niekedy aj veľmi výrazne. Tomu treba čeliť a využiť možné spôsoby regulovania.

V adaptačnej regenerácii sa však žiada aj určité pojmové vysvetlenie. Predpona „re“ v slove regenerácia akoby charakterizovala iba povýkonovú obnovu do východiskového stavu. Nôvum v súčasnom systéme regenerácie je však v tom, že pôsobíme prakticky neprerušene – činnosť po kružnici. Po reštitučnej

(povýkonnej) forme nastupuje regulačná forma, ktorá sa kombinuje s neskoršou reštitučnou fázou a pred nasledujúcim súťažným výkonom prechádza do adaptačnej regenerácie (predštartovej a štartovej, ale aj vykonávanej v prestávkach neskončených výkonov ako napr. masáž obnovujúca výkonnosť). Tým sa okruh uzavrie a po výkone opäť okruh začína formou reštitučnej regenerácie s jej fázami – včasnou a neskoršou, potom regulačnou regeneráciou s vyústením do adaptačnej regenerácie (plynulý pohyb po kružnici). Dobrý nasledujúci výkon potvrdzuje správnosť takéhoto systému regenerovania. Považujeme ho za optimálny, i keď nie je ešte dost vžitý.

Celkove pri hodnotení formy regenerácie možno povedať, že v doterajšej praxi sa najviac uplatňovala reštitučná regenerácia, či už jej včasná alebo neskoršia fáza. Kombinácia reštitučnej regenerácie s regulačnou zatiaľ nie je ešte celkom uspokojivo realizovaná. Zato adaptačná regenerácia sa rozbieha nádejne. Očakávame jej ďalšie zdokonaľovanie upresňovaním teoretických poznatkov i praktických skúseností.

Z praktického pohľadu uplatňovania regenerácie sa v súčasnosti žiada zdôrazniť zásadu, že základom je už správna stavba tréningovej jednotky. Má byť pestrá čo do obsahu, príslušne nápaditá, nestereotypná a dynamická čo do formy, s primeraným vlnovitým striedaním zaťaženia od miernejšieho cez stredné k väčšiemu, a tak znovu miernejšie a vyvrcholíť k maximálnemu. Následne má byť regenerácia s uprednostňovaním foriem v závislosti od programu.

Po rýchlostno-silových cvičeniach sa žiada znížiť svalové napätie teplom, ľahkým pohybom a nadľahčovaním vo vode. Môže sa využiť saunové teplo (bez schladzovania) a relaxujúca masáž odstraňujúca únavu. Nepreháňame však a po podpore homeostázy treba pamätať na superkompenzáciu a nenarušovať ju prílišnými aktivitami. Navodiť pohodu a psychické uvoľnenie. Asi 30 minút po vytrvalostnom zaťažení je nevyhnutná biochemická regene-

rácia. Kombináciou fyzikálnych regeneračných prostriedkov možno dosiahnuť najlepší efekt. Pokiaľ ide o odstraňovanie kyseliny mliečnej z unavených svalov, odporúča sa aj vybehávanie (vyklusávanie). Má ísť o pohybovú činnosť iného druhu ako bola tá, čo únavu spôsobila. Ide o využívanie nervovo-reflexných mechanizmov. Nezabúda sa na dobré podmienky spánku. Takéto zameranie je typické pre týždenné mikrocykly prípravného obdobia ročného tréningového makrocyklu. Podobne by to bolo v mesačných mezocykloch s tým, že po troch výraznejších cykloch by bol jeden, čo do zaťaženia miernejší, ale regeneračne bohatší. Nemožno pritom zabúdať na rozdielnosť individuálnych potrieb jednotlivcov z kolektívu. Pokiaľ v prípravnom období išlo o zvyšovanie telesnej kondície a tréningovosti, nemožno ich zvyšovať donekonečna, ale iba do určitej uvažovanej logicky zdôvodnenej miery, inak by došlo k preťaženiu, resp. aj k škodám na zdraví a výkonnosť by nerástla. Teda dôležité je nielen správne plánovanie, ale aj kontrola priebehu, event. potreba úpravy. V hlavnom, resp. v pretekovom období ročného tréningového makrocyklu je však situácia iná. Cieľom je získať a udržiavať športovú formu – stav optimálnej výkonnosti. Teda nezaťažovať neúmerne, vysoko, skôr miernejšie a zabezpečiť pohodu a dostatok regenerácie. Žije sa v podstate z dobrej predchádzajúcej prípravy a dosiahnutý výsledný stav skôr udržiavame. Z hľadiska výkonu je pri súťažení dôležitá disponovanosť (opak indispozície), pretože predštartové a štartové rozpoloženia, najmä ak sú nepriaznivé (výrazná štartová horúčka alebo opak útlmová apatia), môžu výkon nepriaznivo ovplyvniť. Tomu treba čeliť a vedieť si pomôcť. Preto je dôležité vedieť správne ovplyvňovať celkový režim športovcov, menej zaťažovať, v programe zaradiť viac techniky a dobrej regenerácie.

Kým v príprave sú symbolom „schody“, postupne k stanovenej úrovni, v pretekovom období sú

symbolom „váhy“. Vyváženosť potrebných tréningových činností s aktívnymi formami oddychovania a s príslušnými spôsobmi regenerácie s využívaním známych prostriedkov (masáže, ciele saunovanie, vodné procedúry a pohybové prostriedky regenerácie). Je nevyhnutné dohliadať aj na životosprávu športovcov.

Pretekové obdobie ročného tréningového makrocyklu je nielen najdôležitejšie, veď ide o dôkaz úspešnosti športovcov, ich trénerov, či realizačných tímov, ale je aj najťažšie. Vyžaduje si isté majstrovstvo.

V prechodnom období ročného tréningového makrocyklu je po náročnom prípravnom a pretekovom období na prvom mieste celková regenerácia ako prevencia, ale aj ako terapia následkov dlhodobého zaťaženia, najmä pohybového aparátu. S tým súvisia i možnosti kúpeľných pobytov športovcov vo vhodných kúpeľných zariadeniach i s prípadnými možnosťami športovania (skôr rekreačnými, neskôr i tréningovými, mysliac na tzv. rekondíciu, čiže po oddychu znovu primerané zaťažovanie, ako predprípravu na budúce prípravné obdobie nového ročného tréningového makrocyklu – prevencia svalovej horúčky na začiatku prípravy). Treba ešte zdôrazniť, že i z hľadiska regenerácie je pre trénerov potrebná istá tvorivosť v ich práci. To znamená, vedieť transformovať všeobecné zásady do svojej konkrétnej práce so športovcami aj z pohľadu regenerácie.

Istou chybou je, že ešte stále sa zamieňa regenerácia s rehabilitáciou a aj regeneračné zariadenia za rehabilitačné. Výraz rehabilitácia sa neraz vyskytne i vtedy, keď z kontextu jednoznačne vyplýva, že ide o regeneráciu. S takouto chybou je nutné sa čím skôr a definitívne vyrovnať. Na veci nič nemení ani okolnosť, že medzi končiacou rehabilitáciou športovca a začínajúcou sa regeneráciou už uzdraveného a trénujúceho športovca, môže byť plynulý prechod.

Dôležitý je tvorivý prístup k praktickým potrebám športovca.

MUDr. Ján Jánošdecký

Vplyv špeciálneho pohybového programu na rozvoj koordinačných schopností paravoltížerov

¹Martin Vaváček, ²Jana Sklenaříková,

¹Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave;

²Fakulta športovních štúdií MU v Brne

Paravoltíž alebo akrobacia na koni je jednou z mnohých rehabilitačných metód hendikepovaných osôb postavených na báze spolupráce človeka a zvierat. Stretávame sa s pojmami ako je hiporehabilitácia, hipoterapia či paravoltíž. Paravoltíž dáva cvičencovi veľkú možnosť prejavu, sebarealizácie a rozvoja tvorivých schopností. Sústreďuje sa na pacientov s rôznym postihnutím, ktorí sa učia vzájomne rešpektovať a tolerovať. Cieľom nášho skúmania bolo zistiť vplyv pravidelného cvičenia paravoltíže na vybrané koordinačné schopnosti hendikepovaných. Realizovali sme testovanie v podobe motorických testov na skúmanom súbore 6 probandov s rôznym druhom postihnutí.

Kľúčové slová: hipoterapia, paravoltíž, kôň, gymnastika

Väčšina dnešnej populácie sa už stretáva s hendikepovanými osobami a prichádza aj do kontaktu s pojmami, ako je hiporehabilitácia, hipoterapia či paravoltíž. Málokto si však vie predstaviť, čo všetko je obsahom takéhoto jazdenia na koni. Paravoltíž dáva cvičencovi veľkú možnosť prejavu, sebarealizácie a rozvoja tvorivých schopností. Sústreďuje sa na osoby s rôznym postihnutím, ktorí sa učia vzájomne rešpektovať a tolerovať. Cvičenci spolu trénujú, súťažia a starajú sa o kone. Okrem vzájomnej spolupráce v skupine ich cvičenie na koni núti k väčšej zodpovednosti, samostatnosti a pohybovej koordinácii. V niektorých kluboch (na Slovensku i v Čechách), ktoré sa venujú jazdeckej disciplíne voltíží, v rámci integrácie trénujú aj zdravotne postihnutých. Pre tieto osoby je hipoterapia a paravoltíž jednou z mnohých efektívnych liečebných metód. Kôň, ktorý pôsobí na jedincov svojou prirodzenou autoritou, sa tak stáva nielen veľkým motivačným prvkom,

ale i prostriedkom na celkový rozvoj osobnosti. Je dôležité, aby sa verejnosť dozvedela o tom, ako prebieha hiporehabilitácia so zameraním na paravoltíž. Ide o atraktívnu športovú disciplínu, ktorá je jednou z rehabilitačných metód vychádzajúcich z pedagogicko-psychologického jazdenia založeného na aktívnom ovládaní koňa klientom. Pacient sa s ohľadom na svoj hendikep a s použitím špeciálnych pomôcok či zmenenej techniky učí jazdiť na koni, eventuálne sa zúčastňuje súťaží. V mnohých prípadoch ide často o jedinú možnosť súťaženia (napr. pre diparetikov alebo ľudí s Downovým syndrómom) a navyše, zjednodušuje to telesne aj psychicky hendikepovaným ľuďom vyrovnať sa so svojím postihnutím. Zvyčajne sa

touto formou jazdenia nezačína, ale pokračuje v nej až po zvládnutí hipoterapie (Kulichová et al., 1995). Paravoltíž je vo svojej podstate veľmi príbuzná voltíži, no jej pravidlá sú prispôbené schopnostiam ľudí s rôznym postihnutím.

Postihnutý jednotlivец (paravoltížér) vykonáva pod zdravotným dozorom na neosedlanom koni gymnastické cvičenia, a to buď samostatne, v skupine či vo dvojici. Hipológ vedie koňa na 8 m dlhej lonži na voltížnom kruhu na ľavú stranu. Táto športová disciplína pre postihnutých a oslabených je pomerne náročná na fyzickú kondíciu a je určená hlavne osobám s rôznymi typmi postihnutia ako napr. pre diparetikov alebo ľudí s Downovým syndrómom (Ježkov, Nejezchlebová, 2002). Rovnako, ako ostatné formy liečebného jazdenia, má paravoltíž svoje špecifické ciele. Ide predovšetkým o rozvíjanie a zdokonaľovanie pohybových schopností zdravotne postihnutých jedincov, zlepšovanie psychickej kondície a schopnosti spolupráce s ďalšími členmi tímu. Cieľom je aj podpora samostatnosti a tvorivosti a zvyšovanie sebavedomia cvičencov. Cvičenie by malo viesť k pocitom uspokojenia a radosť z dosiahnutých výsledkov a malo by jedinca motivovať k ďalšiemu zlepšovaniu výkonov.

Cieľ a metodika

Zistiť vplyv pravidelného cvičenia paravoltíže na vybrané koordinačné schopnosti hendikepovaných. V práci ide o jednoskupinový experiment. Sledovaný súbor tvorilo 6 probandov v začiatkovej fáze prípravného obdobia. V hlavnej časti tréningovej jednotky bolo naše skúmanie zamerané hlavne na rozvoj orientácie, rovnováhy a kinesteticko-diferenciačnej schopnosti. Prvé testovanie sledovaného súboru bolo

Mgr. MARTIN VAVÁČEK (*1979) - interný doktorand katedry atletiky FTVŠ UK, tréner a reprezentant Slovenskej republiky vo voltížnom jazdení.

Mgr. JANA SKLENAŘÍKOVÁ (*1983) - interná doktorandka katedry podpory zdravi FSPS MU, reprezentantka Českej republiky vo voltížnom jazdení.

realizované v predsúťažnom období v marci a druhé testovanie v prechodnom období v novembri 2007.

Charakteristika sledovaného súboru

Sledovaný súbor tvorili probandi s rôznym postihnutím:

Proband 1 – detská mozgová obrna;

Proband 2 – detská mozgová obrna;

Proband 3 – detská mozgová obrna;

Proband 4 – Downov syndróm;

Proband 5 – epilepsia;

Proband 6 – poruchy osobnosti.

Testovú batériu tvorili 4 testy:

1. Ohybnosť – predklon v sede.

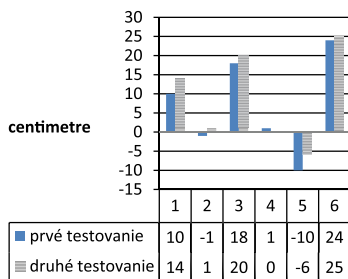
Sledovali sme ohybnosť chrbta a stav svalov zadnej strany stehien, na meranie sa pritom použila špeciálna konštrukcia. Výhodou oproti predklonu v stoj je vylúčenie gravitácie (Měkota, 1980).

2. Dynamická pohyblivosť trupu.

Meria dynamickú pohyblivosť trupu a stav svalov zadnej strany stehien. Cvičenec sa postaví chrbtom k hladkej stene tak, aby sa pri predklone nedotýkal sedacími svalmi steny (asi 30 – 40 cm od steny), nohy rozkročené na šírku pliec. Testovaná osoba sa predkloní s vystretými nohami a dotkne sa špičkami prstov oboch rúk medzi špičkami nôh, potom sa rýchlo zdvihne a otočí trup tak, aby sa dotkol steny za chrbtom, strieda otočenie vpravo a vľavo. Počíta sa počet cyklov (predklon a otočenie) za 20 sekúnd (Neuman, 2003).

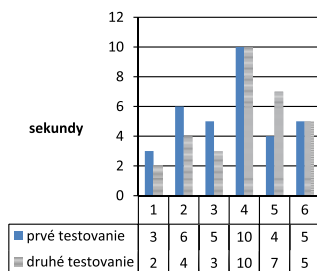
3. Výdrž v stoj na jednej nohe so zavretými očami. Testovaná osoba stojí so zavretými očami na jednej preferovanej nohe. Chodidlo voľnej nohy je priložené k vnútornej strane kolena stojnej nohy. Voľnou nohou sa proband nesmie dotknúť podlahy. Meria sa v sekundách (Měkota, 1980).

4. Burpee test. Testovanie rýchlostno-silových schopností svalstva paží a dolných končatín. Testovaná osoba má za úlohu realizovať presne a čo najrýchlejšie 10x cvičebný cyklus skladajúci sa zo štyroch polôh: vzpriamený stoj – vzpor drepno – vzpor ležmo, v ktorom trup a nohy tvoria jednu priamku – znova vzpor drepno (Neuman, 2003).



Obr. 1

Predklon v sede



Obr. 2

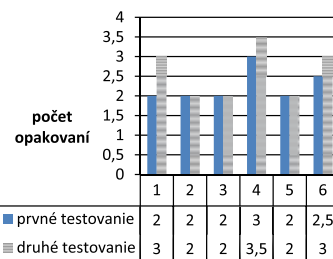
Výdrž v stoj na jednej nohe so zavretými očami

Výsledky

Danú skupinu sme hodnotili vybranými testami. Keďže ide o nesúrodý súbor rovnakého hendikepu, museli sme každému cvičencovi jednotlivo vysvetliť priebeh testu a každý si ho mohol niekoľkokrát vyskúšať. Na obr. 1 – 4 vidno vo výsledkoch medzi cvičencami veľké rozdiely, čo vysvetľuje rôzne pohľadie, vek a rozsah hendikepu.

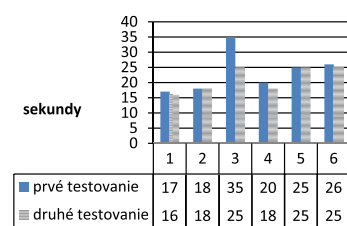
Proband 1 – detská mozgová obrna: V testovaní sa zo všetkých cvičencov zlepšil najvýraznejšie. Napriek silnej vôli v tréningu má stále problém s koordináciou, čo je dané hlavne tým, že postihnutie brzdí ďalší vývoj. Napriek všetkému sa proband veľmi snažil a je to vidieť v teste ohybnosti, kde sa za pol roka zlepšil o 4 cm.

Proband 2 – detská mozgová obrna: V priebehu testovania nedošlo k výraznému zdokonaleniu pohybových schopností. Proband má problém s kĺbovou pohyblivosťou, ale zlepšil sa v kinesteticko-diferenciačnej schopnosti a orientácii. Pri výkone veľmi záleží na jeho momentálnej nálade. Pokiaľ má zlú náladu, trvá nácvik alebo zdokonaľovanie



Obr. 2

Dynamická pohyblivosť trupu



Obr. 4

Burpee test

cvičení veľmi zdĺhavo a pokiaľ sa cíti isto, posun v jeho výkonnosti rapidne stúpa.

Proband 3 – detská mozgová obrna: Vzhľadom na to, že s paravoltízou začínal, bol problém naučiť sa nový pohybový tvar. S gymnastikou a s akrobaciou sa pomaly zoznamoval. Vzhľadom na hypertonickú formu DMO najlepšie mu vyšiel test ohybnosti. Koordinačné testy ako Burpee test a dynamický pohyb sme nemohli opakovať a nacvičovať viackrát, pretože rýchlo strácal silu a po niekoľkých pokusoch bol veľmi neistý a dezorientovaný.

Proband 4 – Downov syndróm: V testovaní sa výrazne nezlepšoval, ale musíme brať do úvahy artrózu bedrového kĺbu. Cvičenie mu trvalo dlhšie, mal problém si zapamätať, čo má cvičiť, hoci sa cvičenie niekoľkokrát opakovalo. Stoj na jednej nohe zvládol po niekoľkých pokusoch, pretože sa bál zavrieť oči. Negatívny dopad na raste jeho výkonnosti mala absencia na tréningu, ktorá bola vzhľadom na jeho náladovosť pomerne veľká. Napriek tomu je na svoj vek a rozsah hendikepu dobre trénovaný a paravoltízou si udržiava úroveň

kondičných schopností na veľmi dobrej úrovni.

Proband 5 – epilepsia: Úroveň kondičných schopností je u probanda 5 na veľmi dobrej úrovni, čo sa odrazilo aj vo výsledkoch nášho experimentu. Vzhľadom na hendikep však musí cvičiť veľmi opatrne. Napríklad pri hlbokom predklone síce dosiahol veľmi ďaleko, potom sa mu asi hodinu veľmi točila hlava a nebol schopný ďalšieho cvičenia. To spôsobilo, že pri stojí na jednej nohe so zavretými očami bol jej výsledok slabší oproti prvému testovaniu.

Proband 6 – poruchy osobnosti: Je pomerne vysokej subtilnej postavy, preto mu robí problém akékoľvek koordinačné cvičenie, čo je vidieť aj na výsledkoch z testov. Vďaka zaraďovaniu koordinačných cvičení do každej tréningovej jednotky sa o trochu zlepšil. Je veľmi pomalý a ťažko chápe nové pohybové štruktúry. Pomalé, rozvážne pohyby sa pozitívne prejavili na výsledku stoj na jednej nohe so zavretými očami.

Záver

Cieľom práce bolo zistiť, či pravidelné cvičenie v paravoltiži ovplyvňuje vybrané koordinačné schopnosti hendikepovaných cvičencov tak, aby sa mohli využiť v prípade záujmu hendikepovaných o tento druh športu. Je veľmi dobré porovnávať rozdiely v cvičení zdravých a postihnutých cvičencov v podobe rôznych súťaží či testovacích tréningových jednotiek z dôvodu integrácie zdravých a postihnutých cvičen-

cov do spoločnosti. Môžeme paradoxne potvrdiť, že oveľa zodpovednejší prístup k tréningu majú paravoltižní cvičenci. Na tréningy sa veľmi tešia, majú chuť sa naučiť niečo nové a dokázať, že môžu športovať ako všetci ostatní.

Trénovať postihnutých športovcov je ťažké, a to predovšetkým preto, že nejde o skupinu s rovnakým hendikepom a je nutné ku každému pristupovať individuálne. Tréner sa musí často vžiť do roly psychológa alebo lekára, ale predovšetkým musí mať obrovskú dávku trpezlivosti. Cvičenci paravoltiže sú po určitom čase komunikatívnejší, majú väčšiu radosť zo života. Svojho koňa berú ako najlepšieho priateľa a cítia sa u neho v bezpečí. Je jasné že v našom sledovanom súbore nemôžeme štandardizovať tvrdenia pre širokú populáciu, no v prípade probandov, u ktorých došlo k zlepšeniu, by sa dalo poukázať na dôležitosť pohybu a pohybových cvičení v symbióze so živým tvorom, ktorý umožňuje cvičencom odbúrať psychologickú bariéru medzi „svetmi“ zdravých a hendikepovaných ľudí, a tým podporiť rozvoj osobnosti, komunikačných schopností a v preukázateľnej miere aj pohybových schopností. Po určitom čase sa cvičenci postupne zbavujú úzkosti a následne dochádza k odstráneniu agresivity, antipatií a k celkovému zlepšeniu kondície.

Literatúra

1. HROMÁDKOVÁ, J. 1999. *Fyzioterapie*, 1. vydanie Praha : H&H 1999, 428s. ISBN: 80 - 86022 - 45 - 5
2. JEŽKOVÁ, A., NEJEZCHLEBOVÁ, S.

2002. *Paravoltiž v kostce*. 1. vydanie Praha : Česká hiporehabilitační společnost, 2002. 7s.

3. KOS, B., ŽIŽKA, J. 1986. *Posilovací gymnastika*, 2. vydanie Praha : Olympia, 1986.
4. KUBIČKA, J. et al. 1993. *Výbrané kapitoly z teorie gymnastiky*. 1. vydanie Praha : Karolinum, 1993. 49 s.
5. KULICHOVÁ, J. et al. 1995. *Hiporehabilitace*. 2. vydanie Praha : Nadace OF, 1995.
6. MĚKOTA, K. 1980. *Měření a testy v antropomotorice IV*. 1. vydanie. Olomouc : Univerzita Palackého, 1980. 125 s.
7. NEUMAN, J. 2003. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. 1. vydanie. Praha : Portál, 2003. 157 s.
8. WIEMERS, J. 1997. *Stretch and strength for young riders, vaulters, and mice*. Bainbridge Island : Island Grown Publications, 1997.

SUMMARY

Effect of Special Kinetic Program for Advancement Coordination Skills for Paravaulting Training

Martin Vaváček, Jana Sklenářiková

Paravaulting, or acrobatics on horseback, is one of many rehabilitation methods based on therapeutic pedagogical-psychological riding, and at the same time one of discipline sport riding for disabled people. Coordination skills are basic components of motor training in paravaulting. The aim of my research was to find out if regular paravaulting exercises influence coordination skills of these disabled competitors. We performed an experimental examination for selected group in term of kinetic tests. I focused this special intervention program on improving basic skills, and from the results gained of the kinetic test we could answer our hypothesis. The results and conclusions will be discussed.

OBJEDNÁVKA PREDPLATNÉHO NA ČASOPIS

Telesná výchova a šport (len pre nových predplatiteľov)

Meno a priezvisko (škola, organizácia)

Adresa a PSČ

Počet výtlačkov podpis.....

Predplatné na rok 8 € (jedno číslo 1,50 € + poštovné)

Objednávky na časopis posielajte na adresu:

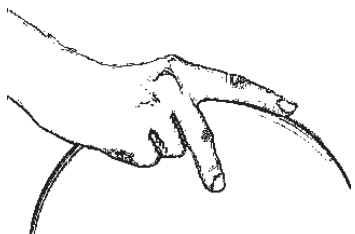
Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, Nábr. arm. gen. L. Svobodu 9, 814 69 Bratislava

Frisbee ultimate v telesnej a športovej výchove

Lietajúci disk (frisbee) je známy predovšetkým ako hračka, ktorá sa využíva v rekreačných pohybových aktivitách a v rôznych pohybových hrách. V poslednom období sa lietajúce disky čoraz častejšie uplatňujú aj v oblasti športu. Medzinárodná federácia lietajúceho disku (WFDF) riadi už pomerne veľa športových disciplín (ultimate, frisbee golf, double disc court), ktoré sú rozšírené prakticky po celom svete.

V mnohých krajinách sa lietajúce disky využívajú v telesnej výchove. Najčastejšie sú pohybové aktivity s lietajúcim diskom začlenené v tematickom celku pohybové hry alebo aj samostatne ako voliteľný predmet. V súčasnosti sa na Slovensku zavádza nová koncepcia učebných osnov telesnej a športovej výchovy ako súčasť kurikulárnej transformácie školstva. Frisbee ultimate je súčasťou modulu športové činnosti pohybového režimu a v mnohých školách sa táto netradičná športová hra dostáva do školských vzdelávacích programov.

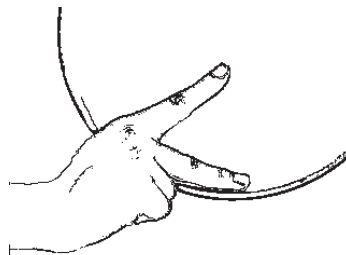
Pre frisbee ultimate a aj pre všetky druhy pohybových hier s lietajúcim diskom je dôležité naučiť sa základné spôsoby hádzania a chytania disku. Základný spôsob hádzania je bekhend, ktorý sa používa najčastejšie a s ním sa dosahujú aj najdlhšie hody – u mužov sú to výkony aj nad 200 metrov. Pri bekhende sa disk drží tak, že palec je zhora, ukazuje z boku a ostatné prsty zdola (obr. 1).



Obr. 1
Bekhendové držanie disku



Obr. 2
Rotačný pohyb pri odhode disku



Obr. 3
Držanie disku pri forhende

Disk sa hádže zo stoja rozkročného v bočnom postavení vzhľadom na smer, kam sa bude hádzať. Pohyb sa začína otáčaním trupu doľava a pokrčením paže s diskom. Pri odhode otáčame trup vpravo, pravá ruka s diskom sa vystiera a posledný rotačný impulz dáva disku zápästie (obr. 2).

Ťažší spôsob hádzania disku je forhend, ktorý sa používa predovšetkým pri pohybovej hre ultimate. Pri forhende sa disk drží tak, že prostredný prst je opretý o vnútorný okraj disku, ukazovák je zospodu a smeruje do stredu disku, palec drží disk zhora a ostatné prsty sú pokrčené (obr. 3).

Disk sa hádže zo stoja rozkročného v čelnom postavení vzhľadom na smer, kam sa bude hádzať. Pohyb sa začína otáčaním trupu vpravo, pravá paža s diskom je v upažení vzad. Pri odhode otáčame trup vľavo, nasleduje rýchly pohyb pravej paže vpred a rotačný pohyb zápästia, ktorý dáva disku rýchlosť a rotáciu (obr. 4).

Chytanie disku – najčastejšie sa disk chytá do dvoch rúk. Jedna ruka sa prikladá k letiacemu disku zhora a druhá zdola, ruky pri tom robia pohyb v smere letu, čím sa dosiahne jeho stlmenie a bezpečné chytenie. Pri chytaní je dôležitý strehový postoj, aby bol hráč pripravený reagovať na zmeny letu disku (obr. 5).



Obr. 4
Odhod disku pri forhende



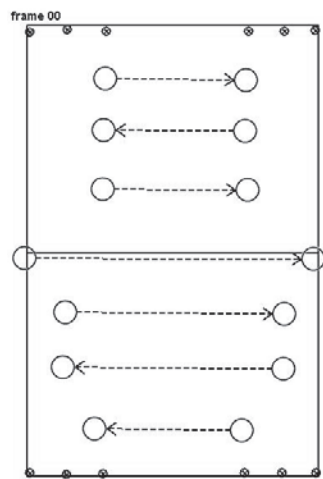
Obr. 5
Chytanie disku

Nácvik a zdokonaľovanie prihrávania a chytania lietajúceho disku

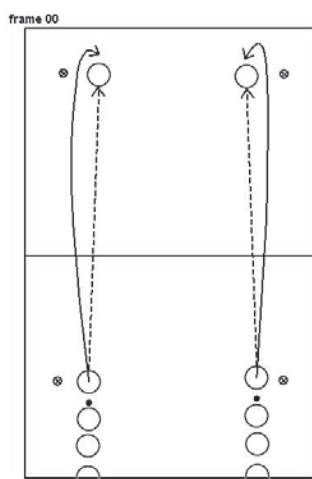
Pri nácviku a zdokonaľovaní prihrávania a chytania lietajúceho disku používame niekoľko základných metodicko – organizačných foriem, ktoré na seba nadväzujú a vytvárajú optimálne podmienky učenia.

Méty

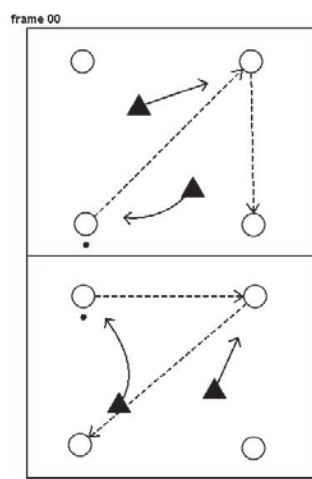
Na ihrisku označíme niekoľko mét, ktoré sú od seba vzdialené v 5-metrových odstupoch. Vytvoríme dvojice hráčov, ktoré sa postavia na prvé méty. Každá dvojica sa snaží dostať čo najrýchlejšie z prvej na poslednú méty. Z každej méty sa postupuje až vtedy, keď si dvojica prihrá 10-krát za sebou bez chyby (disk nesmie spadnúť na zem). Víťazí dvojica, ktorá sa prvá dostane na poslednú méty (obr. 6).



Obr. 6
Méty - súťaž o čo najrýchlejšie zdolanie mét



Obr. 7
Štafeta s prihrávkami



Obr. 8
Bago

Méty s dvoma diskami

Tá istá organizácia ako pri métach, ale hráči si prihrávajú dva disky.

Štafeta s prihrávkami

Vytvoríme družstvá s rovnakým počtom hráčov a na ihrisku označíme dve odhodové méty. Hráči sa postaví do zástupov na prvú odhodovú méty a vždy jeden hráč z každého družstva na druhú odhodovú méty. Prvý hráč z každého družstva má disk, na signál hádže disk spoluhráčovi na druhú méty a beží na jeho miesto. Hráč na druhej méte chytá disk, prihráva späť na prvú méty a beží na prvú méty. Družstvá súťažia, ktoré sa skôr vráti do základného postavenia. Keď je prihrávka nepresná a nedoletí na méty, musí hráč, ktorý prihrával, bežať po disk, vrátiť sa späť a prihrávať znova (obr. 7).

Bago

Jedna z najpopulárnejších pohybových hier sa dá hrať aj s lietajúcim diskom. Štyria hráči sa postaví do štvorca a dvojica hráčov sa postaví do stredu. Hráči s diskom si prihrávajú a dvojica obrancov sa snaží disk zachytiť alebo zraziť na zem. Hráč s diskom sa nesmie pohybovať, môže robiť obrátku okolo jednej nohy (tak ako v basketbale) a musí prihrať do 5 sekúnd. Obranca nesmie vyrážať disk z ruky a nesmie faulovať.

Striedanie obrancov nastáva, keď:

- disk spadne na zem po nepresnej prihrávke, alebo keď ho zrazí na zem obranca;
- hráč s diskom poruší pravidlo o krokoch;
- obranca zachytí disk;
- hráč s diskom neprihrá do 5 sekúnd (obr. 8).

Na desať (päť) prihrávok

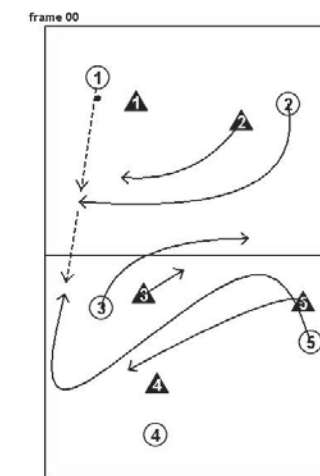
Hráčov rozdelíme do dvoch družstiev (4- až 6-členné podľa veľkosti ihriska).

Úlohou družstva, ktoré má disk, je prihrávať si disk tak, aby hráči dosiahli 10 (5) prihrávok za sebou. Keď sa im to podarí, družstvo získa bod. Druhé družstvo bráni, snaží sa získať disk pod svoju kontrolu.

Zmena kontroly nad diskom nastáva keď:

- disk spadne na zem,
- hráč neprihrá do 5 sekúnd,
- disk chytí obranca, alebo ho zrazí na zem,
- sa disk dotkne plochy mimo ihriska,
- hráč chytí disk mimo ihriska,
- družstvo dosiahne 10 (5) prihrávok za sebou (získa bod).

Pri každej zmene kontroly nad diskom sa 10 (5) prihrávok počíta odznova, pri hre nie je povolený kontakt hráčov, hráčovi sa nesmie disk vyrážať z ruky (obr. 9).



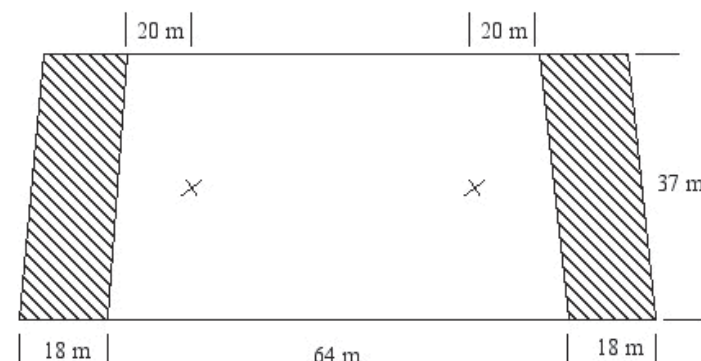
Obr. 9
Hra na desať (päť) prihrávok

Frisbee ultimate je pohybová (športová hra) s priamymi súbojmi hráčov. Hra vznikla v roku 1967 v USA a je v programe Svetových hier. Cieľom hry je prihrať lietajúci disk (frisbee) spoluhráčovi do koncovkej zóny. Frisbee ultimate je v súčasnosti už športová hra, v ktorej sa pravidelne hrajú majstrovstvá sveta a Európy. Z hľadiska potrieb telovýchovných pedagógov je najvhodnejšia. Je kondične náročná a výrazne sa v nej uplatňuje taktické myslenie hráčov.

Základné pravidlá

Ihrisko

Hrá sa na trávnom ihrisku 100 x 37 m, na ktorom sú dve koncové zóny (obr. 10).



Obr. 10
Ihrisko na frisbee ultimate

Predmet hry

Hrá sa s lietajúcim diskom, ktorý je z plastu. Jeho priemer je 27 cm a hmotnosť 175 g (obr. 11).



Obr. 11
Disk na frisbee ultimate

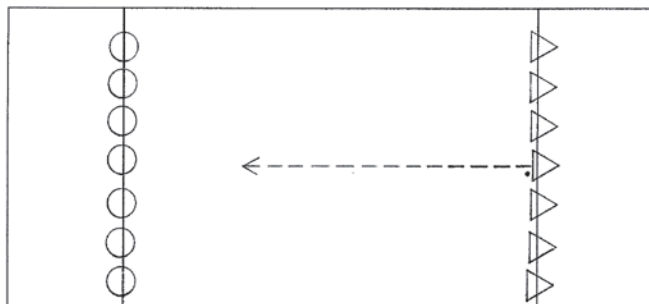
Námet a pravidlá

Každé družstvo má na ihrisku 7 hráčov. Hrá sa na body – víťazí družstvo, ktoré ako prvé dosiahne 17 bodov. Polčas sa začína, keď jedno z družstiev dosiahne 9 bodov. Bod získa družstvo vtedy, keď útočník prihrá disk spoluhráčovi do koncovkej zóny. Hráči si disk prihrávajú, hráč s diskom nesmie urobiť kroky. Hra je bezkontaktná a brániaci hráč nesmie súperovi vyražať disk z rúk. Brániace družstvo sa snaží zamedziť súperovi dosiahnuť bod – brániaci hráč sa snaží zachytiť disk, nesmie však útočníka faulovať (akýkoľvek kontakt hráčov sa považuje za faul). Platí, že hráči nesmú byť bližšie ako na šírku disku. Útočníka s diskom bráni len jeden hráč, ktorý mu môže odpočítateľ časový limit 10 sekúnd na odhodenie disku. Keď útočník do 10 sekúnd disk neodhodí, znamená to stratu disku. Strata disku pre útočiace družstvo ďalej nastane, keď:

- disk spadne na zem;
- disk opustí ihrisko (spadne mimo ihriska, počas letu však môže letieť mimo ihriska);
- disk zachytí obranca;
- hráč s diskom urobí kroky;
- hráč s diskom sa dostane mimo ihriska.
- Hráčov možno striedať po dosiahnutí bodu alebo v prípade zranenia niektorého hráča.

Družstvo si môže zobrať 2 oddychové časy v každom polčase, ale iba vtedy, keď útočí. Hru neriadi rozhodca, hráči si sami hlásia fauly, kroky a ďalšie priestupky. Kladie sa veľký dôraz na dodržiavanie športového ducha, fair play a priateľstvo (Spirit of the Game).

Začiatok hry – družstvá stoja na čiarach, ktoré vymedzujú koncovú zónu (každé na svojej strane ihriska). Kapitáni družstiev dajú zdvihnutím ruky signál, že ich družstvo je pripravené na hru. Ktorýkoľvek hráč brániaceho družstva hodí disk smerom k súperovej koncovkej zóne - v tom momente hráči oboch družstiev môžu opustiť koncovú zónu. Po vhození do hry môže disk zachytiť ktorýkoľvek útočník a družstvo začne útočiť, brániace družstvo brániť. Po dosiahnutí bodu si družstvá vymenia strany, na ktoré útočia a hru opäť začína brániace družstvo (obr. 12).



Obr. 12
Začiatok hry

Literatúra

1. ARGAI, G. 2009. *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. Bratislava : Univerzita Komenského Bratislava, 2009. ISBN 978-223-2602-5.
 2. BACCARINI, M., BOOTH, T. 2008. *Essential Ultimate*. Champaign : Human Kinetics, 2008. ISBN 13: 978-0-7360-5093-7.
 3. JEŠINA, O. 2004. Létající disky frisbee v TV na základních a zvláštních školách. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 2004, roč. 70, č. 6, s. 30-34.
 4. NEUMANN, P., KITTSTEINER, J., LASSLEBEN, A. 2004. *Faszination Frisbee*. Wiebelsheim : Limpert Verlag, 2004. ISBN 3-7853-1696-8.
 5. PARINELLA, J., ZASLOW, E. 2004. *Ultimate Techniques & Tactics*. Champaign : Human Kinetics, 2004. ISBN 0-7360-5104-X.
- Informácie o frisbee ultimate: www.frisbee.sk; www.cald.cz; www.menalto.com; www.wfdf.org
Informácie o lietajúcich diskoch: www.discline.com; www.ultimo.cz