

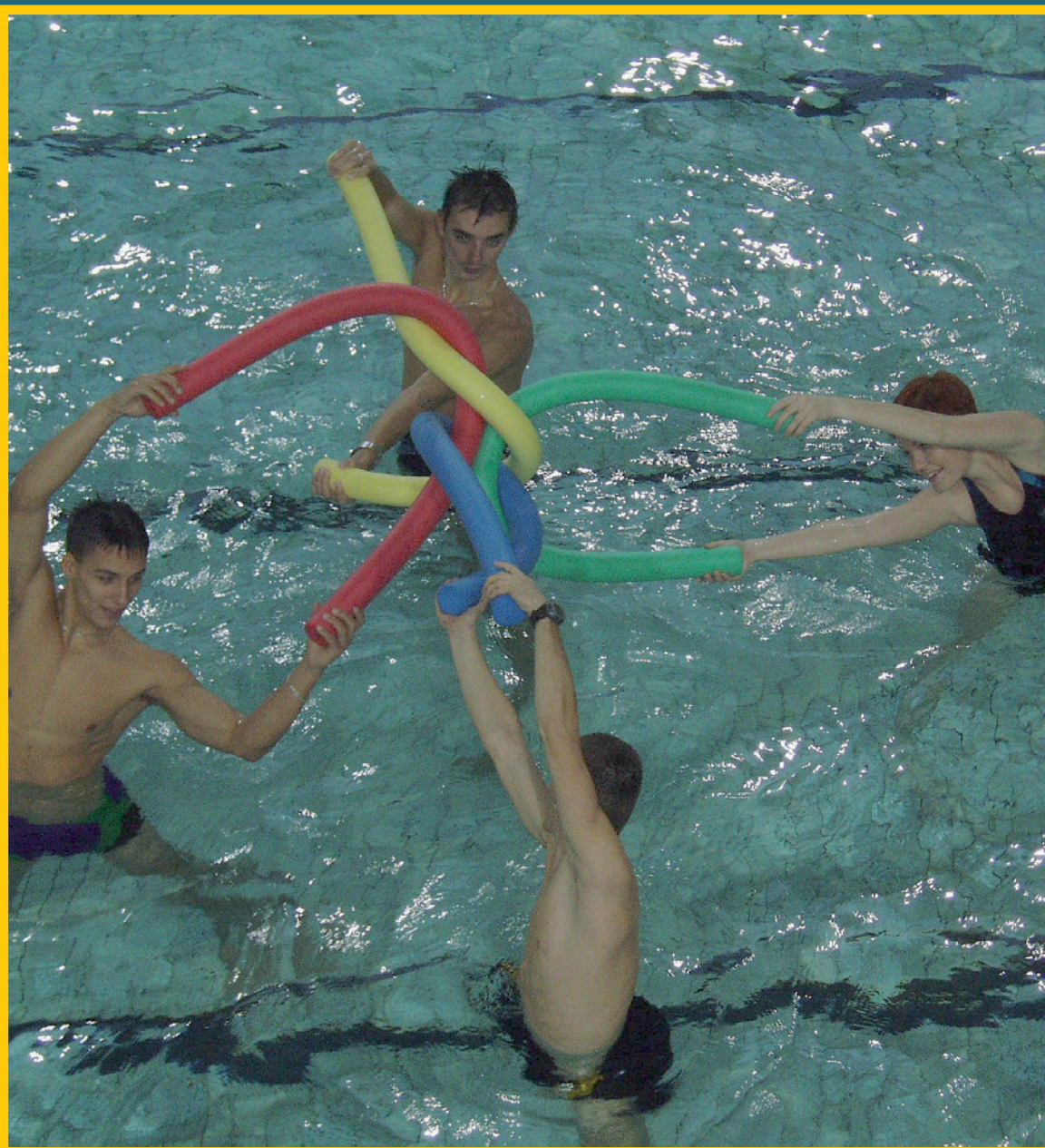


PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

TELESNÁ VÝCHOVA & ŠPORT

ISSN 1335-2245

Ročník XXI • N°3/2011 • 1,50 €



Atény 2011 - slovenskí reprezentanti na letnej špeciálnej olympiáde

V športovom hnutí je náročné jasne zdefinovať, ktorý športový výkon je náročnejší, výkonnostne vyšší. Jeho kvalitu ovplyvňujú mnohé premenné, ktoré majú viac alebo menej dôležitú funkciu v konkrétnom období športovej prípravy. Každý športový výkon je jedinečný nielen svojou výkonnosťou, ale i vzájomným prepojením medzi psychickými, mentálnymi a motorickými vlastnosťami a schopnosťami jedinca. Na žiadnej športovej úrovni sa tak výrazne nepreukáže podiel psychickej a mentálnej zložky osobnosti na športovom výkone, ako u telesne a mentálne postihnutých športovcov.

Hnutie špeciálnych olympiád je neziskovou organizáciou, ktorú založila v r. 1968 sestra prezidenta USA J.F. Kennedyho, Eunice Kennedy-Shriver. Svetové letné a zimné hry špeciálnych olympiád sa organizujú rovnako ako riadne olympijské hry, každé štyri roky.

Trinásta svetová letná špeciálna olympiáda bola symbolicky otvorená v rodisku novodobých olympijských hier, na atletickom štadióne v centre Atén. Od 25.6 do 04.07.2011 v Aténach súťažilo 7 000 športovcov s mentálnym a kombinovaným postihnutím zo 180 krajín v 22 olympijských športoch, ktorým pomáhalo viac ako 7 000 dobrovoľníkov.

Slovenskú výpravu tvorilo 59 členov. Reprezentanti Slovenska získali celkovo 31 medailí (12 zlatých, 9 strieborných, 10 bronzových) v športoch atletika, plávanie, stolný tenis, tenis, gymnastika, cyklistika, jazdectvo, volejbal, futbal, bocca. Prvýkrát sa exhibične zrealizovali súťaže aj v diaľkovom plávaní (plávanie na otvorených vodách 1 500 m) a v plážovom volejbale (výborne sa uviedli slovenskí volejbalisti, ktorí získali zlato). Súčasťou letných hier špeciálnych olympiád sú unifikované športové hry, kde so športovcami s mentálnym postihnutím súťažajú aj partneri, ktorí im napomáhajú hru zvládnuť.

13. letná špeciálna olympiáda -



Reprezentantka v plávaní (D.K.) - 1. miesto v disciplíne 25 m prsia

Atény 2011, bola najväčším športovým podujatím roka 2011 v celosvetovom meradle. Svetové hnutie špeciálnych olympiád má humánne ciele, ktoré zviditeľňuje športovou aktivitou mentálne postihnutých športovcov. Okrem ich podpory prostredníctvom športu vytvára priestor na zmenu postojov, vytvára osobitné postupy a programy prispôbené ich špecifickým potrebám. Ich konkrétna realizácia sa prezentuje okrem iného aj v pravidlách súťaží jednotlivých športových disciplín.

V plávaní napr. môže plavec plávať len 2 disciplíny počas celej súťaže a výber plaveckých disciplín je obmedzený kategóriami. V športovom plávaní môže plavec plávať 2 až 3 disciplíny za 1 poldeň a vybrať si môže ľubovoľné disciplíny. Plavecké súťaže sa organizujú výhradne v krátkych bazénoch (25 m), pričom v športovom plávaní sa olympijské súťaže realizujú výhradne v dlhých bazénoch (50 m). Jedinou najkratšou disciplínou na OH je 50 m voľný spôsob a na špeciálnych olympiádach 25 m v každom plaveckom spôsobe. Družstvo štafiet netvorí len muži a ženy, ale môžu byť zostavené aj kombinovane (napr. 2 ženy a 2 muži).

Základné rozdelenie športovcov v individuálnych športoch je podľa

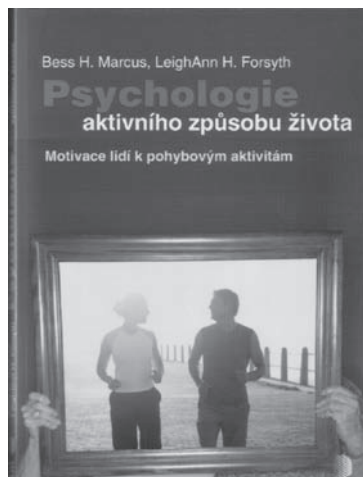
veku, pohlavia a stupňa postihnutia. Podľa týchto kritérií sú športovci rozdelení do jednotlivých divízií, v ktorých sa uskutoční prvá časť súťaží. Na základe výsledkov z rozplavieb sú vytvorené finálové divízie, v ktorých súťažajú pretekári približne rovnakého veku a výkonnosti. Mimoriadne humánne je vyhodnocovanie výsledkov. Vyhlasujú sa výsledky a dekorujú sa všetci zúčastnení športovci v jednotlivých divíziách, nie len prví traja. V plávaní boli v jednotlivých divíziách vyhodnocovaní pretekári od jedného po osem súťažiacich.

Prispôbením pravidiel súťaží sa dodržiava základné krédo špeciálnych olympiád: „Vytvoríme možnosť pre všetkých, aby mohli zvíťaziť“. Celkovú atmosféru dotvárala spolupatričnosť divákov s pretekármi. Nie prvý, ale posledný plavec mal najväčší potlesk a povzbudzovanie, nie pretekár s perfektnou technikou, ale s ťažkopádnu motorikou dosiahol obdiv. Radosť zúčastnených z úspechov druhých, bola úprimná nie len od najbližších. Poslanie Kalokhagatie na letných hrách špeciálnych olympiád v Aténach 2011 bolo v plnom rozsahu naplnené.

**Doc. PaedDr. Yvetta
Macejková, PhD.
FTVŠ UK Bratislava**

NAŠA RECENZIA

MARCUS, BH., FORSYTH, LH.:
Psychologie aktivního způsobu života



V roku 2010 vyšla kniha, ktorá je aktuálna vo viacerých oblastiach športovej kinatropológie a edukológie. Obsahuje experimentálne overené metódy, ktoré pomáhajú prekonať sedavý spôsob života a učia, ako si osvojiť pravidelnú pohybovú aktivitu. Kniha je založená na päťstupňovom modeli motivačnej pripravenosti a je vhodná aj pre tých, ktorí sa do pohybovej aktivity ešte nezapojili. V prvej časti je spracovaný teoretický základ a nástroje k zisťovaniu motivačnej pripravenosti a v druhej sú praktické aplikácie v rôznych poradenských oblastiach.

Cennou súčasťou publikácie je výkladový terminologický slovník, ktorý zostavili erudovaní prekladatelia z pražskej FTVS UK – Prof. PhDr. Lubomír Dobrý, CSc. a Doc. RNDr. Jan Hendl, CSc.

(MARCUS, BH., FORSYTH, LH. 2010. *Psychologie aktivního způsobu života*. Praha : Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.)

Gustáv Argaj

VAVÁK, M.:

Volejbal: Kondiční příprava

Vo vydavateľstve Grada vyšla začiatkom roka publikácia popredného slovenského odborníka na kondičnú prípravu vo volejbale dr. Miroslava Vaváka, pedagóga FTVŠ UK v Bratislave. Autor čerpá z dlhoročných praktických skúsenosti kondičného trénera mužskej i ženskej zložky vo volejbale a predkladá návod na konkrétnu realizáciu kondičnej prípravy volejbalistov. V prvej časti, vychádzajúcej zo štruktúry herného výkonu zrozumiteľným spôsobom pre každého, objasňuje všeobecnejšie aspekty kondičnej prípravy vrátane individualizácie, pohlavných a vekových osobitostí, laterality a diagnostiky a dáva odpoveď na niektoré často kladené otázky spojené s kondičnou

prípravou. Všeobecný úvod vyúsťuje do konkrétneho metodického návodu, ako postupovať v jednotlivých makro- a mikrocykloch ročného tréningového cyklu. V druhej časti autor predkladá overené cvičenia na rozvoj silových schopností, špeciálne upravených pre volejbalistov. Veľmi cenný je presný a detailný popis každého cvičenia doplnený obrazovým materiálom. Zaujímavá a originálna je najmä časť o špecializovaných pohybových reťazoch v kondičnej príprave, ktoré priestorovo a časovo imitujú reťazce herných činností v konkrétnych herných situáciách s návodom, ako ich vytvárať a kedy ich používať.

Publikácia je vhodná pre trénerov všetkých kvalifikačných stupňov, vrátane študentov trénerstva, ako aj pre aktívnych hráčov.

Ludmila Zapletalová

TVS M



Tělesná výchova a sport mládeže

Tělesná výchova a sport mládeže (ISSN 1210-7689, ev. č. MK ČR E 757) je v oblasti pohybových aktivit jediný univerzální odborný časopis v České republice. Založil jej v roce 1931 p. učitel Ryšánek. V roce 1991 převzala odpovědnost za jeho vydávání Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze a jeho prostřednictvím plní nezastupitelnou úlohu v dalším profesním, odborném rozvoji učitelů a trenérů. Vzhledem k tematické aktualnosti je využíván i studenty tělesné výchovy a sportu. Časopis, který vstoupil v roce 2011 do 77. ročníku, vychází 6x ročně, jedno číslo má 48 stran.

K hlavním rubrikám patří Úvahy, Náměty a projekty, Tipy pro praxi, Věda na pomoc praxi, Referáty, Zajímavosti a Recenze. Vydavatel i redakce usilují o rozšiřování znalostí, založených na výzkumu, podporují jejich aplikace ve školní tělesné výchově, včetně integrace tělesně postižených žáků, a prosazují nové pojetí sportu mládeže, založené na paradigmatu dlouhodobého sportovního vývoje.

Od roku 2006 patří k prioritám časopisu zdravotní benefity pohybových aktivit, které se staly pro mnohé světové zdravotnické instituce východiskem k tvorbě směrnic, zaměřených na pravidelnost, stupeň namáhavosti, dobu trvání a frekvenci pohybových aktivit a nabízejí možnosti změnit dosavadní školní praxi. Připravujeme témata o intervencích na podporu zvyšování pohybové aktivity mládeže a o marketinkové podpoře celého tohoto progresivního hnutí.

Další informace o časopisu jsou dostupné na:

<http://www.ftvs.cuni.cz/tvsm/index.php>

Prof. PhDr. Lubomír Dobrý, CSc., šéfredaktor TVS M

Contents

Pavol Šiška, Pavel Slepíčka • Team Cohesion as Property Successful Sport's Team	2
Boris Žbirka, Tomáš Kampmiller • Fitness Development of Football Referees	5
Luboš Rupčík • Analysis of Vault at the 2011 European Championships in Artistic Gymnastic	11
Peter Bučka • Activities of the Jewish Association of Winter Sports in Slovakia	14
Elena Bendíková • Pupils' Opinions on Communication Teaching Physical Education and Sports	18
Jana Labudová, Lubomír Tománek, Tatiana Gallová • Prophylactic Exercises in Water for Basketball Players	I-IV
Igor Tóth • Slovak National Team at World Cup 2011 Men's Ice Hockey	24
Miroslav Huntata • Comparison of Gaming Performance Indicators for the Selected Team's at World Cup 2011 in Ice Hockey	28
Igor Andrejkovič • Knowledge of International Symposia Trainers IIHF 2011	31
Janka Vrabcová • Ecological Aspects of Outdoor Sports	33
Patrícia Vojtová, Jozef Hřečka • Physical Education and Health Awareness of Citizens of Slovakia and Austria	34



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, Eva
Timková, tel.: 02/20669927,
e-mail: timkova@fsport.uniba.sk.

Vychádza:

štvrtročne

Zadané do tlače:

16. 8. 2011

Registračné číslo:

387/91

ISSN 1335-2245

Časopis je indexovaný v športových
databázach.

Obsah

Pavol Šiška, Pavel Slepíčka • Timová kohézia ako vlastnosť úspešného športového družstva	2
Boris Žbirka, Tomáš Kampmiller • Kondičná príprava futbalových rozhodcov	5
Ľuboš Rupčík • Analýza preskoku na ME 2011 v športovej gymnastike	11
Peter Bučka • Činnosť Židovského zväzu zimných športov na Slovensku	14
Elena Bendíková • Názory žiakov na komunikáciu učiteľa telesnej a športovej výchovy	18
Jana Labudová, Lubomír Tománek, Tatiana Gallová • Profylaktické cvičenia vo vode pre basketbalistov	I-IV
Igor Tóth • Slovenská reprezentácia mužov na MS 2011 v ľadovom hokeji	24
Miroslav Huntata • Porovnanie ukazovateľov herného výkonu vybraných družstiev na MS 2011 v ľadovom hokeji	28
Igor Andrejkovič • Poznatky z medzinárodných sympózií trénerov IIHF 2011	31
Janka Vrabcová • Ekologické aspekty športov v prírode	33
Patricia Vojtová, Jozef Hrčka • Telovýchovné a zdravotné povedomie obyvateľov Slovenska a Rakúska	34

Tímová kohézia ako vlastnosť úspešného športového družstva

Pavol Šiška, Pavel Slepíčka

Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Karlovej v Prahe

Článok sa venuje problematike skupinovej súdržnosti z pohľadu psychológie športu, kde sú otázky skupinovej kohézie často spájané s úspechom a s výkonom športovej skupiny. Pozornosť sa venuje teoretickým prístupom, v ktorých sa ukazuje rozmanitosť chápania a definovania kohézie ako skupinového fenoménu. Autori prezentujú aj výsledky vedeckých štúdií a poukazujú na dôležitosť kohézie v športovej praxi, kde najmä kolektívne športy vytvárajú najvhodnejšie predpoklady na pôsobenie súdržnosti ako faktora modifikujúceho výkon športových družstiev.

Kľúčové slová: skupina, športové družstvo, tímová kohézia, úspech

Vrcholné podujatia nás veľakrát upozorňujú na skutočnosť, že úspešné športové družstvá sú viac než len výber talentovaných jedincov. Športová prax prináša množstvo príkladov, keď vysoko talentovaní a výkonní jedinci nevytvoria rovnako výkonnú skupinu. Potom sme svedkami zlyhania družstiev „nabitých“ športovými hviezdami, ktoré sú neschopné intenzívnejšie spolupracovať a vzájomne sa i emocionálne podporovať, čo je nevyhnutnou podmienkou na vytvorenie efektívneho športového družstva (Slepíčka, 2006). Minuloročný futbalový šampionát v Južnej Afrike ukázal, že v mužstve s výraznými talentami nedostatok tímovej „chémie“ spôsobil doslova „rozpad družstva“. Účinkovanie francúzskeho národného tímu bolo sprevádzané vnútroskupinovými konfliktami medzi hráčmi, konfliktami s trénerom, bojkotom tréningov, čo jednoznačne dokazuje nízku úroveň kohézie. Francúzi sa umiestili na poslednom mieste v skupine a počas celého turnaja dokázali streliť len jediný gól. Vladimír Šmicer (2010) komentoval tú aféru slovami: „A znova sme pri

partii, ktorá v tomto prípade neexistovala“. Ako ďalší prípad bol tzv. „Dream team“ – vysoko favorizovaný americký olympijský basketbalový tím z roku 2004 – zaznamenal podobné nedostatky v súdržnosti a v úvodnom kole ho porazilo Portoriko. Na druhej strane si môžeme pripomenúť víťazstvá, ktoré odrážajú dôležitosť skupinovej kohézie pri úspechu športového kolektívu. Futbaloví priaznivci boli šokovaní, keď tím Grécka porazil domáce družstvo Portugalska a vyhral európsky futbalový šampionát Euro 2004. Grécky neuveriteľný úspech bol triumfom tímovej práce, kohézie a kamarátstva (Szreter, 2004). Nakoniec príklad z rovnakého roku, keď favorizovaný tím Los Angeles „Lakers“ mal poraziť Detroit

„Pistons“ a vyhrať Národnú basketbalovú ligu (NBA), ale zvíťazil Detroit. Rob Peterson (2004) navrhol, že úspech Detroitu na úkor Los Angeles bol výsledkom rozdielov v 5 dôležitých faktoroch: v rýchlosti, v zdravotnom stave, v agresivitě, v inteligencii a v kohézii. Pokiaľ ide o posledné uvedené, Peterson poznamenal: „Keď vidíte hrať Pistons, máte pocit, že hrajú ako tím. Keď sa dívate na Lakers, máte pocit, že ide o Shaqa (Shaquille O’Neil) a Kobeho (Kobe Bryant) a o nikoho iného.“

Problematika skupinovej kohézie má na jednej strane teoretickú rovinu a na druhej strane metodickú rovinu, kde ide prevažne o možnosti merania kohézie. V ďalšej časti sa bližšie venujeme teoretickému vymedzeniu skupinovej súdržnosti a sumarizovaniu poznatkov z vedeckých štúdií, ktoré sa zaoberali vzťahmi medzi skupinovú kohéziou a úspechom v oblasti športu.

Definícia pojmu kohézia

Všeobecne možno konštatovať, že skupinová súdržnosť ako skupinový jav má svoju poznatkovú históriu vychádzajúcu najmä z pohľadu na skupinu ako na dynamický systém pozícií, rolí a vzájomných vzťahov jednotlivých členov postavený na emocionálnom základe. Vedecké štúdie zamerané na skupinovú súdržnosť majú dlhú a bohatú tradíciu v oblastiach ako športová psychológia, sociálna psychológia, vojenská psychológia, pedagogická psychológia a iné. Preto nie je prekvapením, že množstvo autorov v týchto rôznych disciplínach sa pokúsilo definovať kohéziu mierne odlišnými spôsobmi.

Carron et al. (2005) tvrdia, že rozdiely v definovaní kohezivity

Mgr. PAVOL ŠIŠKA (*1986) - interný doktorand na FTVS UK v Prahe, venuje sa problematike skupinovej kohézie v športe.

Prof. PhDr. PAVEL SLEPIČKA, DrSc. (*1944) - profesor na FTVS UK v Prahe, dlhodobo sa venuje problematike psychológie športu so zameraním na jeho sociálne psychologické aspekty. Zaoberá sa i negatívnymi javmi v športe najmä psychologickými aspektmi doping, prejavmi násilí a agresie u športovcov a v správaní športových divákov.

odrážajú odlišné pohľady na tento komplexný konštrukt a ukazujú problémy pri definovaní akéhokoľvek teoretického pojmu, ktorý podľa definície je abstrakcia, a teda nie je priamo pozorovateľný. Sociálne psychologický prístup sa odráža u autorov Festingera, Schactera, Backa (1950), ktorí definujú kohéziu ako *"súhrn všetkých síl, ktoré pôsobia na členov, aby zostali v skupine."* Za sily držiace členov v skupine považovali stupeň atraktivity skupiny a spokojnosť jedincov s členstvom v skupine. Gross and Martin (1952) zastávali názor, že dáva väčší zmysel definovať kohéziu ako *odolnosť skupiny voči rušivým silám*. Vysoko súdržné športové družstvo bude v porovnaní s ostatnými družstvami schopné zvládať enormný rozsah záťažových a nepriaznivých situácií vyskytujúcich sa v športovom prostredí, ktorými môžu byť prehraté zápasy, príjem kritiky v médiách, mať verbálne urážajúceho trénera, chudobnejšie tréningové vybavenie. Iné vnímanie je u Carrona et al. (1998), ktorí definujú skupinovú kohéziu ako *„dynamický proces, ktorý sa odráža v tendencii skupiny držať pohromade a zostať jednotní pri snahe o dosiahnutie spoločných cieľov a/alebo pri uspokojovaní emočných potrieb svojich členov.“* Pochopenie tejto definície odrážajú štyri základné charakteristiky.

Multidimenzionalita je prvou charakteristikou, podľa ktorej nie je kohézia jeden faktor, ale skôr súčet niekoľkých vzájomných faktorov, ktoré sa môžu líšiť medzi skupinami (Schnieder, Gruman, Coutts, 2005; Carron, 2005). Napríklad hráči ostávajú v družstve, pretože majú radi svojich spoluhráčov alebo trénera, pretože pôsobenie v tíme im dáva príležitosť byť úspešní, alebo nemajú iné družstvo, kde by mohli hrať a mnohé iné.

Druhou dôležitou zložkou súdržnosti je *dynamika*. To znamená, že kohézia nie je stabilná, mení intenzitu a úroveň v priebehu sezóny v sociálnej i úlohovej dimenzii, v priebehu procesu formovania, vyvíjania, udržiavania a rozpustenia tímu.

Inštrumentalita je treťou základnou charakteristikou kohézie. Veľká časť súdržného tímu je správne nastavenie úloh a cieľov. Carron (2005) upozorňuje, že všetky skupiny sa vytvárajú pre nejaký účel. Športové družstvá, pracovné skupiny či vojenské jednotky sa tvoria pre úlohovo orientované dôvody. Úlohy a ciele sú očividné funkcie, pre ktoré zostanú družstvá jednotné.

Nakoniec súdržnosť má *emočnú* charakteristiku tzv. „affective dimension“. Schnieder, Gruman, Coutts (2005) tvrdia, že nemôžete pochopiť podstatu súdržnosti, ak nespoznáte, že časť toho čo drží tím jednotný, je to čo hráči cítia jeden k druhému. Kolektív, ktorý stratil emočnú dimenziu sa vyznačuje konfliktami a nedostatkom harmónie a dokonca sa môže rozpadnúť (Carron et al., 2005). Emočná a inštrumentálna stránka kohézie tvoria dve hlavné dimenzie súdržnosti: *sociálnu súdržnosť* a *úlohovú súdržnosť*.

Sociálno-psychologické prístupy chápania kohézie je možné nájsť u autorov Carron, Prapavessis, Grove (1994); Hausenblas, Carron (1996), Svoboda, Vaněk (1986), ktorí ju definujú ako *„výsledok všetkých síl pôsobiacich v skupine na jej členov, aby v skupine zostali.“* Kačáni (1991) hovorí o súdržnosti vtedy, keď sú všetci hráči ochotní a schopní uprednostňovať ciele kolektívu pred svojimi vlastnými osobnými cieľmi. Dôležitosť kohézie zdôrazňuje i Gurský (2005), ktorý považuje *„súdržnosť za hlavnú silu udržiavajúcu družstvo pohromade.“* Slepíčka (2006) chápe *„súdržnosť (kohezivitu) ako silný pocit sunáležitosti vychádzajúci z intenzívnych väzieb medzi členmi.“*

Tímový úspech a kohézia

Jedna z často diskutovaných otázok, ktoré sa vyskytujú v štúdiách o skupinovej kohézii, je vzťah medzi súdržnosťou a úspechom tímu. Príčinou diskusií sú najmä rozdielne výsledky, ktoré boli publikované počas obdobia skúmania tohto konštraktu. Nemecké zlaté medaily

z veslovania v rokoch 1960 a 1962 sú často citované štúdie, kde nízka úroveň skupinovej súdržnosti bola zaznamenaná s vysokým úspechom (Lenk, 1969). Fox (1984) nenašiel žiadny signifikantný vzťah medzi súdržnosťou a úspechom. Dokázal, že existuje rozporný vzťah medzi súdržnosťou a úspechom, pretože našiel pozitívne aj negatívne vzťahy. Väčšina výskumných štúdií však prináša poznatky o pozitívnom vzťahu medzi kohéziou a úspechom športového družstva (Carron, Bray, Eys, 2002; Mullen, Cooper, 1994; Murray, 2006; Shang, Carron, 1987). Zaujímavá je najmä štúdia Carron, Colman, Wheeler, Stevens (2002), kde autori vykonali meta-analýzu 46 výskumov, ktoré skúmali vzťah medzi kohéziou tímu a tímovým úspechom. Celkovo bol zistený mierny až veľký pozitívny vzťah. Carron a jeho kolegovia ďalej rozdelili merania podľa toho, či reprezentujú úlohovú alebo sociálnu kohéziu, zistili mierny až veľký pozitívny vzťah medzi tímovým úspechom pre úlohovú i sociálnu súdržnosť. Rola trénera hrá kľúčovú úlohu pri budovaní tímu, preto „couching style“ je často spájaný s úspechom športového družstva. Výsledky výskumu Ramzaninezhada, Keshtana (2009), ktorí sa zaoberali touto problematikou v seniorských futbalových tímoch demonštrovali, že tréneri úspešných tímov v ich štúdií vykazovali signifikantne vyššiu úroveň demokratického prístupu a sociálneho správania.

V súvislosti s kohéziou a výkonom je často kladená otázka, či vyššia úroveň kohézie vedie k dobrému výkonu alebo či dobrý výkon vedie k zvýšenej kohézii. Inými slovami lepší výkon podá tím, ktorý dokáže spolupracovať na ihrisku i mimo neho, alebo hráči sa majú radi a pracujú spolu dobre, pretože predviedli výborný výkon? Silnejší vplyv výkonu na súdržnosť bol nájdený v štúdiu ženských univerzitných tímov (Williams, Hacker, 1982). Grieve, Whelan, Mayers (2000) prišli k záverom, že výkon má väčší vplyv na súdržnosť ako súdržnosť na

výkon tímu. Weinberg, Could (2007) navrhujú, že vzťah medzi skupinovú kohéziou a výkonom je v uzavretom kruhu. Úspešný výkon smeruje k zvýšenej kohézii, ktorá následne vedie k zvýšeniu výkonu. Práce zaoberajúce sa touto problematikou predostreli, že určitú úlohu z hľadiska úspechu tímu zohráva druh športu a pohlavie. Carron et al. (2002) zistili, že vzťah medzi kohéziou a výkonom je významne silnejší v ženských tímoch ako v mužských. V starších výskumoch bol nájdený negatívny vzťah medzi kohéziou a výkonom v individuálnych športoch, ako je napr. bowling (Landers, Lüschen, 1974). To viedlo k názoru, že kohézia sa považovala na jednej strane za významný faktor pre úspech tímu v športoch, kde je spolupráca jednotlivých členov kolektívu v športových hrách podstatnou činnosťou, na druhej strane je bezvýznamná v športoch, kde je spolupráca skôr duhovoradým faktorom, ako sú individuálne športy tenis, golf, bowling a iné. Tento názor vyvrátil Carron et al. (2002) výskumom, ktorého výsledky demonštrovali významnosť kohézie pre individuálne i kolektívne športy.

Záver

Kohézia sa všeobecne hodnotí ako pozitívna vlastnosť športovej skupiny, vytvárajúca predpoklady na aktuálny športový výkon a v dlhšej časovej etape na úspech družstva v súťaži. Na základe naznačených súvislostí medzi súdržnosťou a úspechom sa zobrazí skutočnosť, že úspešné športové družstvá smerujú k väčšej súdržnosti medzi svojimi členmi. Avšak je veľmi náročné jednoznačne preukázať, že vyššia úroveň kohézie je nevyhnutnou podmienkou úspechu družstva. V súlade s autormi Carron et al. (2007) môžeme konštatovať, že vyššia úroveň kohézie zvyšuje pravdepodobnosť úspechu a naopak, nižšia úroveň ho výrazne znižuje.

Literatúra

1. CARRON, A. V., PRAPAVESSIS, H., GROVE, J. R. 1994. Group effects and self-handicapping. *Journal of Sport and Exercise*, 16, 1994, 246-258.
2. CARRON, A.V., BRAWLEY, L. R., WIDMEYER, W.N. 1998. The measurement of cohesiveness in sport groups. In J.L. Duda (Ed.) *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 1998, s. 213-226.
3. CARRON, A.V., BRAY, S.R., EYS, M. A. 2002. Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, 20, 2002, s. 119-126.
4. CARRON, A.V., COLMAN, M.M., WHEELER, J., STEVENS, D. 2002. Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 2002, s. 168-188.
5. CARRON, A.V., HAUSENBLAS, H.A., EYS, M. A. 2005. *Group dynamics in sport* (3rd ed.) Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 2005.
6. CARRON, A.V., EYS, M. A., BURKE, S.M. 2007. Team Cohesion. In Jowett, S., Lavallee, D. *Social Psychology in sport*. Human Kinetics, 1 edition, 2007.
7. FESTINGER, L., SCHACHTER, S., BACK, K. 1950. Social pressures in informal groups. New York: Harper and Brothers. In WEINBERG S. R., COULD, D. 2007. *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics, 2007.
8. FOX, E. C. 1984. *Team Cohesion, Ability and Coaches' Leadership Effectiveness as Predictors of Success in Women's Intercollegiate Softball*. University of Oregon Microforms, 1984.
9. GRIEVE, F. G., WHELAN, J., MEYERS, A. 2000. An Experimental Examination of the Cohesion-Performance Relationship in an Interactive Team Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 12, 2000, s. 219-235.
10. GROSS, N., MARTIN, W. 1952. On group cohesiveness. *American Journal of Sociology*, 57, 333-546. In CARRON, A.V., HAUSENBLAS, H.A., EYS, M. A. 2005. *Group dynamics in sport* (3rd ed.) Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 2005.
11. GURSKÝ, T. 2005. *Psychológia športu*. Bratislava: Slovenská telovýchovná spoločnosť, 2005.
12. HAUSENBLAS, H. A., CARRON, A. V. 1996. Group cohesion and self-handicapping in female and male athletes. *Journal of Sport and Exercise*, 18, 1996, s. 132-143.
13. KAČANI, L. et al. 1991. *Teória a didaktika športovej špecializácie – futbal*. Bratislava: Univerzita Komenského 1. vyd., 1991.
14. LANDERS, D. M., LÜSCHEN, G. 1974. Team performance outcome and cohesiveness of competitive co-acting groups. *International Review of Sport Sociology*, 9, 1974, s. 57-69.
15. LENK, H. 1969. Top performance despite internal conflict: An antithesis to a functional proposition. In CARRON, A.V., HAUSENBLAS, H.A., EYS, M.A. 2005. *Group dynamics in sport* (3rd ed.) Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 2005.
16. MULLEN, B., COOPER, C. 1994. The Relationship between Group Cohesion and Performance: an Integration. *Psychological Bulletin*, v. 115, 1994, s. 210-227.
17. MURRAY, N. P. 2006. The Differential Effect of Team cohesion and Leadership Behavior in High School Sports. *Individual Differences Research*, v. 4, n. 4, 2006, s. 216-225. http://www.brjb.com.br/files/brjb_60_3200903_id1.pdf
18. PETERSON, R. 2004. Party of five. Retrieved August 13, 2004, from www.nba.com/finals2004/blog.html. In JOWETT, S., LAVALLEE, D. (2006). *Social Psychology in sport*. Human Kinetics, 1 edition, 2004.
19. RAMZANINEZHAD, R., KESHTAN, M.H. 2009. The relationship between coach's leadership styles and team cohesion in iran football clubs professional league. *Brazilian Journal of Biometrics*, 3, 2, 2009, s. 111-120.
20. SHANGI, G., CARRON, A.V. 1987. Group cohesion and its relationships with performance and satisfaction among high school basketball players. *Canadian Journal of Sport Science*, 12, 20P, 1987.
21. SCHNEIDER, F.W., GRUMAN, J.A., COUTTS, L.M. 2005. *Applied Social Psychology*. London: Sage Publications, Inc., 2005.
22. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. 2006. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum 1. vyd., 2006.
23. SVOBODA, B., VANĚK, M. 1986. *Psychologie sportovních her*. Praha: Olympia, 1. vyd., 1986.
24. SZRETER, A. 2004. Greeks upset the odds again. Retrieved August 13, 2004 from <http://www.euro2004.com/tournament/matches/round=1623/match=1059194/Report=rw.html>
25. ŠMÍČER, V. 2010. Pád fotbalové Francie? Domenech a neexistující parta [online] dostupné z http://fotbal.idnes.cz/pad-fotbalove-francie-domenech-a-neexistujici-parta-hodnoti-smicer-1dl-/ms-fotbal-2010.asp?c=A100623_115741_ms-fotbal-2010_mn
26. WEINBERG S. R., COULD, D. 2007. *Foundations of sport and exercise psychology*. (4th ed.) Champaign, IL: Human Kinetics, 2007.
27. WILLIAMS, J.M., HACKER, C.M.

1982. Causal relationships among cohesion, satisfaction and performance in women's interscollegiate field hockey teams. *Journal of Sport Psychology*, 4, 1982, s. 324-337.

Tento výstup vznikol v rámci projektu Špecifického vysokoškolského výskumu 2011-263602 a s podporou výskumného zámeru VZ MŠMT ČR MSM 0021620864.

Summary

Team Cohesion as Property Successful Sport's Team

Pavol Šiška, Pavel Slepíčka

The article presents a review of research on group cohesion; an important social-psychological construct especially relevant to sport psychology where group cohesion is often considered as a crucial factor in the performance of sport teams. First, the article focuses on theoretical approaches to and delimitation of group cohesion as a diverse construct which has been defined in various ways. The article also presents the results of scientific studies and shows the importance of cohesion and its dynamics in the field of sport where especially the performance in the team sports seems to be directly related to the relative level of group cohesion.

Kondičná príprava futbalových rozhodcov

Boris Žbirka, Tomáš Kampmiller

Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave

Autori príspevku informujú o súčasných požiadavkách na pohybový výkon futbalových rozhodcov, ktorý je podobný výkonu hráčov. Využili analýzy systému Prozone, ktoré informujú o intenzifikácii pohybu rozhodcov za posledných šesť rokov. Vykonali dvojskupinový dvanásťtýždňový experiment, pričom rozhodcovia trénovali štyrikrát týždenne. Zaťaženie sa optimalizovalo každý týždeň vyhodnocovaním údajov zo športesterov. Experimentálny činiteľ spočíval vo vysokej intenzite behu v zónach štyri a päť. Boli zaradené aj tréningy na rozvoj maximálnej rýchlosti, anaeróbnej vytrvalosti a silových schopností. Kontrolná skupina trénovala prevažne metódou súvislých behov bez spätnej kontroly a individualizácie zaťaženia. Objem bol v oboch skupinách rovnaký. Experimentálna skupina sa výraznejšie zlepšila vo FIFA teste 6x40 m a v teste 20x200 m pre futbalových rozhodcov. Výsledky boli štatisticky významne rozdielne na 1% hladine štatistickej významnosti.

Kľúčové slová: kondícia, rozvíjanie, futbaloví rozhodcovia

Futbal je kolektívna bránková športová hra, ktorá predstavuje určitú formu športového boja, ktorý sa koná v rámci platných pravidiel (Kačáni, 1993). Ich dodržiavanie posudzujú futbaloví rozhodcovia, ktorých výkon je rovnako dôležitý ako herný výkon súťažiacich mužstiev. Najlepšie svetové tímy sa vyznačujú aktívnym pojatím oboch fáz hry (útočnej a obrannej) s nasledovnými charakteristikami:

- zapojenie väčšieho počtu hráčov v oboch fázach hry,
- rýchle presuny skupín hráčov v prechodových fázach – z obrany do útoku a opačne,
- pohybová činnosť hráčov na veľkej ploche ihriska, ktorá sa prejavuje priestorovým prelínaním hráčov jednotlivých blokov,
- horizontálna a vertikálna cirkulácia hráčov v útočnej fáze (Peráček a kol., 1993).

Tieto tímy sa vyznačujú častejšou realizáciou rýchlych prechodov

z obrany do útoku s rýchlym presunom ťažiska hry do hĺbky poľa súpera prostredníctvom zrýchlených až striedaných prihrávok na strednú vzdialenosť a prihrávok na prvý dotyk, ktoré umožňuje zrýchlený pohyb hráčov (Holienka, 2005).

Na prekonanie takticky dobre organizovanej zónovej obrany súpera sa často využíva prenášanie lopty do krídelných priestorov, z ktorých smerujú prihrávky pred bránku súpera. Okolo 45 % všetkých gólov z neprerušenej hry sa dosahuje po prihrávkach z tohto priestoru. Táto „renesancia“ hry v krídelnom priestore sa však nespojuje s tradičnou úlohou krídelného útočníka, ale s požiadavkami na rýchle vbíhanie stredových hráčov a krajných obrancov do krídelných priestorov. Všeobecne sa uznáva výrazne vyššia efektivita rýchleho protiútoku z hľadiska dosiahnutia gólu alebo ukončenia útoku strelbou v porovnaní s postupným útokom. Analýzy

zápasov na Majstrovstvách Európy 2004 v Portugalsku a Ligy majstrov v ročníku 2003/2004 ukázali na tendenciu realizovať rýchly protiútok v skupinovej forme so zapojením väčšieho počtu hráčov (UEFA European Champions Euro 2004. Technical report, 2004, UEFA Champions League, 2004).

Zvýšené nároky na telesnú výkonnosť hráčov vychádzajú aj z hernej stratégie aktívnej zónovej obrany. Vyžaduje si to zapojenie väčšieho počtu hráčov do obranných činností, posuny bloku hráčov smerom k lopte, individuálneho alebo skupinového presingu súpera s loptou a vzájomné zabezpečovanie hráčov. Tieto charakteristiky a vývinové tendencie hry do značnej miery ovplyvňujú požiadavky na činnosť a výkon futbalových rozhodcov, ktorí musia byť v centre deja v blízkosti lopty. To vyžaduje dokonalú kondičnú pripravenosť.

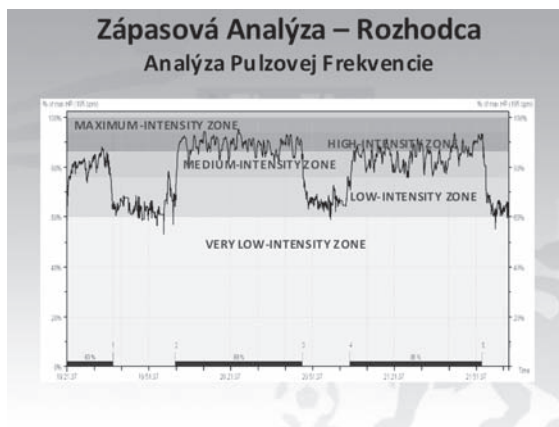
Charakteristika kondičného výkonu futbalového rozhodcu

Najlepší rozhodcovia sveta nabehajú počas zápasu 10–14 km. Štúdie a analýzy o kondičných výkonoch futbalových rozhodcov sa uskutočňujú od roku 1988. Asami a kol. (1988) u rozhodcov na japonských turnajoch nameral hodnoty $9\,990 \pm 927$ m. V austrálskej prvej lige Johnson a McNaughton (1994) zaznamenal priemernú celkovú vzdialenosť $9\,408 \pm 838$ m. Podobné výsledky ($9\,438 \pm 707$ m) boli zaznamenané aj Caterallom (1993) v anglickej Premier League. V priemere o 2 km väčšie vzdialenosti ($11\,469 \pm 983$ m) nameral D'Ottavio a Castagna (2001), ktorí analyzovali taliansku Seriu A v r. 1996. V jeho štúdií boli zaznamenané omnoho väčšie rozpätia (od 7 818 do 14 156 m). Krustup a Bangsbo (2001) u dánskych top rozhodcov namerali priemernú zápasovú vzdialenosť $10\,070 \pm 130$ m. Nedávno Castagna a kol. (2004) urobili štúdiu talianskych rozhodcov pôsobiacich na národnej a medzinárodnej úrovni a namerali celkovú vzdialenosť $12\,956 \pm 548$ m a $11\,218 \pm 1\,056$ m pri štatistickej významnosti rozdielno-

Tab. 1

Celková nabehaná vzdialenosť futbalovými rozhodcami na niekoľkých výkonnostných úrovniach

Štúdia	Vzdialenosť (m)	Výkonnostná úroveň (n)	Národnosť	Sledovaný zápas
Asami a kol.	$9\,736 \pm 1\,077$ [8 054–10 498]	Medzinárodná (7)	Nejaponci	Medzinárodný
Asami a kol.	$10\,168 \pm 756$ [8 768–11 180]	Národná(6)	Japonci	1. Japonská Liga
Johnston a McNaughton	$9\,408 \pm 838$ [7 698–11 265]	Národná(18)	Austráľčania	1. Austrálska Liga
Catteral a kol.	$9\,438 \pm 707$ [7 977–10 187]	Národná(13)	Angličania	1. – 4. Liga Anglicko
D'Ottavio a Castagna	$11\,469 \pm 983$ [7 818–14 156]	Národná(33)	Taliani	Talianska 1. Liga
Krustup a Bangsbo	$10\,90 \pm 130$	Národná top trieda (12)	Dáni	Dánska 1. Liga
Krustup a Bangsbo	$9\,940 \pm 190$	Národná(15)	Dáni	Dánska 2. Liga
Castagna a kol.	$12\,956 \pm 548$	Národná(13)	Taliani	Talianska 1. Liga
Castagna a kol.	$11\,218 \pm 1\,056$	Medzinárodná (13)	Európske krajiny	Európske ligy
Harley a kol.	$7\,496 \pm 1\,122$ [5 760–8 979]	Regionálna (14)	Angličania	Regionálne ligy



Obr. 1

Pulzová frekvencia rozhodcu v zápase Premier League

ti stredných hodnôt na $p < 0,05$. Tak isto aj Krustup a Bangsbo (2001) v štúdií dánskych prvo- a druholigových rozhodcov nezaznamenali žiadny významný rozdiel v celkovej nabehanej vzdialenosti za jeden zápas. Všetky štúdie uvádzame v tabuľke 1. Možno by sa zdalo, že rozdiely zaznamenané v celkovej nabehanej vzdialenosti súvisia

s výkonnostnou úrovňou v regionálnych, národných a v medzinárodných súťažiach. Faktom je, že rozdiely na medzinárodnej úrovni zanikajú (Castagna C, Abt G, D'Ottavio S., 2004). Všetci zo sledovaných rozhodcov splnili FIFA a UEFA výkonnostný test.

Celková nabehaná vzdialenosť v zápase neukazuje na intenzitu

Mgr. BORIS ŽBIRKA (*1983) – externý doktorand na katedre atletiky.

Prof. PaedDr. TOMÁŠ KAMPMILLER, PhD. (*1951) – venuje sa teórii a didaktike športu a problematike športového tréningu.

a lepšie pozičné postavenie rozhodcu (Harley R.A., Tozer K., Doust J., 2002). Ak vydelíme celkovú nabehanú vzdialenosť 90 minútami, tak nám vyjde priemerná rýchlosť 7,3 km.h⁻¹, čo nie je fyzicky náročné. Zo získaných údajov vieme, že pohybový výkon pri rozhodovaní je intenzívne, intermitentné cvičenie. Elitní rozhodcovia počas zápasu vykonajú intenzívny beh každých 33,5 s, keď každý trvá v priemere 2,3 s. Aktivity nižšej intenzity (státie, chôdza, pomalý beh) majú skoro rovnakú dĺžku (2,9 s) ako vysoko intenzívne aktivity, ale striedajú sa omnoho častejšie. Až 81 % celkovej činnosti elitných futbalových rozhodcov má nízku intenzitu. Pomer vysoko a nízko intenzívnych zaťažení v zápase je 1 : 4,3. To znamená, že na jednu vysoko intenzívnu činnosť pripadá 4 až 5 činností v nízkej intenzite (Castagna C., Abt G., D'Ottavio S., 2004).

Na rozdiel od hráčov je meranie pulzovej frekvencie športstermi vhodné a povolené pre všetkých rozhodcov a celkom presne ukazuje fyzické zaťaženie v zápase. Meranie pulzovej frekvencie sa stalo veľmi populárne a niekoľko štúdií sa zameralo na odhalenie intenzity v pásmach anaeróbného a aeróbného zaťaženia počas zápasu (Johnston L., McNaughton L., 2004; Catterall C., 1993; D'Ottavio S., Castagna C., 2001 a ďalší). Ich štúdie ukázali, že elitní rozhodcovia sa pohybujú na úrovni 85 – 95 % z maximálnej pulzovej frekvencie skoro počas celých 90 minút.

Na obr. 1 je zobrazená pulzová frekvencia rozhodcu počas zápasu Premier League. Treba si všimnúť, v akých vysokých hodnotách sa nachádza rozhodca počas celého zápasu. Netrénovaný človek by zvládol pracovať v takýchto pulzoch asi 10 minút, pokým rozhodca musí zvládnuť 90 minút plus nadstavený čas. Rozhodovať futbalový zápas na profesionálnej úrovni si vyžaduje veľmi dobrú tréningovosť.

V Anglicku už 6 rokov funguje systém Prozone, počítačom ovládaný video systém, ktorý umožňuje

Tab. 2

Porovnanie hráčov a rozhodcov v celkovej nabehannej vzdialenosti a nabehannej vzdialenosti vo vysokej intenzite v 6 sezónach anglickej Premier League

	Nabehaná vzdialenosť vo vysokej intenzite (m)		Celková nabehaná vzdialenosť (m)	
	Rozhodca	Hráči	Rozhodca	Hráči
2003/04	714	964	11 165	11 383
2004/05	804	986	11 331	11 430
2005/06	873	1014	11 649	11 421
2006/07	800	1016	11 387	11 300
2007/08	1023	1085	11 561	11 593
2008/09	901	975	11 165	11 418

Tab. 3

Porovnanie hráčov a rozhodcov v počte šprintov a času na oddych za posledných 6 sezón v anglickej Premier League

	Počet šprintov (n)		Čas na zotavenie (s)	
	Rozhodca	Hráči	Rozhodca	Hráči
2003/04	19	32	67	52
2004/05	23	34	52	47
2005/06	24	38	55	44
2006/07	20	36	65	49
2007/08	40	42	41	39
2008/09	31	36	47	45

zaznamenávať mnoho individuálnych údajov o hráčoch a o rozhodcoch počas zápasu. Vďaka tomuto systému môžeme do detailov analyzovať štruktúru pohybového výkonu futbalových rozhodcov.

V tab. 2 je zobrazené, ako sa menila kondičná náročnosť za posledných 6 rokov v anglickej Premier League. Treba si všimnúť, že údaje rozhodcov a hráčov v sezóne 2007/2008 a 2008/2009 sú skoro rovnaké. Z toho vyplýva, že rozhodcovia by mali mať takú istú úroveň fyzickej pripravenosti ako profesionálni hráči. Celková nabehaná vzdialenosť je rovnaká ako vzdialenosť, ktorú nabehali hráči. Dôležitý je však fakt, že nie je uvedená intenzita. Je rozdiel, či kráčam alebo šprintujem. High Intensity Distance Covered (HIDC - nabehaná vzdialenosť vo vysokej intenzite) je už údaj, ktorý nám povie viac o náročnosti rozhodovania. HIDC je beh v rýchlosti väčšej ako 7,5 m za sekundu a keď sa pozrieme na tabuľku, tak je skoro porovnateľný s najlepšimi hráčmi sveta, ako je Lampard, Ronaldo, Terry, Gerard, Rooney a pod. Teda, ak chce rozhodca stíhať všetky akcie a byť skoro stále v správnom pozičnom postavení,

musí byť na tom kondične tak dobre ako hráč.

V tab. 3 je zobrazený počet šprintov, ktoré musí rozhodca vykonať počas zápasu a čas na regeneráciu (oddych). V oboch prípadoch je to takmer totožné s profesionálnymi hráčmi. Za posledných 6 rokov sa náročnosť rozhodovania takmer zdvojnásobila, o čom svedčí počet intenzívnych úsekov.

Porovnanie kondičného pohybového výkonu vrcholových futbalistov a rozhodcov, ktorého výsledkom je minimálny rozdiel, nás doviedlo k myšlienke optimalizácie tréningového zaťaženia rozhodcov, na základe ktorého budú pripravení na súčasnú potrebu dynamiky futbalovej hry.

Len donedávna používaná testová batéria FIFA pre rozhodcov sa skladala z 12-minútového vytrvalostného behu, behu 2 x 50 m a 2 x 200 m. Ako ukázala štúdia, ktorú vykonali Mallo, Navarro, Garcia-Aranda, Gilis a Helsen (2003), tieto testy nedostatočne korelujú s činnosťou, ktorú rozhodca vykonáva počas zápasu. Podľa ich štúdie čas strávený vysoko intenzívnou činnosťou počas zápasu nemá adekvátny súvis s výkonom počas 12-minútového

behu, 50 m šprintu a 200 m šprintu. Keďže tento test sa ukázal nedostatočný, bolo nevyhnutné vyvinúť nový, ktorý by koreloval s činnosťou rozhodcu počas zápasu a vychádzal by z teórie adekvátneho energetického krytia, ako je to u hráčov. K tomuto autorom poslúžili údaje získané z Prozonu. V tejto štúdii sledovali celkovú nabehanú vzdialenosť, vzdialenosť vo vysoko-intenzívnom behu (rýchlosť $> 5,5 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$) a vzdialenosť v šprinte (rýchlosť $> 7 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$). Dva testy, ktoré navrhli, obsahovali 6 x 40 m šprint s odychom medzi jednotlivými úsekmi 90 s. Po 8-minútovom odpočinku nasleduje intervalový test 150 m. Rozhodca musí zabehnúť 150 m za 30 s a nasledujúcich 50 m musí absolvovať chôdzou za 35 s (opakuje sa to 20-krát, čo je spolu 4 000 m).. Test sa vykonáva na atletickej dráhe 400 m (Weston, Castagna, Helsen, Impellizzeri, 2009).

Cieľ práce

Vykonať analýzu pohybového výkonu futbalových rozhodcov z hľadiska súčasných potrieb futbalu a navrhnúť optimalizovaný model kondičnej prípravy rozhodcov a overiť jeho účinnosť v dvojskupinovom experimente.

Hypotéza

Optimalizovaný model kondičnej prípravy vychádzajúci z analýzy štruktúry kondičných schopností rozhodcov a zo súčasnej teórie športového tréningu bude signifikantne účinnejší v rozvoji ukazovateľov kondičnej pripravenosti v experimentálnej skupine oproti kontrolnej skupine futbalových rozhodcov.

Metodika

Sledované súbory tvorili dve porovnateľné skupiny rozhodcov slovenských futbalových národných súťaží (Corgoň liga, I. a II. liga). Experimentálnu skupinu tvorí 9 rozhodcov zo skupiny Talent Slovenského futbalového zväzu vo veku 24 až 30 rokov. Všetci pôsobia ako rozhodcovia v národných futbalových súťažiach. Kontrolnú skupinu tvoria niektorí rozhodcovia skupiny

Tab. 4

Štruktúra tréningového zaťaženia experimentálnej skupiny

Tréningové zaťaženie	Počet TJ
Vytrvalostné schopnosti	28
Rýchlostné schopnosti	8
Silové schopnosti	12
Krátkoúseková krátkointervalová metóda	10
Fartlek	2
VO ₂ max tréning	3
Vysoko intenzívny aeróbny tréning	13
Vytrvalosť v rýchlosti	4
Rýchlostný tréning	4
Všeobecné posilňovanie	12

Talent Slovenského Futbalového Zväzu a rozhodcovia, ktorí nie sú v skupine Talent, ale tak isto pôsobia v národných futbalových súťažiach. V kontrolnej skupine je tak isto 9 rozhodcov vo veku 22 až 34 rokov.

Na zisťovanie zmien vytrvalostných schopností sme použili vstupné a výstupné testovanie podľa nových testov FIFA. Dva testy: 6 x 40 m šprint s odychom 90 s medzi jednotlivými úsekmi. Po 8-minútovom oddychu nasleduje 150 m intervalový test (Weston, Castagna, Helsen, Impellizzeri, 2009). Vyhodnocuje sa počtom dosiahnutých bodov. Nižšie bodové hodnotenie znamená vyšší výkon. Pri teste 6-krát 40 m sme hodnotili rozdiel medzi prvým a šiestym úsekom a súčet dosiahnutých šiestich časov.

Na monitorovanie pulzovej frekvencie sme použili športtestery a softvér značky Polar RS 400. Dáta sa nahrávajú každých 5 sekúnd od začiatku behu až po dokončenie posledného kola. Stupeň tréningovosti je určený množstvom času stráveného v jednotlivých zónach a vynásobených celkovým pomerom tej ktorej zóny a sčítaním spolu podľa metodiky Edwardsa (1993). Autori navrhli po dlhodobom výskume 5 zón intenzity:

1. $< 60\%$ z maximálnej pulzovej frekvencie = 1
2. $60 - 75\%$ z maximálnej pulzovej frekvencie = 2
3. $76 - 85\%$ z maximálnej pulzovej frekvencie = 3
4. $86 - 93\%$ z maximálnej pulzovej frekvencie = 4

5. $> 93\%$ z maximálnej pulzovej frekvencie = 5

Jednotlivé zóny pulzovej frekvencie sú založené na individuálnej telesnej odozve na aktivity, tak ako to opísal Bourbon (2000). Maximálnu pulzovú frekvenciu sme získali z údajov z tréningov, zápasov a z testov. Túto metódu sme použili preto, lebo údaje namerané počas tréningov, zápasov alebo kondičných testov sú vyššie ako údaje namerané laboratórnymi testami (Semin a kol., 2008). V štúdii FIFA test vyšla vysoká korelácia medzi všetkými ukazovateľmi okrem jedného. Vzdialenosť rozhodcu od lopty počas zápasu nemá signifikantnú koreláciu s kondičným testom FIFA pre rozhodcov (Weston, Castagna, Helsen, Impellizzeri, 2009).

Charakteristika

experimentálneho zaťaženia

Experimentálny podnet sme navrhli po dôkladnej analýze dostupných údajov z Prozonu a zo štúdií, ktoré boli vykonané v zahraničí na najlepších rozhodcoch sveta ako aj na rozhodcoch na národnej úrovni. Rozhodcovia raz týždenne posielali údaje na spracovanie zo športestrových záznamov, na základe ktorých sme individuálne upravovali ďalšie tréningové podnety, aby každý dosiahol maximálny tréningový efekt. V experimentálnej skupine sme využili krátkoúsekovú krátkointervalovú (50 x 50 m) metódu, VO₂ max tréning (600, 800, 1 000 m), vysoko intenzívny aeróbny tréning (4 x 5 min.), vytrvalosť v rýchlosti (2

Tab. 5

Porovnanie vstupných a výstupných časov [s] vo FIFA teste 6 x 40 m v experimentálnej skupine

Vstup								
	1.úsek	2.úsek	3.úsek	4.úsek	5.úsek	6.úsek	spolu	rozdiel 6. a 1.
x	5,943	5,945	5,921	5,935	6,077	6,055	35,88	0,112
sd	0,307	0,347	0,349	0,358	0,436	0,403	2,057	0,148
Me	5,98	5,91	5,9	5,86	5,98	5,98	35,95	0,1
min	5,51	5,49	5,54	5,54	5,58	5,64	33,52	-0,11
max	6,61	6,7	6,77	6,82	7,07	7,09	41,06	0,48
Vr	1,1	1,21	1,23	1,28	1,49	1,45	7,54	0,59
Výstup								
	1.úsek	2.úsek	3.úsek	4.úsek	5.úsek	6.úsek	spolu	rozdiel 6. a 1.
x	5,65	5,632	5,77	5,709	5,754	5,77	34,28	0,12
sd	0,31	0,338	0,416	0,347	0,383	0,374	2,058	0,093
Me	5,64	5,6	5,68	5,72	5,69	5,71	34,14	0,09
min	5,18	5,16	5,19	5,22	5,23	5,27	31,25	0,01
max	6,42	6,49	6,55	6,61	6,75	6,76	39,58	0,34
Vr	1,24	1,33	1,36	1,39	1,52	1,49	8,33	0,33
T-test	2,889**	2,889**	1,911	2,889**	2,801**	2,889**	2,845**	0,357

** p<0,01

Rozdiel v zmenách výkonnosti experimentálnej a kontrolnej skupiny U - test 2,923**

Tab. 6

Porovnanie vstupných a výstupných údajov a zmien výkonnosti vo FIFA teste 20 x 200 m v experimentálnej a kontrolnej skupine

	Experimentálna skupina			Kontrolná skupina		
	Vstup	Výstup	Zmeny	Zmeny	Vstup	Výstup
Aritm. priemer	91,29	81,89	9,400	1,770	85,97	84,20
Smer. odchýlka	5,733	4,431	4,170	3,453	9,340	7,533
Median	93,70	81,75	8,20	1,85	84,50	85,75
Min.	79,60	76,50	2,20	-5,20	71,50	72,80
Max.	97,80	89,70	15,40	6,90	98,60	93,50
Var. rozpätie	18,20	13,20	13,20	12,10	27,10	20,70
T-test	2,752**		1,529			
U-test		3,214**				

** p<0,01

x 5 x 200 m), rýchlostný (15 x 20 až 30 m) a silový tréning (maximálna a výbušná sila). Intenzita zaťaženia bola v experimentálnej skupine prevažne v pásmach 4 a 5. Kontrolná skupina rozvíjala kondičné schopnosti nižšou intenzitou zaužívanými metódami, ktoré sa používajú v kondičnej príprave futbalových rozhodcov (súvislá rovnomerná metóda, súvislá nerovnomerná metóda, fartlek). V kontrolnej skupine bolo zaťaženie v pásme 2, 3, 4. Experimentálny mezocyklus kondičnej prípravy trval 12 týždňov pri 4 tréningových jednotkách týždenne. Tri tréningové jednotky boli zamerané na rozvoj aeróbnych, anaeróbnych a rýchlostných schopností

a jedna bola zameraná na posilňovanie.

Výsledky

V experimentálnej skupine sa rozhodcovia štatisticky významne zlepšili v maximálnej bežeckej rýchlosti vo FIFA teste 6 x 40 m. Podobný záver môžeme vysloviť aj pre sumárny výkon, ktorý do určitej miery vyjadruje anaeróbnou vytrvalosť. Svedčia o tom hodnoty T-testu v tab. 5. Porovnanie experimentálnej a kontrolnej skupiny preukázalo signifikantný rozdiel v zlepšení rýchlostných schopností experimentálnej skupiny oproti kontrolnej. Môžeme to vysvetliť najmä pôsobením experimentálneho zaťaženia,

ktorého intenzita vo väčšine sledovaných údajov zaťaženia prevyšovala intenzitu v kontrolnej skupine. Okrem vytrvalostných podnetov bola experimentálna skupina zaťažovaná komplexne silovými a rýchlostnými podnetmi, čo výrazne ovplyvnilo bežeckú rýchlosť rozhodcov.

V tab. 6 sú výsledky porovnania zmien výkonnosti vo vytrvalostnom FIFA teste 20 x 200 m. Štatisticky významné zlepšenie sme zistili len v experimentálnej skupine, v kontrolnej skupine bolo zlepšenie nevýznamné. Keď porovnáваме prírastky výkonnosti v experimentálnej aj v kontrolnej skupine zistíme štatisticky významný rozdiel v prospech experimentálnej skupiny. Aj tieto výsledky považujeme za dôsledok intenzívneho rozvoja aeróbnej vytrvalosti. V experimentálnej skupine bolo zaťaženie prevažne v zónach intenzity 4 a 5 oproti kontrolnej skupine, kde bola intenzita súvislého bežeckého zaťaženia prevažne v zónach 2, 3 a 4.

Záver

1. Dvanásťtýždenný experimentálny podnet zameraný na komplexný rozvoj bežeckej rýchlosti, sily a anaeróbnej vytrvalosti štatisticky významne ovplyvnil výkonnosť

futbalových rozhodcov vo FIFA teste 6 x 40 m.

2. Experimentálne prevažne aeróbne zaťaženie v zónach intenzity 4 a 5 bolo signifikantne účinnejšie ako menej intenzívne zaťaženie súvislého charakteru uplatňované v kontrolnej skupine rozhodcov.
3. Optimalizácia tréningového zaťaženia futbalových rozhodcov je založená na intenzifikácii prostriedkov aeróbnej vytrvalosti uplatňovaných intermitentným spôsobom. Najmä krátkouškové krátkointervalové zaťaženie predstavuje špecifické podnety, ktoré sú charakteristické pre pohybový výkon rozhodcu. Ukazuje sa, že aj intenzívny rozvoj bežeckej rýchlosti, sily a anaeróbnej vytrvalosti je nevyhnutný z hľadiska dokonalého pohybového výkonu futbalových rozhodcov. Ich príprava sa výrazne približuje kondičnej príprave vrcholových hráčov futbalu. Ako veľmi významný faktor sa javí individualizácia zaťaženia na základe spätnoväzbovej kontroly pomocou športsterov a riadenie skúseným metodikom, trénerom, ktoré sa uskutočňuje už aj na Slovenskom futbalovom zväze.

Literatúra

1. ASAMI T, TOGARI H, OHASHI J. 1988. Analysis of movement patterns of referees during soccer matches. In Reilly T, Lees A, Davids K, et al. *Science and football*. London : E & FN Spon, 1988, s. 341-345.
2. BOURBON, P. 2000. Blood lactate transition thresholds: Concepts and controversies. In C. J. Gore (Ed.) *Physiological test for elite athletes*. Champaign, IL : Human Kinetics, 2000, s. 50-66.
3. CASTAGNAC, ABTG, D'OTTAVIO S. 2004. Activity profile of international-level soccer referees during competitive matches. *J Strength Cond Res*, 2004; 18 (3), s. 486-490.
4. CATTERALL C, REILLY T, ATKINSON G, ET AL. 1993. Analysis of work rate and heart rates of association football referees. *Br J Sports Med* 1993; 27, s. 153-156.
5. D'OTTAVIO S, CASTAGNA C. 2001. Analysis of match activities in elite soccer referees during actual match play. *J Strength Cond Res* 2001; 15 (2), s. 167-171.

6. EDWARDS, S. 1993. High performance training and racing. In S. Edwards (Ed) *The heart rate monitor book*. Sacramento, CA, Feet Fleet Press, 1993, s. 113-123.
7. HARLEY RA, TOZER K, DOUST J. 2002. An analysis of movement patterns and physiological strain in relation to optimal positioning of Association Football referees. In Spinks W, Reilly T, Murphy A, editors. *Science and football IV*. London : Routledge, 2002, s. 137-143.
8. HOLIENKA, M. 2005. *Kondičný tréning vo futbale*. Bratislava : Peter Mačura – PEEM, 2005, s. 5-14, 25-49. ISBN 80-89197-21-3
9. JOHNSTON L, MCNAUGHTON L. 1994. The physiological requirements of soccer refereeing. *Aust J Sci Med Sport* 1994; 26 (3/4), s. 67-72.
10. KACÁNI, L. 1993. *Hra – výkon – tréning*. Bratislava : Pamiko, 1993. ISBN 80-85660-02-4
11. KRUSTRUP P, BANGSBO J. 2001. Physiological demands of top-class soccer refereeing in relation to physical capacity: effect of intense intermittent exercise training. *J Sports Sci* 2001; 19, s. 881-891.
12. MALLO, J., NAVARRO, E., GARCIA-ARANDA, JM., GILIS, B., HELSEN, W. 2003. *Activity profile of top-class association football referees in relation to performance in selected physical test*, 2003.
13. PERÁČEK, P., a kol. 1993. *Teória a didaktika zvoleného športu*. Futbal. Bratislava : Univerzita Komenského, 1993, s. 3-21. ISBN 80-223-0503-0
14. PSOTTA, R. a kol. 2006. *Futbal kondiční tréning*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2006, s. 9-32, 148-170.
15. WESTON, M., CASTAGNA, C., HELSEN, W., IMPELLIZZERI, F. 2009. Relationships among field-test measures and physical match performance in elite-standard soccer referees. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2009.

loading was optimized every week according to the data from Sport Testers. The experimental factor consisted in high intensity running in the zones four and five. There were included also training sessions for development of maximum speed, anaerobic endurance and strength. Control group trained mostly by means of continuous running without feedback and without individualization of the loading. Volume was the same in the both groups. Experimental group improved more distinctly in FIFA test 6x40m and in the 20x200m test for football referees. The results were significantly different on the 1% level of statistical significance.

Summary

Fitness Development of Football Referees

Boris Žbirka, Tomáš Kampmiller

Authors of the paper inform about current demands on the performance of football referees, which is similar to the performance of the players. There was used the analysis of Prozone system, which informed about intensification of the movement of referees on the football pitch over a period of last 6 years. There was carried out a twelve – week experiment, during which the referees trained four times a week. The

Analýza preskoku na ME 2011 v športovej gymnastike

Luboš Rupčík

Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave

O bťažnosť vykonávania preskokov je daná tým, že celá pohybová činnosť sa vykonáva rýchlo a v pomerne krátkom časovom intervale s vysokým nárokom na presnosť, výbušnú silu, celkovú dynamiku a estetiku. Preskok je špecifický tým, že športový výkon je daný jedným alebo dvoma súťažnými preskokmi. Cieľom nášho výskumu bolo analyzovať športový výkon na preskoku mužov na Majstrovstvách Európy 2011 v športovej gymnastike v Berlíne. Na základe analýzy sme zistili, že úroveň športového výkonu závisí nielen od východiskovej známky, ale aj od samotného predvedenia preskoku. Dokazuje nám to analýza východiskových a zrážkových známok. Najčastejšie sa v kvalifikácii a vo finále viacboja jednotlivcov vyskytoval preskok s východiskovou známkou 6,20. Rozpätý zrážok bol najviac zastúpený medzi 9,2 až 9,375, čo predstavuje veľmi kvalitné predvedenie.

Kľúčové slová: ME 2011, muži, preskok, športový výkon, východisková známka

Preskok, vzhľadom na svoju dynamiku a krátkodobý športový výkon, patrí medzi najnáročnejšie disciplíny gymnastického šesťboja. Obťažnosť vykonávania preskokov je daná tým, že celá pohybová činnosť sa vykonáva rýchlo a v pomerne krátkom časovom intervale (Feč, 2000; Čuk, Karacsony, 2004) s vysokým nárokom na presnosť, výbušnú silu, celkovú dynamiku a estetiku. Od ostatných športových odvetví a gymnastických disciplín sa líši princípom lokomócie, štruktúrne – technickými znakmi, ale aj svojimi účinkami na organizmus športovca. Vzhľadom na krátkotrvajúci športový výkon (asi 5 s), počas ktorého prichádza k výrazným zmenám jednotlivých segmentov navzájom v jednotlivých fázach preskoku, je náročný na psychickú odolnosť športovca. Úspešným pretekárom v preskoku môže byť gymnasta len vtedy, keď dokáže uplatniť dynamiku rozbehu a odrazu, má dobré priestorovo–orientačné schopnosti a cit na

časové a priestorovo–časové zmeny pohybu tela v nezvyklých polohách. Technika sa definuje ako určitý spôsob riešenia danej pohybovej úlohy na základe všeobecných anatomicko–fyziológických a psychologických predpokladov v súlade s biomechanickými zákonitostami platnými v priebehu pohybu a v súlade s medzinárodnými pravidlami súťaženia (Strešková, 2003). Technika preskoku je presne definovaná pravidlami a okrem obťažnosti sa hodnotí kvalitatívna stránka jeho predvedenia.

Preskok je špecifický tým, že športový výkon je daný jedným alebo dvoma súťažnými preskokmi. Gymnasta si na základe svojich pohybových schopností a zručností vyberá druh skoku z jednotlivých skupín skokov, ktoré sú presne stanovené technickou komisiou FIG.

Každý druh preskoku má svoje číselné označenie a svoju východiskovú hodnotu.

Gymnasta musí predviesť v súťaži jeden preskok s výnimkou kvalifikácie na finálovú súťaž a samotného finále, keď musí predviesť dva preskoky z rôznych skupín a s odlišnou druhou letovou fázou. Každý preskok môže obsahovať jeden alebo viac obrátov okolo dvoch osí tela. Keďže preskok z hľadiska svojej pohybovej štruktúry patrí medzi krátkotrvajúcu pohybovú činnosť, je dôležité presné hodnotenie techniky skupinou rozhodcov E, ktorí si všímajú hlavne:

- prvú letovú fázu do okamihu opornej fázy jednou alebo oboma rukami,
- druhú letovú fázu od odrazu z paží až po doskok (po odraze z paží musí nasledovať zreteľný pohyb ťažiska tela nahor),
- držanie tela v okamihu opornej fáze preskoku,
- odchýlenie tela pretekára od pozdĺžnej osi náradia,
- techniku predvedenia celého preskoku,
- doskok.

Cieľom nášho výskumu bolo analyzovať športový výkon na preskoku mužov na Majstrovstvách Európy 2011 v športovej gymnastike v Berlíne, a to na základe:

- hodnoty východiskovej D známky,
- hodnoty zrážkovej E známky,
- hodnoty výslednej známky.

Na ME 2011, kde som pôsobil vo funkcii medzinárodného rozhodcu na preskoku, som získal presné hodnoty jednotlivých preskokov a zároveň som mal k dispozícii presné hodnotenia jednotlivých rozhodcov. Počas týchto pretekov sa na preskoku v pretekoch I. (kvalifikácia) zúčastnilo spolu 86 pretekárov ktorí predviedli 114 súťažných preskokov. V pretekoch II. (finále jednotlivcov vo viacboji) sa zúčastnilo 24 pretekárov (max. počet kvalifikovaných pretekárov), ktorí pred-

Mgr. LUBOŠ RUPČÍK, PhD. (*1980) – zaoberá sa teóriou a didaktikou športovej gymnastiky.

Tab. 3

Analýza známok za predvedenie preskoku (E)

Preteky		I.		II.		III.	
Známka		počet	%	počet	%	počet	%
od	do						
9,500	9,575	4	3,54%	3	12,50%	1	6,30%
9,400	9,475	12	10,62%	4	14,70%		
9,300	9,375	14	12,34%	7	29,10%	3	23,10%
9,200	9,275	28	24,8 %	3	12,5 %	4	25,0 %
9,100	9,175	13	11,5 %	1	4,2 %		
9,000	9,075	13	11,5 %	1	4,2 %	1	6,3 %
8,800	8,975	9	8,0 %	1	4,2 %		
8,600	8,775	3	2,7 %	1	4,2 %	1	6,3 %
8,400	8,575	4	3,5 %				
8,200	8,375	8	7,1 %	3	12,5 %	4	25,0 %
8,000	8,175	1	0,9 %			2	12,5 %
7,500	7,975	3	2,7 %				
0,000	1,975	1	0,9 %				
Spolu		113		24		16	

predvedenie a nakoniec aj výsledná známka 0,00 bodu sa udeľuje v prípade, ak sa gymnasta pri doskoku nedotkne ako prvou časťou tela dolnými končatinami doskokovej žinenky (tab. 3).

Medzi najčastejšie chyby predvedené u jednotlivých gymnastov boli najmä chyby v prvej letovej fáze (roznoženie nôh pri náskoku do stojky), v druhej letovej fáze (skrčené dolné končatiny, výška druhej letovej fázy) a pri doskoku (kroky pri doskoku, nepripravené telo pred doskom). Najfrekvencovanejší rozptyl zrážok na pretekoch I., II., III. bol od 9,20 do 9,375, čo predstavuje predvedenie preskoku na vysokej technickej úrovni s malými zrážkami. Pri frekvencii zrážok od 8,975 bodu do

8,375 bodu boli predvedené preskoky so strednými, resp. s veľkými chybami až pádmi. Na základe analýzy môžeme konštatovať, že technická vyspelosť a predvedenie boli na veľmi vysokej úrovni na všetkých pretekoch.

Záver

Na základe výsledkov môžeme konštatovať, že úroveň športového výkonu na preskoku závisí nielen od východiskovej známky. Konečné umiestnenie športových gymnastov na preskoku výrazne ovplyvňuje nielen výška východiskovej známky, ale aj samotné technické predvedenie preskoku. Preto považujeme za dôležité, aby športová príprava gymnastov na preskoku bola zame-

raná najmä na dokonalé zvládnutie prvej letovej fázy, ktorá výrazným spôsobom ovplyvňuje úroveň druhej letovej fázy a následný doskok.

Literatúra

1. ČUK, I., KARACSONY, I. 2004. *Vault*. Ljubljana, 2004. ISBN 961-238-393-6.
2. FEČ, K. 2000. *Športová príprava mladých gymnastov*. Prešov: FHaPV PU, 2000. ISBN 80-88885-69-8.
3. STREŠKOVÁ, E. 2003. *Gymnastika akrobacia a preskoky*. Bratislava: FTVS UK, 2003. ISBN 80-88901-75-8.

Summary

Analysis of Vault the 2011 European Championships in Artistic Gymnastic

Luboš Rupčík

The difficulty of realizing the vaults resides in fact that the entire motor activity is performed fast and in relatively short time interval with high demand for accuracy, explosive strength, overall dynamics and aesthetics. The vault is a specific event, because the sport performance is set up by one or two competitive vaults only. To analyze the sport performance in men vault at European Championships 2011 in artistic gymnastics in Berlin. Was the aim of our research. Based on the analysis, we found out the level of sport performance of depends not only on starting score, but also on individual performance of vault. This was proved by the analysis of starting and withholding score. The vault most frequented in qualification and final was the one with starting score 6,20. The variance of withholds was mostly represented within the frame of 9,2 to 9,375, which presents performance of very high quality.

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

Činnosť Židovského zväzu zimných športov na Slovensku

Peter Bučka

Stredná zdravotnícka škola

Lyzovanie na Slovensku má svoju históriu spracovanú. V dvojzväzkovej forme ju v roku 1997 a v roku 2008 vydal prostredníctvom Slovenského lyžiarskeho zväzu Ján Terezčák. Napriek nespornej kvalite a prínosu má toto dielo svoje biele miesta, ktorým je napríklad činnosť Židovského zväzu zimných športov (ďalej len ŽZZŠ) na Slovensku. Pretože existenciu ŽZZŠ môžeme časovo ohraničiť obdobím prvej Československej republiky (ďalej len ČSR), predložená problematika patrí do prvého zväzku spomínanej práce (Terezčák, 1997). Šport v židovskej komunite výrazne determinovalo prostredie, v ktorom táto národnosť žila. Na Slovensku boli vzhľadom na priaznivé klimatické podmienky popri futbale pomerne rozšírené aj zimné športy. Táto skutočnosť sa prejavila aj v športových aktivitách židovskej komunity. Pri našom konštatovaní sa nesmie vynechať skutočnosť, že na rozvoj športu na Slovensku v tomto období priaznivo vplývala existencia nového národnostného štátu Československa, ktorá umožňovala rozvíjať šport na národnostnej báze, čo dovtedy nebolo na našom území možné. Výnimkou v tomto smere nebola ani židovská komunita, ktorú vláda nového štátu uznala za plnoprávnú národnosť.

Kľúčové slová: šport, lyžovanie, židia

O existencii a činnosti ŽZZŠ sa môžeme s výnimkou II. zimných svetových hier Makabi takmer výlučne stretnúť len v periodiku Židovské zprávy, ktoré boli vydávané v rokoch 1918-1939. Na Slovensku sa tento týždenník, ktorý uverejňoval aj informácie o židovskom športe, nezachoval a aj to je jeden z dôvodov, prečo problematika športu tejto národnostnej skupiny nie je ucelene spracovaná. V publikácii Dejiny lyžovania na Slovensku 1860-1944 sa autor J. Terezčák na s.158-159 venuje lyžovaniu v ostatných organizáciách a v texte upresňuje, že ide o lyžovanie v organizáciách Orol, Skaut, RTJ a Makabi. Autor sa v tejto časti dopustil chyby, keď Makabi označil za športový, respektíve skautský klub. Makabi bola židovská telocvičňa a športová jednota, respektíve zväz židovských telový-

chovných a športových jednôt a židovských športových klubov. Na s. 159 sa v krátkosti venuje najvýznamnejšiemu podujatiu organizovaným ŽZZŠ na Slovensku, a to II. svetovým zimným hrám Makabi, pričom uvádza, že výsledky z jednotlivých pretekov sa nám nezachovali. Tomuto podujatiu s rovnakým záverom sa venuje aj Fremal (1997). K uvedeným záverom len tolko, že dobová tlač uvedenému podujatiu venovala veľkú pozornosť a výsledky sa zachovali. Pri dôslednejšej heuristike by obom autorom táto skutočnosť nemohla uniknúť, pretože výsledky súťaží boli uverejnené vo viacerých periodikách vydaných na regionálnej i celorepublikovej úrovni. Kvalitu publikácie Karola

Fremala čiastočne znižuje aj informácia, ktorú uvádza na s. 48 cit „... dobré snehové podmienky i počasie...“ Dobová tlač priniesla informáciu o nepriaznivých klimatických podmienkach, čo zapríčinilo, že niektoré podujatia ako napr. súťaže v ľadovom hokeji sa nedokončili a niektoré sa vôbec nemohli uskutočniť. Nepresná je aj informácia o mieste a čase rozhodnutia uskutočniť II. svetové zimné hry Makabi v Banskej Bystrici, pretože v čase a mieste, ktoré udáva autor, sa nekonalo zasadnutie Svetového zväzu Makabi, ale zasadnutie Makabi Hacair, ktoré bolo autonómnou súčasťou Makabi.

Vznik, vývoj a zánik ŽZZŠ

Prvá informácia o existencii ŽZZŠ je zo začiatku roku 1925, keď sa tento zväz so sídlom v Moste pri príležitosti valného zhromaždenia Zväzu Makabi v ČSR prihlásil ku spolupráci (Židovské zprávy 2.1.1925). V tomto prípade išlo len o iniciatívu, pretože o oficiálnom založení tohto zväzu a jeho činnosti tlač informáciu nepriniesla. Z nemeckej župy Makabi vzišla aj nasledujúca aktivita, ktorá v roku 1926 iniciovala založenie sekcie zimných športov Makabi (Židovské zprávy 15.10.1926). Napriek týmto opakovaným snahám došlo k založeniu ŽZZŠ až na jar 1931, keď bol zväz oficiálne zaregistrovaný a súčasne bol zvolený prípravný výbor s dočasným sídlom v Brne (Židovské zprávy 1.4.1931). Ustanovujúca schôdza ŽZZŠ sa uskutočnila 27. septembra 1931 v Prahe. Sídlom zväzu sa stal Olomouc (Židovské zprávy 11.9.1931). Krátko na to bol ŽZZŠ prijatý za riadneho člena Zväzu lyžiarov ČSR (Židovské zprávy 9.10.1931). Prvou vážnejšou skúškou organizačnej práce ŽZZŠ bol výber družstva pre I. svetové zimné hry Makabi v Zakopanem v roku 1933 (bližšie v časti podujatia organizované ŽZZŠ). V tom istom roku sa konal v Prahe svetový kongres Makabi, na

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

ktorom bolo rozhodnuté uskutočniť zmeny v exekutive svetového vedenia Makabi. Jeho novou zložkou sa stala telocvičná a športová komisia (Moaca technit olamit - MOTO), ktorá bola najvyšším technickým úradom Svetového zväzu Makabi. Súčasne bol daný pokyn k zakladaniu telocvičných a športových komisií pri národných zväzoch (Hanhala techit arcit - HATA) (Židovské zprávy 3.11.1933). Zimné športy v tejto komisii Zväzu Makabi v ČSR boli zastúpené tajomníkom ŽZZŠ (Židovské zprávy 19.10.1934). Významný diplomatický úspech sa československému Makabi podaril v roku 1935, keď sa v Brne konal zjazd Svetového zväzu Makabi. Na zjazde MOTO rozhodla, že II. svetové zimné hry Makabi sa uskutočnia v Československu (bližšie v časti podujatia organizované ŽZZŠ) (Židovské zprávy 27.9.1935). Krátko po určení miesta a termínu konania hier bol zvolený organizačný výbor hier na čele s R. Weichherzom (Židovské zprávy 22. 11. 1935). Realizovala sa aj reorganizácia vedenia ŽZZŠ. Za predsedu bol zvolený P. März z Moravskej Ostravy, funkciou hlavného tajomníka boli poverení J. Beer z Olomouca a B. Wodak z Prahy, jednatelom R. Spitzová a pokladníkom A. Spitz, obaja z Olomouca. Sídlo zväzu zostalo nezmenené (Židovské zprávy 20.12.1935). Napriek tomu, že nové vedenie spoločne s organizátorom úspešne zvládli II. zimnú Makabiádu, bolo na X. zjazde Zväzu Makabi v ČSR rozhodnuté, že sa uskutoční ďalšia zmena. Súčasťou tejto zmeny bolo preloženie technického vedenia ŽZZŠ do Prahy, kde mal v úzkej súčinnosti s HATA začať svoju činnosť. Ku skvalitneniu tejto spolupráce mali prispieť novovytvorené komisie pre zimné športy vo vedení jednotlivých žúp, na čele ktorých mal byť referent pre zimné športy (Židovské zprávy 30.10.1936). Začiatkom roku 1937 bolo do Prahy premiestnené technické vedenie zväzu (Židovské zprávy 2.4.1937). Na konci roku 1937 bola zvolená nová exekutíva ŽZZŠ.

Novým predsedom sa stal F. Weiss, jednatelom B. Rothmann a technickým referentmi F. Wittmann, B. Wodak, R. Pacovský a E. Taussig, všetci z Prahy. Týmto aktom bolo celé vedenie ŽZZŠ premiestnené do Prahy. Ďalšou pripravovanou zmenou malo byť začlenenie ŽZZŠ do pražskej župy Zväzu lyžiarov ČSR, čím sa mala agenda zjednotiť a spolupráca rozšíriť (Židovské zprávy 26.11.1937). Situácia v roku 1938 však takéto riešenie neumožnila. Krátko pred vznikom slovenského štátu sa jednoty Makabi na Slovensku pokúsili o vytvorenie samostatnej organizácie pre Slovensko, čím sa v podstate rozpadli celorepublikové štruktúry (SÚŠA Bratislava). K založeniu samostatnej organizácie však už nedošlo. Krajinská a ani Slovenská vláda činnosť Makabi na svojom území nepovolila (Úradné noviny 5. 12. 1938).

Podujatia ŽZZŠ

V lete 1932 bolo na porade Svetového zväzu Makabi rozhodnuté o organizovaní I. svetových zimných hier Makabi v Zakopanom (Židovské zprávy 15.7.1932). Pre lyžiarov zorganizoval ŽZZŠ v januári 1933 vylučovacie preteky po župách, t.j. Česko, Morava a Slovensko a pre ďalšie športy ľadový hokej, krasokorčuľovanie a sánkove sa postupovalo na základe záujmu a výkonnosti záujemcov (Židovské zprávy 28.10.1932). Na Slovensku sa vylučovacie preteky pre zimné hry Makabi v Zakopanom uskutočnili v Lubochni spoločne s verejnými pretekmi. Podujatia sa zúčastnilo 29 pretekárov a najvýraznejšie úspechy dosiahli pretekári z Makabi Žilina, Ružomberok a Košice, ktorí však v konkurencii s pretekármi z Klubu československých turistov (ďalej len KČST) nezmierili ani v jednej z disciplín (Star č.5, 1932). Do 200-členného družstva československého Makabi boli zo Slovenska nominovaní J. Weider - Makabi Žilina, I. Freimann - Makabi Košice a J. Rosenbaum - Makabi

Ružomberok. Najvýraznejší úspech dosiahli pretekári zo Slovenska v štafete 5 x 10 km, ktorá skončila na druhom mieste. Vystúpenie československého Makabi je možné hodnotiť úspešne, keď zo šiestich zúčastnených krajín: Poľska, Československa, Rakúska, Rumunska, Južoslávie, Nemecka a slobodného mesta Gdaňsk sa naša reprezentácia umiestnila celkovo na druhom mieste za usporiadateľskou krajinou, Poľskom (Židovské zprávy 10.2.1932).

V roku 1934 organizoval ŽZZŠ majstrovstvá žúp. Na Slovensku sa uskutočnili 25. februára 1934 v Banskej Bystrici a najúspešnejším účastníkom bola usporiadateľská jednota (Židovské zprávy 9.3.1934). Táto jednota sa v roku 1934 spolupodielala na organizovaní medzinárodných majstrovstiev Zväzu lyžiarov ČSR, ktoré sa uskutočnili v Banskej Bystrici. Jednota v Banskej Bystrici začala v roku 1934 s výstavbou vlastnej turistickej chaty. Slávnostné otvorenie chaty za účasti tajomníka ŽZZŠ sa uskutočnilo 15. septembra 1935 (Židovské zprávy 14.10.1935). Organizačné schopnosti miestnej Makabi a kvalitné materiálne a prírodné podmienky rozhodli, že za dejisko II. svetových zimných hier Makabi bolo vybrané mesto Banská Bystrica (Židovské zprávy 22.11.1935). Výber reprezentatívneho družstva ČSR sa opäť uskutočnil rovnakým systémom ako na predošlé hry. Pre lyžiarske disciplíny boli zorganizované vylučovacie preteky po župách a pre ďalšie športy sa realizoval výber zo záujemcov. Vylučovacie preteky Českej župy, ktoré sa uskutočnili 26. januára 1936, boli spojené so vzáovými majstrovstvami (Židovské zprávy 31.1.1936). Vylučovacie lyžiarske preteky na Slovensku sa v zjazdových disciplínach uskutočnili v dňoch 27.-28. januára 1936 v Malej Fatre (Slovenská politika 21.1. 1936). Výsledky z týchto pretekov domáce periodiká neprinesli, ale na základe nominovaných pretekárov do družstva ČSR sa môžeme domnievať, že najúspešnejšia bola

usporiadateľská jednota Makabi Žilina.

II. zimné svetové hry Makabi sa začali len dva dni po skončení zimných olympijských hier. Organizátori oslovili všetky členské krajiny Svetového zväzu Makabi so žiadosťou o vyslanie čo najpočetnejších výprav. V pozvánke sa doslovne uvádzalo: „Pomôžte realizovať zimné hry tak, aby sa stali dôstojným doplnkom Makabiád ! Pričinite sa o plný zdar tohto podniku Svetového zväzu! Vyšlete početné výpravy na II. svetové zimné hry Makabi do Banskej Bystrice v dňoch 18. - 24. februára 1936.“ Organizačný výbor musel dodatočne dotlačiť propagačné materiály, pretože o hry bol obrovský záujem. Československý zväz Makabi pre všetkých účastníkov týchto hier zariadil zdarma potrebné víza, ktoré povoľovali účastníkom vjazd do Československej republiky. Počas trvania zimných hier boli pripravené rôzne výhody. Držiteľom účastníckej legitimácie, ktorá stála 10 Kčs, poskytl Československé štátne dráhy od 13. do 29. februára 1936 päťdesiatpercentnú zľavu na cestovné. Zvýšená cena účastníckej legitimácie v hodnote 50 Kčs obsahovala súčasne vstup do všetkých podnikov zimných hier. Na hrách boli zastúpené tieto štátne zväzy Makabi: Lotyšsko, Juhoslávia, Švajčiarsko, Nórsko, Rakúsko, Rumunsko, Poľsko, Nemecko, Palestína, Maďarsko a Československo. V usporiadateľskej krajine po sérii kvalifikačných podujatí zostavil ŽZZŠ československé reprezentačné družstvo: Weiner, Peinel, Futterweit (Makabi Žilina), Bergerová (Makabi Uherské Hradiště), Abelesová (Makabi Karlovy Vary), Kauders (Makabi Chomutov), Goldwasser, Löw, Bachner (Makabi Moravská Ostrava), Petschau, Lehenhart, Magolius, Klein (Hagibor Praha), Friemann (Makabi Košice), Freiberg, Hermann, Kraus, Seger, F. Zemánek, V. Zemánek (Makabi Liberec), Haas, Komink, Steiner (Makabi Plzeň), Diamant (Makabi Olomouc), Marburg, Goldreich, Bardoš, Patrias, Schwarz,

Tschiasny, Eckstein, Tschiasná, Singerová, Neufeld, Schuller, Steiner, Birnstein, Kohn, Buchner, Zangen, Wellwarthová, Herzková, Sienbenschinová, Sonnenfeldová (Makabi Brno). Hokejové družstvo bolo zložené z hráčov: Lagus, Margolius I. a II., Freund, Borger, Turnovsky, Roubíček, Steiner a F. Petschau (Hagibor Praha) a Grabscheid, Polák, Stiassny (Makabi Prostějov) (Židovské zprávy 7.2.1936). V zostave družstva boli pred otvorením hier uskutočnené čiastočné zmeny. Do družstva boli dodatočne nominovaní Kúrti z Ružomberka, Bogyanski z Bratislavy, Weider zo Žiliny a Schlezingerová, Fischer, Neu a Sebök z Banskej Bystrice. Do prípravy hier boli zapojení nielen členovia miestnej telovýchovnej a športovej jednoty Makabi, ale aj množstvo dobrovoľníkov z ďalších telovýchovných organizácií pôsobiacich v meste, ako aj vojaci z miestnej posádky. Úvodný deň začal 18. februára 1936 o 20.00 hodine nástupom účastníkov pred budovou krajského súdu v Banskej Bystrici. Na čele slávnostného pochodu mestom šla reprezentácia Nórska, ktorú nasledovali: Palestína, Gdansk, Juhoslávia, Lotyšsko, Maďarsko, Poľsko a sprievod uzatváralo Nemecko. Sprievod trval takmer celú hodinu. Potom sa účastníci premiestnili do Národného domu v Banskej Bystrici. Oficiálne otvorenie obstarali páni z čestného predsedníctva na čele s R. Weichherzom. Po prejavoch vystúpil menom všetkých športovcov J. Grünwald z Banskej Bystrice, ktorý zložil sľub. Dňa 18. februára 1936 sa začali pred 3 500 divákmi vlastné hry. Po úvitacích prejavoch P. Márze zazneli štátne hymny a bola vztýčená československá a židovská zástava. Po krátkej chvíľke bol zapálený makabejský oheň podľa vzoru olympijských hier. Po týchto formalitách začali športové súťaže. Na prvý deň hier boli naplánované súťaže: štafetový beh mužov 4 x 10 km a rýchlokorčuliarske preteky na 500 m a 5 000 m. Na klzisku ŠK Banská Bystrica mal začať hokejový turnaj, do ktorého sa

prihlásili Československo, Rakúsko, Nemecko a Rumunsko. Prvé preteky, štafeta mužov na 4x10 km, mali dramatický priebeh. Prvá dobehla naša štafeta, druhá štafeta Juhoslávie a tretí sme boli opäť my s druhou štafetou. Radosť z tohto úspechu, ktorý sa nám podarilo dosiahnuť netrvala dlho, pretože prvé štyri štafety boli diskvalifikované. Vinu na tom mali bežci, ktorí neprebehli jednou z kontrol. Touto skutočnosťou sa prvou stala štafeta Rakúska a na ďalších miestach skončila štafeta Poľska, Nemecka II. a Nemecka I. Pretože začala stúpať teplota, rýchlokorčuliarske preteky boli preložené na 19. a 20. februára o 7.00 hod. ráno. Uskutočnil sa aj prvý hokejový zápas, v ktorom naši hokejisti porazili výber Nemecka 2:0 (1:0,0:0,1:0). Žiaľ, bol to jediný hokejový zápas, pretože poveternostné podmienky neumožnili uskutočniť ďalšie stretnutia, podobne ako preložené disciplíny rýchlokorčuľovania a aj v ďalších dňoch plánované krasokorčuľovanie. V nasledujúci deň sa malo uskutočniť rýchlokorčuľovanie na 10 000 m a na vrchole Krížnej mal na obed štartovať zjazd mužov a žien do sedla Rybó. V 3,5 km zjazde mužov, do ktorého bolo prihlásených 60 pretekárov, vyhral Rakúšan Schapira pred reprezentantmi Československa Krausom a Peinom. V zjazde žien, ktorý meral 2,5 km, boli v 20-členom poli pretekárov úspešné na prvom mieste Rakúšanka Raubitschová pred Abelesovou z Československa a tretia bola opäť pretekárka z Rakúska Becková. V sánkarských disciplínach, ktoré sa uskutočnili na trati 3 km pri dedine Kordíky, zvíťazil v pretekoch jednosedadlových saní Blum z Nemecka pred Dreyfussom zo Švajčiarska a Mayerom z Nemecka. V dvojsedadlových saniach bolo toto poradie: víťazmi sa stali Nemci Blum-Mayer, druhí v poradí boli Sebök-Fischer z Československa a tretie miesto patrilo dvojici Winter-Grünbaum z Rakúska. V rovnakej disciplíne žien zvíťazila dvojica z Nemecka Falková-Laufrová a v poslednej disciplíne zmiešaných dvojsedadlo-

vých saní zvíťazili Schlezingerová-Sebök z Československa pred Falkovou-Blumom a Weissgrasovou-Mayer, obe dvojice boli z nemeckého družstva. Na tretí deň Makabiády bolo naplánované krasokorčuľovanie a slalom mužov a žien. Najpočetnejšie preteky boli v slalome mužov, kde sa prihlásilo až 90 pretekárov. Na trati 600 m sa presadil Schapira z Rakúska, Weider a Kraus obaja z Československa. V slalome žien sa prezentovalo 10 pretekárov, z ktorých boli najúspešnejšie na prvom mieste Beková a za ňou na druhom Raubitschková obe z Rakúska, tretia skončila Abelesová z Československa. V alpskej kombinácii, do ktorej sa započítavali výsledky zjazdu a slalomu, zvíťazili títo pretekári: u mužov Schapira z Rakúska, za ktorým skončili Kraus a Peinel obaja z Československa. V prípade žien bolo poradie Raubitschková a Beková obe z Rakúska. Na piatok 21. februára boli naplánované preteky v behu na 18 km pre mužov a 7 km pre ženy. Večer sa mali uskutočniť hokejové zápasy. Do behu na 18 km sa prihlásilo 60 pretekárov, zvíťazil Kürti z Československa, pred Warenhauptom z Poľska a Blochom z Nemecka. V skupine starších zvíťazil na 18-km trati Urbach zo Švajčiarska pred Diamantom z Československa a Matznerom z Nemecka. Na bežekovej trati 7 km súťažilo dovedna 20 lyžiarok. Zvíťazila Singerová z Československa pred Guttmanovou z Nemecka a Enkerovou z Poľska. V sobotu 22. februára sa mal dopoludnia uskutočniť hokejový zápas, po ktorom boli plánované slávnostné bohoslužby a po nich míting židovskej strany Československa. Večer program pokračoval plesom organizačného výboru II. svetových zimných hier Makabi v Národnom dome. V predposledný deň hier sa mali uskutočniť voľné jazdy krasokorčuľariarskych pretekov a popoludní skok na lyžiach na mostíku v Laskomeri. Večer bolo naplánované finále hokejového turnaja a na záver vyhlásenie výsledkov vo veľkej sále Národného domu. V daždi sa usku-

točnili len skoky na lyžiach. Víťazom sa stal Kürti pred Bogyanszkym, obaja z Československa a na treťom mieste sa umiestnil Tauber z Juhoslávie. Tieto preteky sa spoločne s behom na 18 km zaratúvali do združených pretekov. Po tretí raz stál na najvyššom stupni Kürti z Československa pred Tauberom z Juhoslávie a na treťom mieste bol opäť pretekár z československého družstva Bogyanski. Na posledný deň zimnej Makabiády bol naplánovaný beh na 30 km. Na trati, ktorá mala 400 m prevýšenie, bol najúspešnejší Warenhaupt pred Schwarzbart obaja z Poľska a tretí bol Neu z Československa. II. svetové zimné hry v Banskej Bystrici dňa 25. februára 1936 skončili. V celkovom poradí krajín bolo najúspešnejšie Československo 107 b., potom nasledovalo Rakúsko 88 b., Nemecko 53 b., Poľsko 29 b., Juhoslávia 17 b. Švajčiarsko 7 b. Zvyšné krajiny body nezískali. Československo si odnieslo prvé miesto a konečne dokázalo, že aj v zimných športoch sa zásluhou svojich mladších členov dostalo do popredia svetového Makabi. Veľké uznanie si zaslúžilo Nemecko, ktoré za veľmi ťažkých podmienok vo svojej domovine vyslalo natoľko silné družstvo, že dokázalo zabezpečiť tretie miesto. Československé družstvo bolo najpočetnejšie, čo sa vzhľadom na organizáciu týchto hier dalo očakávať, ale iba počtom svojich členov preteky nevyhrali. Hry ukázali, že žiadna iná židovská organizácia nedokáže na všetkých členov, predovšetkým tých mladých, pôsobiť tak intenzívne, ako práve Makabi. Ani jedna z mnohých prekážok, ktoré sa stavali vzťahom do cesty napr. politická a hospodárska situácia, neprekazili, aby sa v Banskej Bystrici nezišiel výkvet židovského športu zo všetkých európskych štátnych zväzov Makabi. Poslaním hier bolo presvedčiť o vyspelosti makabijského zimného športu. Verejnosť mala možnosť posúdiť veľký pokrok židovských športovcov. Bolo povzbudivé, že československé Makabi uspelo pri organizácii hier. Kvalitnou sa ukázala najmä spolupráca vojen-

ských zložiek s civilnými. Ich kooperácia bola bezchybná (Židovské zprávy 6.3.1936).

V roku 1937 sa opäť po župách organizovali majstrovstvá. Na Slovensku ich organizovala žilinská jednota 21. januára 1937 v Malej Fatre. V slalome a zjazde zvíťazil Weiner zo Žiliny a beh na 18 km vyhral Neu z Banskej Bystrice (Židovské zprávy 29.1.1937). Zväzové majstrovstvá boli v tomto roku spojené s majstrovstvami moravskej župy, ktoré sa uskutočnili v dňoch 27.-28. januára 1937 v Karlovej Studánke (Židovské zprávy 12.2.1937). Moravská župa zorganizovala majstrovstvá zväzu aj v nasledujúcej sezóne. Tie sa uskutočnili 27. februára 1938 v Beskydách. Po prvý raz bol úspešný aj pretekár zo Slovenska. Neu z Banskej Bystrice zvíťazil v behu na 18 km (Židovské zprávy 4.3.1938). Boli to posledné zväzové majstrovstvá, pretože v roku 1939 sa pod vplyvom medzinárodnej situácie už preteky neorganizovali.

Záver

Spojením židovských telovýchovných a športových jednôt a židovských športových klubov došlo v roku 1924 k vytvoreniu Zväzu Makabi v ČSR. V rámci tejto organizácie vykonával svoju činnosť aj ŽZZŠ. Samostatný zväz mal okrem lyžiarov aj futbalistov. Existencia ŽZZŠ signalizuje to, aké významné postavenie malo lyžovanie v Zväze Makabi ČSR. Každá župa ŽZZŠ si postavila chatu, kde realizovala vlastnú činnosť a uskutočňovala župné, popri prípade aj celozväzové majstrovstvá. Spravidla tieto podujatia organizovala spoločne s ďalšími organizáciami pestujúcimi lyžovanie. Napriek tomu, že lyžiari Makabi výraznejší úspech v konkurencii s lyžiarmi z iných zložiek Zväzu lyžiarov ČSR nedosiahli, prispela existencia a činnosť ŽZZŠ k pestrosti športového života v medzivojnovom období. Tomuto napomohla aj organizácia najvýznamnejšieho zimného podujatia Svetového zväzu Makabi. V rozpore

so svojím názvom sa ŽZZŠ venoval len lyžovaniu. Ďalšie zimné športy pestované v základných organizáciách Zväzu Makabi v ČSR boli riadené sekciou zimných športov, ktorá pracovala v HATA.

Literatúra

1. TEREZČÁK, J.: 1997. *Dejiny lyžovania na Slovensku 1860-1944*. Poprad : Slza, 1997.
2. FREMAL, K.: 1997. *Zimný sen. Z dejín lyžovania v Banskej Bystrici a okolí do roku 1945*. Banská Bystrica, 1997.
3. *Židovské zprávy* 1918-1939.
4. *Slovenská politika* 1918-1939.
5. *Star* 1926-1938.
6. *SÚŠA Bratislava*. f. Policajné riaditeľstvo, šk. 111, č.j. 21279/1938.
7. *Úradné noviny*. Nariadenie vlády Slovenskej krajiny, č. 70, zo dňa 5. 12. 1938.

SUMMARY

Activities of the Jewish Federation of Winter Sports in Slovakia

Peter Bučka

Skiing in Slovakia has elaborated its history. It was released by Ján Terežčák in a two-volume form in 1997 and 2008 thanks to the Slovak Ski Association. Despite the undisputed quality and contribution of this work it has its weaknesses, which is for example the activities of the Jewish Association of winter sports (hereinafter ŽZZS) in Slovakia. We can limit the existence of ŽZZS to the period of the first Czechoslovak Republic (hereinafter CSR), this issue belongs to the first volume of Ján Terežčák's labour History of skiing in Slovakia 1860-1944, Poprad, 1997. The sport in the Jewish community was strongly determined by the environment in which this nationality lived. In Slovakia, in addition to football were, thanks to the favorable climatic conditions, extended winter sports, too. This fact was also reflected in the Jewish community sporting activities. In our statement, we should not omit the fact that the development of sport in Slovakia in this period positively impacted the existence of a new national state-Czechoslovakia, what enabled a development of sport on a national basis, which was not possible in our country until this occasion. Jewish community was not exception and the government admitted it as legal nationality.

Názory žiakov na komunikáciu učiteľa telesnej a športovej výchovy

Elena Bendíková

Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

Príspěvek prezentuje parciálne výsledky komunikácie učiteľa telesnej a športovej výchovy z pohľadu žiakov stredných škôl. Poukazuje na primárne verbálne a neverbálne komunikačné schopnosti učiteľov telesnej a športovej výchovy. Poznanie významu komunikácie medzi učiteľom a žiakom zohráva dôležitú úlohu pri skvalitnení a efektívnosti vyučovania telesnej a športovej výchovy. Nami sledované faktory komunikácie boli štatisticky významné, ktoré nie je možné generalizovať, ale je potrebné ich vnímať ako východiskové.

Kľúčové slová: komunikácia, komunikačné schopnosti, učiteľ, žiak

Komunikácia je fenomén, ktorý vznikol s človekom, s človekom sa rozvíja a neustále dynamizuje. Predstavuje priestor výmeny informácií v rámci komunikačného modelu, ktorý sa podieľa na tvorbe nových a ďalších komunikačných situácií v bežnom živote človeka, ktorých hlavnou úlohou je vzájomné dorozumievanie sa, ako podmienky sociálnej interakcie. Na komunikačnom procese sa podľa Mistríka (1990) podieľajú vektory, ktoré majú svoje časové trvanie (dĺžku), smerovanie i zmeny smeru. Základné delenie komunikácie, ktoré sa najčastejšie používa a ktoré najviac vystihuje potreby klasifikácie komunikačného procesu, je delenie na verbálnu a neverbálnu komunikáciu. Komunikáciu v telovýchovnej oblasti možno chápať ako jednu z primárnych schopností učiteľa telesnej a športovej výchovy (Kasa, 1996; Peráčková, 2001; Gavora, 2007; Napierała, Szark-Eckardt, Kostencka, Muszkieta, 2010), ale aj ako vzájom-

ný dialektický vzťah medzi športovcom a divákom (Felix, 1992). Pedagogická komunikácia sa riadi istými pravidlami, ktoré sú určené právomocou ich účastníkov. V telovýchovnom procese predstavuje komunikácia kľúčový moment správneho prenosu informácií v zmysle kvalitného a efektívneho priebehu vyučovacej hodiny, ktorá je nenahraditeľná. Komunikačné schopnosti tak patria medzi významné pedagogické predpoklady, ktoré telovýchovný pedagóg (učiteľ, tréner, cvičiteľ) využíva v styku so žiakmi (cvičencami). Každý, kto riadi telovýchovný proces, si musí uvedomiť, že od kvality jeho komunikačných schopností závisí efektívnosť učenia. Komunikačné schopnosti zároveň dotvárajú celkovú osobnosť učiteľa a podieľajú sa na vytváraní vzťahu medzi učiteľom a žiakom. Preto ich formovaniu a zdokonaľovaniu je potrebné venovať adekvátnu pozornosť (Peráčková, 2001). Kačáni (2004) zároveň

PaedDr. ELENA BENDÍKOVÁ, PhD. (*1975) zaoberá sa problematikou školskej telesnej a športovej výchovy, komunikáciou a zdravotnou telesnou výchovou.

uvádza, že komunikácia medzi učiteľom a žiakom v škole je špecifickým druhom sociálnej komunikácie, v ktorej sa tento proces dotvára sociálnymi rolami jej účastníkov, ako aj prostredím, v ktorom sa uskutočňuje. V škole sa prostredníctvom komunikácie realizuje vzdelávanie a výchova, ktoré patria k primárnym cieľom vyučovacieho procesu aj v telesnej a športovej výchove. Prostredníctvom komunikácie učiteľ realizuje edukačné ciele, prináša do školy vyučovací obsah a realizuje vyučovacie metódy a formy. Z uvedného vyplýva, že učiteľ využíva komunikáciu v 3 rovinách: v didaktickej, metodologickej a vo výchovnej ako prioritné.

Vzťah medzi učiteľom a žiakom, ich komunikovanie je základným prostriedkom a podmienkou realizácie výchovy a vzdelania prostredníctvom verbálnych (slovných) a neverbálnych (neslovných) prejavov. Mehrabian in Pease (2001) uvádza, že verbálna zložka komunikácie tvorí len 7 % obsahu správy, vokálna zložka (tón hlasu, modulácia) tvorí 38 % obsahu správy a zvyšných 55 % sa sprostredkováva neverbálnymi signálmi. V našich školách má tradíciu tzv. asymetrický - nerovnoprávny vzťah medzi komunikujúcimi subjektmi - učiteľom a žiakom. Najčastejšie ide o vzťah, ktorý je založený na princípe: učiteľ – žiak, učiteľ – skupina žiakov, učiteľ – trieda. Pri nich má učiteľ nadradené postavenie, žiak podradené. Asymetrický vzťah sa prejavuje v tom, že učiteľ môže rozhodovať aj o tom, kto s kým bude komunikovať, o čom, dokedy, akým spôsobom, ktorá odpoveď je správna a pod. Nelešová (2005) zároveň a ďalej uvádza pomer komunikácie medzi učiteľom a žiakom tzv. „zákon dvoch tretín“, ktorý uvádza aj Turek (2002). Ďalej uvádza, že v priebehu povinnej školskej dochádzky učiteľ komunikuje smerom k žiakovi v objeme 9 000 hodín a zároveň povie smerom k žiakovi 54 miliónov slov. Uvedená skutočnosť pri súčasnej transformácii v školstve naznačuje viacero otázok vo vzťahu učiteľ, žiak, projekt

a podmienky, ako základných determinantov vyučovacieho procesu. Preto je dôležité zdôrazniť, že správne pedagogické komunikovanie je výrazným prejavom pedagogického majstrovstva, no samo o sebe ho ešte nezaručuje. Preto si každý učiteľ musí uvedomiť, že riadi nielen svoje, ale aj žiacke komunikovanie. Vysoké kvality verbálnej komunikácie majú preto byť súčasťou psychologicko-didaktických kompetencií i špecifických komunikačných kompetencií učiteľa na každom stupni škôl, ktoré by mali poukázať na určitú ustálenosť ich foriem, vplyvajúc i na tzv. interakčný štýl učiteľa, ktorý by sa mal prejavovať ustálenosťou, pravidelnosťou aktivít charakteristických temer po jeho celú profesionálnu kariéru.

Podľa Gavoru (2007) vzťahy medzi učiteľom a žiakmi i žiakmi navzájom sa v priebehu komunikácie vytvárajú, aktualizujú, upevňujú a menia. Kým doménu verbálnej komunikácie v škole je prenášanie kognitívnych informácií (poznatky, fakty, názory), tak neverbálna komunikácia má potencialitu prenášať postoje a emocionálne stavy. Správne využitie komunikácie sú zárukou dosiahnutia cieľov a spokojnosti. Práca je súčasťou projektu UGA/2009 Inovácia školskej telesnej výchovy cez Školský vzdelávací program v školách.

Cieľom prieskumu bolo zistiť a prispieť k rozšíreniu poznatkov z oblasti komunikácie, s intenciou na vybrané prejavy verbálnej a neverbálnej komunikácie v práci učiteľa telesnej a športovej výchovy z pohľadu žiakov.

Metodika

Súbor tvorilo 171 žiakov stredných škôl mesta L. Mikuláš, navštevujúce 3. ročník, ktorých vekový priemer bol 17,2 rokov. Ich spoločným znakom bola dobrovoľná participácia na prieskume v rámci projektu UGA/2009 pod názvom: Inovácia školskej telesnej výchovy cez Školský vzdelávací program v školách. Prieskum sa zrealizoval ako parciálna úloha uvedeného projektu v šk. r.

2010/2011 v mesiaci október (v priebehu 2. týždňa) prostredníctvom opytovacej metódy – dotazník, ktorý bol pološtandardizovaný a vychádzal z potrieb prieskumu (Peráčková, 2001; Nelešová, 2005). Návratnosť dotazníkov bola 100 % vzhľadom na osobnú participáciu na prieskume a spoluprácu s učiteľmi a žiakmi. Pri spracovaní získaných kvalitatívnych a kvantitatívnych údajov sme použili základné metódy matematickej štatistiky: percentuálne frekvenčnú analýzu, χ^2 = kvadrát (na 1% a 5% hladine významnosti), ktorým sme sledovali posúdenie významnosti rozdielov odpovedí na jednotlivé otázky dotazníka, ako aj metódy logickej analýzy a syntézy s využitím indukčných a deduktívnych postupov, porovnávania a zovšeobecnenia. Súčasne údaje boli spracované v grafoch a porovnané s dostupnou literatúrou.

Výsledky a diskusia

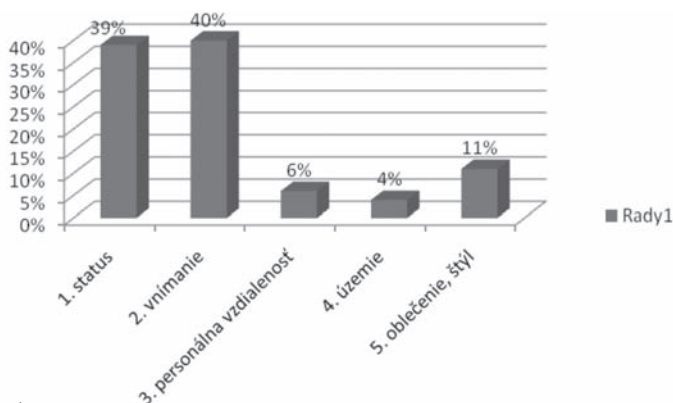
Prezentované výsledky nemožno generalizovať, ale je potrebné ich chápať v celkových súvislostiach ako orientačné a východiskové vzhľadom na transformácie, ktoré sa realizujú aj v telesnej a športovej výchove v základných a v stredných školách s intenciou na komunikačné kompetencie, ku ktorým patria aj komunikačné schopnosti učiteľa a žiaka. Ako sme zistili až 88 % žiakov uviedlo, že učiteľ telesnej a športovej výchovy z hľadiska formy dominantne preferujú verbálnu komunikáciu oproti neverbálnej, čo bolo aj štatisticky významné na 1% hladine významnosti ($\chi^2 = 12,778$). V tejto súvislosti sme ďalej zisťovali faktory ovplyvňujúce verbálnu komunikáciu medzi učiteľom a žiakom (obr. 1). Medzi dominantné faktory, ktoré žiaci uviedli, patria vnímanie ($\chi^2 = 8,001$) a status ($\chi^2 = 7,991$), ktoré sú štatisticky významné na 1% hladine významnosti. K ďalším faktorom patria štýl oblečenia (11 %), personálna vzdialenosť (6 %) a územie (4 %). Zaujímavým zistením, na ktorý upozornili žiaci v oblasti odievania učiteľov telesnej a športovej výchovy je, že sú prípady,

keď sa učiteľ na vyučovaciu hodinu neprezlieka a ostáva vo svojom bežnom dennom oblečení. Uvedený jav hodnotíme z hľadiska komunikácie ako negatívny. Otázne ostáva, prečo je to tak.

Ďalej sme zisťovali determinanty komunikácie z pohľadu medzipredmetových asociácií v danom ročníku, kde na uvedenú otázku dokázala správne odpovedať iba jedna tretina opýtaných, čo považujeme v rámci transferu poznatkov z iných predmetov za negatívne. V prezentovanej otázke mali žiaci odborné pomenovať nakreslené determinanty komunikačného modelu. Ovládali, kto komunikuje, s kým komunikuje, ale zabúdali na tzv. „komuniké“ a „komunikačný kanál“, ktorý bol v sledovanej skupine štatisticky významný na 1% hladine významnosti ($\chi^2 = 9,889$), zatiaľ čo determinant komuniké na 5% hladine významnosti ($\chi^2 = 5,761$).

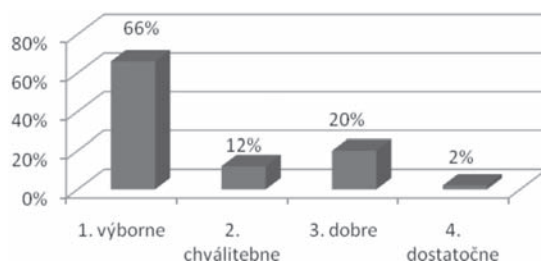
Komunikáciu (verbálnu a neverbálnu) učiteľa žiaci vnímajú ako prijateľnú a pozitívnu, ale iba z pohľadu statusu na pôde školy. Komunikačné schopnosti učiteľa žiaci hodnotia v 66 % známku výborne, čo je aj štatisticky významné ($\chi^2 = 7,899$) na 1% hladine významnosti. V 12 % známku chválitebne, v 20 % známku dobre a v 2 % aj známku dostatočne (obr. 2). V tomto prípade ostáva otázne, prečo a čo je toho dôsledkom. Z hľadiska komunikačných schopností je dôležitá adresnosť, správnosť, stručnosť, a jasnosť reči vyučujúceho. Komunikačné schopnosti závisia od temperamentu vyučujúceho a od schopnosti ich regulovať, ako aj od morálnych vlastností a aktuálneho psychického stavu (Sýkora a kol., 1995) a môžu sa podieľať na hodnotení kvality komunikačných schopností.

Zaujímalo nás aj používanie správnej terminológie na vyučovacích jednotkách telesnej a športovej výchovy, kde sme zistili, ako uviedli žiaci, že učiteľ používa namiesto správnych, odborných výrazov aj nesprávne: kotúľ – kotrmelec, premet bokom – mlynské kolo, sed



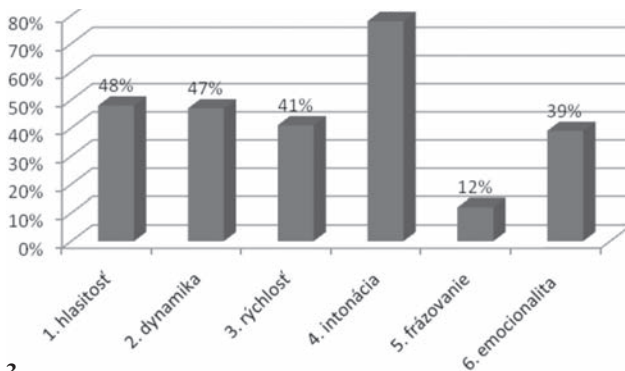
Obr. 1

Faktory ovplyvňujúce verbálnu komunikáciu medzi učiteľom a žiakmi z pohľadu žiakov (n = 171)



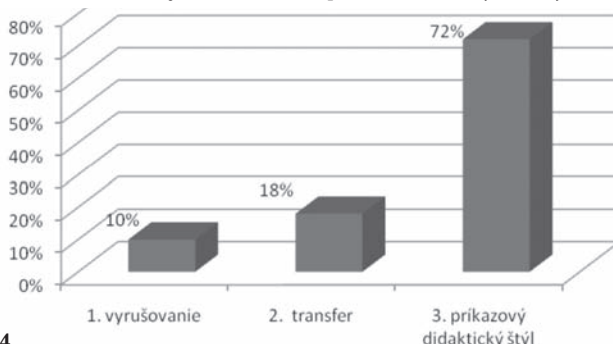
Obr. 2

Hodnotenie komunikačných schopností (n = 171)



Obr. 3

Formálne determinanty komunikácie z pohľadu žiakov (n = 171)



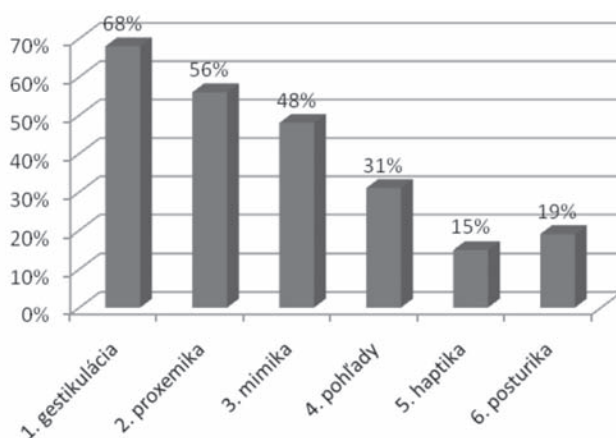
Obr. 4

Komunikačné bariéry z pohľadu žiakov (n = 171)

skrížny – turecký sed, futbal – futbal, klik – klik atď. Správnosť používania termínov zo strany učiteľa v telesnej a športovej výchove zohráva dôležitú úlohu pri nadobúdaní a formovaní komunikačných kompetencií žiaka, ktoré patria v súčasnosti k prioritne transformačného úsilia v školstve vo všetkých oblastiach.

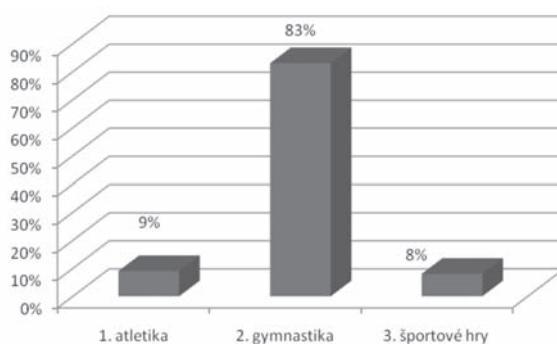
Formálna stránka prejavu učiteľa v komunikácii so žiakom môže mať rôzny charakter. Zistili sme, že hlasitosť reči môže upozorňovať na paralingvistické vyjadrenie trémy, neistoty či obavy. Rýchlosť reči zas môže signalizovať napätie alebo vzrušenie. Rýchlosť odpovede učiteľa na žiakovu odpoveď môže naznačovať nesúhlas, premýšľanie, ale i rozvážnosť. Nepravdivé tempo reči zhoršuje kvalitu prijímaných informácií. Ak je tempo reči učiteľa pomalé, ruší tým sústredenie žiakov, ak je rýchle, prejavuje sa to nedostatočným kontaktom so žiakmi. Preto nesmieme zabúdať na skutočnosť, že tempo reči učiteľa by malo byť stále vo vzťahu k chápaniu žiakov a k náročnosti učiva. Ako štatisticky významné na 1% hladine významnosti sme zistili, že žiacky v oblasti formálnej stránky komunikácie učiteľa telesnej a športovej výchovy očakávajú vhodnú intonáciu ($\chi^2 = 7,661$), ktorú sprejáva správna dynamika a rýchlosť prejavu (obr. 3). Komunikácia v uvedenom období (dospievanie) zohráva dôležitú úlohu v psychike dievčat.

V komunikácii medzi učiteľom a žiakom mnohokrát dochádza ku komunikačným bariéram, ktoré môžu spôsobiť a viesť ku tzv. komunikačnému šumu, ktorý je zapríčinený internými alebo externými faktormi v rámci komunikačného modelu. Uvedený jav tak spôsobuje dezinformácie, ktoré môžu mať negatívny dopad na vyučovací proces alebo zhoršený vzťah medzi učiteľom a žiakom. Medzi najčastejšie komunikačné bariéry, ktoré sa vyskytujú na vyučovacích jednotkách telesnej a športovej výchovy, patria: neochota aktívne počúvať (niekedy aj z oboch strán), hlučnosť a vyrušovanie. Ako komunikačnú bariéru žiacky vníma-



Obr. 5

Najčastejšie neverbálne prejavy učiteľov telesnej a športovej výchovy z pohľadu žiakov (n = 171)



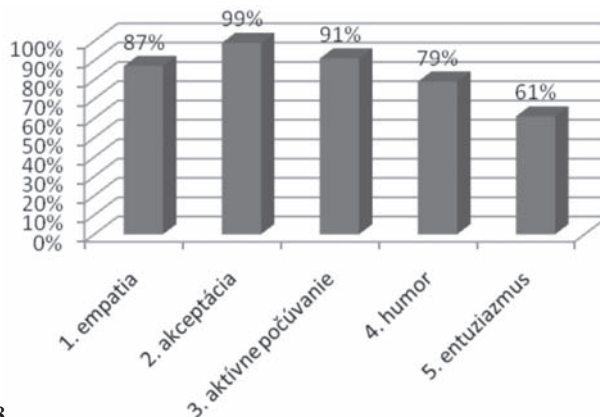
Obr. 6

Frekvencia proxemiky v rámci tematických celkov z pohľadu žiakov (n = 171)



Obr. 7

Výrazové pohyby tváre (n = 171)



Obr. 8

Emocionálna stránka komunikácie (n = 171)

jú aj časté používanie príkazového didaktického štýlu zo strany učiteľa (obr. 4), ktorý vnímajú tak, že všetky rozhodnutia robí učiteľ sám, odhliadnuc od záujmu, postoja a názorov žiakov. Uvedená bariéra je štatisticky významná na 1% hladine významnosti ($\chi^2 = 10,097$). Uvedenú skutočnosť vnímajú ako negatívnu aj vzhľadom na vek, ale predovšetkým z hľadiska vytvárania vzťahu k celoživotnej pohybovej aktivite, kde učiteľ v tomto procese zohráva kľúčovú úlohu, ktorá stavia na predpoklade vytvorenia vzťahu k pohybovej aktivite práve telesnou a športovou výchovou a jej ďalšími formami. Uvedený jav tak môže byť jedným z faktorov, ktorý sa podieľa na inaktívnosti žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy (Bendiková, 2011). V tejto súvislosti je otvorená otázka motivácie a uspokojenia potrieb žiakov, ako aj efektívnosť procesu učenia. V praxi je dôležité poukazať na skutočnosť, ktorú uvádza aj Peráčková (2005), že učiteľ telesnej a športovej výchovy bude vo svojej práci efektívnejší, ak zvolí správnu didaktickú formu a eliminuje zbytočné prestoje. Učiteľ pri vysvetľovaní a ukázkach musí zaujať svojich žiakov a neustále udržiavať ich pozornosť.

Tu je dôležitý určitý cit na odhad času. Ako dlho vysvetľovať, komunikovať, aký čas nechať žiakov cvičiť, aby zvládli stanovenú úlohu. Dôležité je vysvetľovať a komunikovať so žiakmi tak, aby pochopili výklad s využitím rôznych druhov demonstračných (názorných) metód, využívať rôzne dohovorené gestá (intenzita hlasu, tón hlasu, gestá, reč tela). Menej pozorných žiakov mať pri sebe a kontrolovať ich zainteresovanosť na učive, udržiavať očný kontakt so všetkými žiakmi, dávať otázky, ktoré skoncentrujú myšlienkové pochody na hodine. Gavora (2007) ďalej uvádza, že ak si žiak nesprávne identifikuje slovo, nerozumie jeho významu, nedochádza ku prijatiu informácie - obsahu slova i celého predmetu. Najčastejšie si potom žiaci poznatky (slová) osvoja pasívne, na základe opakova-

nia, pamäti. Ide o málo efektívne pamäťové, mechanické učenie, pri ktorom hrozí vznik komunikačnej bariéry, prekážky, ktorá zabraňuje presnému a plynulému prenosu informácií. Žiačky v rámci riešenia problémových úloh na hodinách telesnej a športovej výchovy by rady využili vo vyššej miere aj diskusiu, ktorá im umožní získať informácie a ktorá je zároveň aj pre učiteľa príležitosťou poznať záujmy žiakov, názory i poznatky aj z oblasti tzv. skrytého kurikula. Diskusia dáva väčší priestor na tvorivosť, ale vyžaduje dôslednejšiu prípravu učiteľa i žiakov. Ak nie je diskusia dobre pripravená, môže sa zvrhnúť iba na kladenie otázok. Diskusiu je možné rozšíriť i na prácu v dvojiciach alebo v malých skupinách, v ktorých sa žiaci učia umeniu diskutovať a spolupracovať otvorenejšie a smelšie (cvičenie na stanovištiach). Uvedená skutočnosť môže byť prínosom pre žiačky s nižšou telesnou zdatnosťou, či integráciou zdravotne oslabených žiakov do vyučovacieho procesu telesnej a športovej výchovy. Z hľadiska ďalšieho využívania neverbálnej komunikácie (paralingvistickej a extralingvistickej) v práci učiteľa žiačky uviedli poradie neverbálnych prejavov na hodinách telesnej a športovej výchovy, kde na prvom mieste je gestikulácia, na druhom mieste proxemika a na treťom mieste je mimika, ďalej uviedli posturiku a na poslednom mieste bola uvedená haptika (obr. 5). Nesmieme zabúdať na skutočnosť, že neverbálna komunikácia umocňuje a zdôrazňuje verbálne vyjadrené významy, ale môže vytvárať aj tzv. double bind. V rámci komunikácie priestorovej vzdialenosti v sociálnej interakcii sme zistili, že učiteľ - žiak v priebehu vyučovacích hodín vyjadruje mieru i ochotu k spolupráci (osobná zóna). Privzájomnej nesympatii sme zistili, že učiteľ si obvyčajne od žiaka udržiava väčší odstup a komunikujú v rozmedzí spoločenskej zóny. Zároveň sme zistili, že je potrebné akceptovať aj vekové osobitosti žiakov z hľadiska haptiky, kde je dôležité poukazať na skutočnosť,

ktorú nám žiačky uviedli, kým u žiakov nižšieho veku môže dotyk znamenať odmenu, žiačky v staršom veku môžu prijímať takúto „informáciu“ ako signál s rôznym podtextom.

Z praxe poukazujeme na skutočnosť, že jednotlivé časti vyučovacích hodín si vyžadujú z hľadiska či už verbálnej alebo neverbálnej komunikácie rôzny prístup a majstrovstvo učiteľa telesnej a športovej výchovy. Vzdialenosť učiteľa je v priebehu vyučovacej jednotky rôzna, v závislosti od časti vyučovacej hodiny (Peráčková, Pánisová, 2010). Žiačky uviedli, že učitelia sú najčastejšie v osobnej a sociálnej zóne žiaka. Pri expozičných vyučovacích jednotkách z hľadiska priamej pomoci pri cvičení ako prevencie voči úrazom sa nachádzajú aj v intímnej zóne. Uvedená skutočnosť vyplýva aj z povinností učiteľa pri realizácii nových a nezvládnutých pohybových úloh. Ako štatisticky významné sme zistili na 1% hladine významnosti z hľadiska tematických celkov, že učitelia najviac využívajú haptiku a proxemiku, ktorú realizujú počas hodín gymnastiky ($\chi^2 = 9,879$), keď dochádza k prechodu medzi komunikačnými zónami (obr. 6).

Vzdialenosť učiteľa pri nastúpení na hodinu telesnej výchovy a v závere je väčšinou do 2 metrov od žiakov. Neskôr sa dostáva aj do osobnej zóny napr. pri rozcvičení. Žiačky ďalej uviedli, že postoj učiteľa je otvorený a držanie tela vzpriamené. Väčšinu času stojí a je pripravený na prácu so žiakmi. S uvedeným zistením sa stotožňujú aj Peráčková, Pánisová (2010). Už sme uviedli, že jedným z prejavov, ktorý prezentuje výraz tváre učiteľa telesnej a športovej výchovy, je mimika. Za najčastejšie používanú mimiku počas vyučovacích jednotiek telesnej a športovej výchovy žiačky uviedli s najvyšším percentuálnym zastúpením spokojnosť/šťastie (35 %). V poradí druhým je prejav znechutenosti (40 %) a aj hnev (37 %). Výrazovým pohybom tváre ako prekvapenie a smútok pripadá iba nízke percentuálne zastúpenie (obr. 7).

Výraz tváre učiteľa (jeho príchodom na hodinu, počas hodiny) žiaci vnímajú ako významný psychologický jav, od ktorého sa odvíja aj samotná psychická a sociálna atmosféra vyučovacieho procesu. Súčasťou komunikácie učiteľa je aj jej emocionálna stránka vyjadrená rôznym spôsobom, ktorá v škole vychádza (ešte stále) z vyučovania založeného na autorite učiteľa a odbornom učive v učebných osnovách. V uvedenej oblasti nás zaujímali faktory: empatia, akceptácia, entuziazmus, aktívne počúvanie a humor pri komunikácii (obr. 8). Všetky uvedené faktory vnímajú žiaci ako veľmi dôležité a pripisujú im obrovskú vážnosť z hľadiska skvalitnenia komunikácie medzi učiteľom a žiakmi a naopak.

V závere z hľadiska významu komunikácie už iba poukazujeme na to, že učitelia mnohokrát zabudnú verbálne ohodnotiť žiakov v závere alebo aj v priebehu vyučovacej hodiny, čo sa potvrdilo ako štatisticky významné ($\chi^2 = 8,771, p < 0,01$). Verbálna komunikácia zohráva dôležitú úlohu aj pri verbálnom hodnotení žiakov, ktoré vyzdvihujú aj predstavitelia alternatívnych spôsobov hodnotenia (Olechowski, Rieder, 1990). Poukazujú na to v súvislosti, že slovné hodnotenie núti učiteľa oveľa dôkladnejšie spoznávať žiaka a jeho činnosť, ďalej umožňuje dôkladnejšie posúdiť správanie a prospech. Slovné hodnotenie má v konečnom význame pre žiaka motivačný účinok (Šimonek, 2000). S uvedeným javom súvisí práve aj často pretraktovaná problematika klasifikácie a hodnotenia žiakov (Antala, 1994).

Záver

Na základe našich zistení konštatujeme, že komunikácia patrí v školskej telesnej a športovej výchove k základným predpokladom úspechu v práci učiteľa a žiaka a vytvára vhodnú pracovnú atmosféru a sociálny vzťah. Zistili sme na 1% hladine významnosti, že učiteľov telesnej a športovej výchovy žiaci počas vyučovacieho procesu vnímajú

v rámci komunikačných schopností, ako aj v rámci využívania ďalších lingvistických, paralingvistických a extralingvistických faktorov pozitívne. Poukazujeme aj na skutočnosť, že žiaci si všimajú pred začatím vyučovacej jednotky hlavne výraz tváre učiteľa, z ktorej sa snažia vyčítať priebeh vyučovacej jednotky. Dôležitosť kladú aj na emocionálnu stránku komunikácie, ktorá v uvedenom období zohráva dôležitú úlohu v oblasti sebavedomia, ale aj vytvorenia kladného vzťahu k telovýchovnej a športovej činnosti. Pre prax odporúčame zmeniť prístup učiteľov k žiakom z hľadiska komunikácie a dať im širšiu paletu osobnostnej prezentácie prostredníctvom didaktických štýlov, organizačných foriem, či komunikačných kompetencií.

Literatúra

1. ANTALA, B. 1994. *Nové prístupy k hodnoteniu a klasifikácii žiakov v telesnej a športovej výchove na stredných školách*. (Dizertačná práca). Bratislava : FTVŠ UK, 1994. 179 s.
2. BENDÍKOVÁ, E. 2011. Aktuálny zdravotný stav a dôvody neúčasti žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy. *TVS*, roč. XXI, N 1, 2011, s. 6 – 10.
3. FELIX, K. 1992. Postoje rodičov ku klasifikácii telesnej výchovy. In *Problematika klasifikácie žiakov a organizácie tretej vyučovacej hodiny telesnej výchovy*. Nitra : STVS, 1992, s. 87-90.
4. GAVORA, P. 2007. *Učiteľ a žiaci v komunikácii*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2007. 197 s.
5. KAČÁNI, V. a kol. 2004. *Základy učiteľskej psychológie*. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2004.
6. KASA, J. 1996. Neverbálna komunikácia v telesnej výchove a športe. *Telesná výchova a šport* 6, 1996, s. 4 – 6.
7. MEHRABIAN, A. in PEASE, A. 2004. *Reč tela*. Bratislava : Vydavateľstvo Ikar, 2004. 230 s.
8. MISTRÍK, J. 1990. *Vektory komunikácie*. Výberová prednáška zo slovenského jazyka. Bratislava : Univerzita Komenského, 1990.
9. NAPIERAŁA, M., SZARKECKARDT, M., KOSTENCKA, A., MUSZKIETA, R. 2010. *Pedagogy of health in physical culture*. Kazimierz Wielki University, Bydgoszcz, National University of Physical Culture, Lviv, Polish Scientific Association of Physical Culture. Wydawca Ośrodek
- Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu, Bydgoszcz-Lwów-Warszawa s. 285, ISBN 978-83-62750-02-3.
10. NELEŠOVÁ, 2005. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*. Praha : Grada, 2005. 179 s.
11. OLECHOWSKI, R. - RIEDER, K. 1990. *Motivieren ohne Noten*. Viedeň – Mnichov, Jugend und Volk 1990.
12. PERÁČKOVÁ, J. 2001. Verbálna a neverbálna komunikácia v telesnej výchove. *Acta Fakultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 2001/b, XLII, s. 199-128.
13. PERÁČKOVÁ, J. 2005. Zvyšovanie efektívnosti vyučovania telesnej výchovy z hľadiska využívania času. In *TVS*, roč. XV, N 3 – 4, 2005, s. 2-4.
14. PERÁČKOVÁ, J., PÁNISOVÁ, M. 2010. Frekvencia prejavov neverbálnej komunikácie v jednotlivých častiach vyučovacej hodiny. In *Prvé kroky kurikulárnej transformácie v predmete telesná a športová výchova*. Zborník z vedeckej konferencie. Bratislava : UK FTVŠ, 2010, s. 151-158.
15. SYKORA, F. a kol. 1995. *Telesná výchova a šport*. Terminologický slovník 2. zväzok. Bratislava : FTVŠ, 1995, s. 116-117.
16. ŠIMONEK, J. 2000. Klasifikácia – slovné hodnotenie v telesnej výchove. In *TVS*, roč. X, N 3, Bratislava, 2000, s. 9-12.
17. TUREK, I. 2002. *Didaktika*. Vydavateľstvo Iura Edition, spol.r.o., 2002. 595 s.

SUMMARY

Pupils' Opinions on Communication Teaching Physical Education and Sports

Elena Bendíková

The paper presents partial results of communication of the teacher of sports and physical education from the perspective of pupils of secondary schools. It points to the primary verbal and nonverbal communication skills of teachers of physical education and sports. Knowing the importance of communication between teachers and students play an important role in enhancing the effectiveness of teaching the physical education and sports. Our basic elements of communication were statistically significant, it is not possible to generalize, but should be seen as a source.

Slovenská reprezentácia mužov na MS 2011 v ľadovom hokeji

Reprezentácia mužov Slovenskej republiky v ľadovom hokeji píše svoju históriu iba od roku 1993, to znamená osemdesiat hokejových sezón. V roku 1994 sa podarilo Slovensku hneď na prvýkrát postúpiť z C skupiny IIHF do B skupiny MS v ľadovom hokeji. V roku 1995 na MS skupiny B v Bratislave slovenská reprezentácia vďaka vynikajúcej hokejovej generácii postúpila z B do A skupiny. V roku 1996 prvýkrát vo svojej hokejovej histórii štartovalo družstvo SR na MS skupiny A vo Viedni (Rakúsko). Skončilo na 10. mieste. Reprezentanti postupne zbierali hrácke skúsenosti na vrcholných podujatiach a výkonnostne sa stabilizovali. Na MS v roku 2000 získali bronz (Petrohrad, Rusko) r. 2002 zlato (Göteborg, Švédsko), r. 2003 striebro (Helsinki, Fínsko).

Výkonnosť reprezentačného družstva v posledných 5 rokoch na MS (od r. 2006) naznačovala nevyhnutnosť generačnej výmeny hráčov, resp. výraznejšej omladiť výber hráčov. V roku 2009 to na začiatku sezóny naznačil tréner reprezentácie Ján Filc, ktorý odvážne vybral mladučký reprezentačný tím a zúčastnil sa s ním na turnaji pri príležitosti storočnice Českého hokeja. Slovinci neuspeli, a tak vzhľadom na blížiaci sa domáci svetový hokejový šampionát v Bratislave a v Košiciach museli starší hráči v reprezentácii naďalej zotrvať. Po zimných olympijských hrách vo Vancouveri 2010 (4. miesto) prišiel do slovenskej kabíny kanadský kouč G.A. Hanlon. Pre hokejové Slovensko sú roky 1996 a 2011 podobné v tom, že slovenská reprezentácia skončila na rovnakom 10. mieste. Na začiatku štartu vo vrcholovom hokeji a v súčasnosti po 15 rokoch takmer s rovnakým kádrom hráčov. V príspevku sa pokúsime analyzovať niektoré aspekty, ktoré súviseli s umiestnením nášho reprezentač-

ného družstva na MS 2011 a objektívizovať vybrané ukazovatele individuálneho herného výkonu hráčov ako aj celého družstva.

Priemerná telesná výška hráčov bola 186 cm, telesná hmotnosť 89 kg, priemerný vek 32 rokov. Mužstvo patrilo k najstarším mužstvám. 76 % hráčov boli ľaváci a 24 % praváci (tab. 1). Traja reprezentační tréneri mali priemerný vek 54 rokov (1957) a ostatní členovia realizačného tímu 51 rokov (1960). Opäť, slovenský trénerský triumvirát patril k starším spomedzi ostatných zložení na trénerskej lavičke.

Skladba súčasného reprezentačného družstva Slovenska

V reprezentácii sa kladie hlavný dôraz na aktuálnu súdržnosť (sociálnu, činnosťnú) a schopnosť trénera vytvárať prostredie na komunikáciu, aby sa negovali deformačné faktory herného výkonu jednotlivcov i družstva. Skladba reprezentačného družstva je najdôležitejšou a najnáročnejšou činnosťou trénera reprezentácie pred samotnými MS.

Tab. 1

Priemerné hodnoty jednotlivých hráčov podľa postov

Hráčsky post	Výška (cm)	Hmotnosť (kg)	Rok nar. (roky)	Priemerný vek (roky)	Hokejka L (počet)	Hokejka P (počet)
brankári (n=3)	184	82	1982	29	3	0
obrancovia (n=8)	188	92	1980	31	6	2
útočníci (n=14)	186	91	1978	33	10	4

Tab. 2

Skladba reprezentačného družstva Slovenska podľa jednotlivých ligových súťaží a častí kontinentov

Hráčsky post	Ligy - súťaže					Spolu
	Domáce	Stredná Európa	Škandinávia	Rusko	S. Amerika	
	SR	ČR, Nemecko, Švajčiarsko	Fínsko, Švédsko	KHL	NHL	
Brankári (n=3)	0	1	1	0	1	3
Obrancovia (n=8)	0	0	1	5	2	8
Útočníci (n=14)	0	0	3	8	3	14
Absolútne spolu	0	1	5	13	6	25
Spolu (%)	0	4	20	52	24	100

V súčasnosti sa reprezentačné družstvo nebuduje, na rozdiel od sedemdesiatych – osemdesiatych rokov, dlhodobo. Skladba družstva závisí od viacerých objektívnych (zmluva a manažment klubu, vypršanie zmluvy, hráč bez poistky, účasť v play-off NHL a pod.) i subjektívnych faktorov (zranenie, ochorenie, operácia, nechť reprezentovať, únava, rodina). Často sa skladá a neraz dopĺňa o hráčov na poslednú chvíľu, bez predošlej spoločnej prípravy a niekedy veľmi tesne pred šampionátom, resp. aj v priebehu šampionátu. Na jednotlivých členov družstva to pôsobí rôzne, či už zo sociologického, psychologického, ale aj z hráckeho hľadiska. Potom je otázka, či prichádzajúci hráči tesne pred šampionátom predstavujú kvalitu. Na samotnú skladbu reprezentačného družstva môžu pôsobiť dokonca kontraproduktívne. V tab. 2 sme sa zamerali na skladbu reprezentačného družstva Slovenska podľa jednotlivých ligových súťaží, z ktorých prišli. Z výsledkov vidno, že Slovensko ako jediná krajina nemala na MS 2011 ani jedného hráča z najvyššej domácej ligovej súťaže.

Z hľadiska hernej výkonnosti družstva je veľmi dôležitá aj veková skladba hráčov. Družstvo by malo

byť zložené predovšetkým z troch základných vekových skupín hráčov: z hokejovo **mladých (do 20 rokov – vekom stále junióri), stredných (od 24 do 30 rokov) a starých hráčov (hráči od 31 rokov a starší)**. Slovenské národné mužstvo z hľadiska veku nemalo zastúpenie mladými hráčmi. Najmladší reprezentanti mali viac ako 25 rokov, pričom prevahu mali hráči nad 31 rokov (60 %). Stredná generácia hráčov tvorila ani nie polovicu (40 %). Na porovnanie, naši najmladší hráči mali 26 rokov, pričom najstarší hráči Kanady 28 rokov. Najstarší hráči nášho výberu mali 39 rokov. Výsledkom bolo, že reprezentáciu SR tvorili hlavne skúsení hráči a ako jedinému účastníkovi MS 2011 chýbala mladá hokejová generácia. Na historickom domácom šampionáte chceli viacerí reprezentanti ukončiť svoju reprezentačnú kariéru, ale vzhľadom na silu ostatných tímov i svoju aktuálnu hernú formu očakávania verejnosti nenaplnili.

Individuálny herný výkon – časový pobyt hráčov na ľade

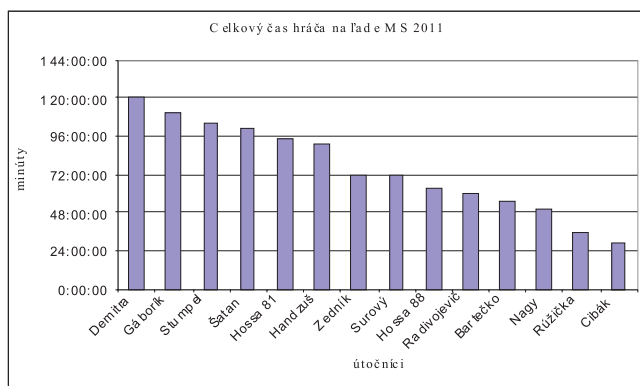
Počas šampionátu sme zaznamenali v našom družstve niektoré ukazovatele týkajúce sa nepriamo individuálneho herného výkonu hráča – časový pobyt hráča na ľade – tzv. ice time, a to:

- celkový čas hráča na ľade počas MS 2011 - obrancovia (obr. 1), útočníci (obr. 2),
- počet striedaní hráča (pobytoy na ľade) za celé MS 2011 - obrancovia (obr. 3) a útočníci (obr. 4).

Individuálny herný výkon a herný výkon družstva – mikrozápasová konfrontácia bodov

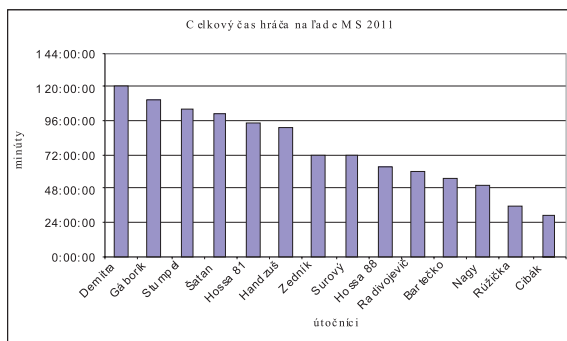
Výhodou ľadového hokeja oproti inej hre, akou je napr. futbal je, že hráči sa striedajú po formáciách, striedajú sa s relatívne rovnakým časovým intervalom (v priemere od 35 do 49 s). Preto môžeme nepriamo charakterizovať podiel individuálneho herného výkonu hráča v rámci herného výkonu družstva.

Počas šampionátu sme zaznamenali absolútne bodové hodnoty ako aj



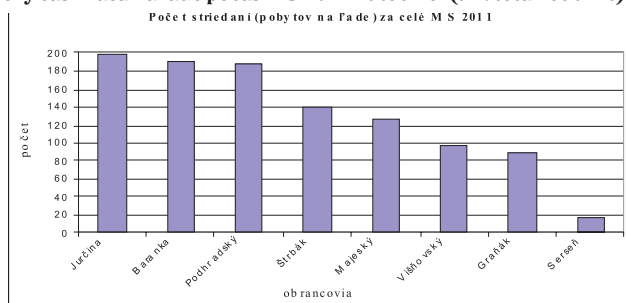
Obr. 1

Celkový čas hráča na ľade počas MS 2011 - obrancovia (tzv. total ice time)



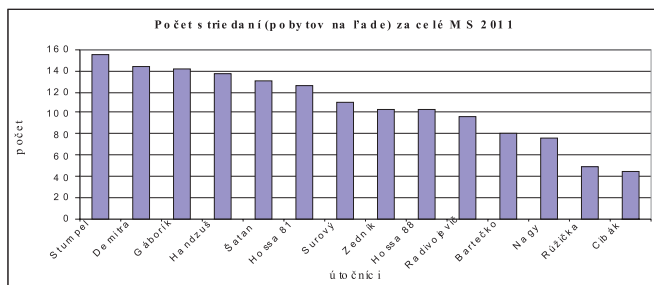
Obr. 2

Celkový čas hráča na ľade počas MS 2011 - útočníci (tzv. total ice time)



Obr. 3

Celkový počet striedaní hráča (pobytoy na ľade) za celé MS 2011 – obrancovia



Obr. 4

Celkový počet striedaní hráča (pobytoy na ľade) za celé MS 2011 – útočníci

relatívne ukazovatele (tab. 3).

Metodika bodovania:

– **bodovanie družstva** - analýza po zápase: 3 body – za víťazstvo, 2 body, resp. 1 bod – za víťazstvo, resp. prehru po predĺžení zápasu, 0 bodov – za prehru družstva; potom sa body za sériu zápasov spočítajú. Absolútne hodnoty bodov družstva sa prerátavajú na relatívne ukazovatele (na percentá).

– **bodovanie hráča v mikrozápasoch** - analýza po zápase. Družstvo hodnotíme analogickou škálou bodov, pričom výsledné body za mikrozápasy hráča sa môžu rozlišovať od množstva bodov družstva (nárast, pokles, vyrovnanosť). Nakoniec vykonáme súčet mikrozápasových bodov hráča a výsledok spočítame za sériu niekoľkých zápasov. Absolútne hodnoty mikrozápasových bodov sa prerátavajú na relatívne ukazovatele (%).

Poznámka: ak prevláda absolútne bodové hodnotenie hráča v mikrozápasoch nad družstvom, tak to znamená, že hráč je prínosom pre výkon družstva. Ak je to naopak, hráč má menej mikrozápasových bodov ako samotné družstvo v zápase, čo znamená, že hráč nebol výkonnostne lepší ako tím a iba sa „viezol“.

Bodové porovnanie sme uskutočnili v sérii šiestich zápasov Slovenska na MS 2011. Na obr. 5, 6, 7 sú znázornení hráči, „ťahúni,“ tzv. bodoví vodcovia alebo reálni lídri reprezentačného družstva.

Z obrancov sa nad 50% hranicu bodovej úspešnosti dostali Majeský, Višňovský, Graňák (bodoví ťahúni družstva). Podhradský, Jurčina a Štrbák boli „lepší“ bodovo ako družstvo, ale sa nachádzali pod 50% hladinou úspešnosti, čo nebolo dostatočné pre celkový výkon. Dokonca Serseň a Baranka boli bodovo menej úspešní ako ich družstvo. V tomto prípade boli „pod vlnou“.

Z útočníkov Nagy, Šatan, Stumpel a Hossa Marián boli bodovo úspešnejší ako 50% hranica i družstvo (ťahúni). Výrazne boli na tom dobre Nagy a Šatan.

Tab. 3

Percentuálna úspešnosť zápasových bodov, mikrozápasová úspešnosť jednotlivých reprezentantov SR, priemer mikrozápasových bodov hráča na zápas – obrancovia a útočníci

Reprezentanti SR		Počet odohraných zápasov na MS 2011	Družstvo získané body v zápasoch	hráč získané body v mikrozápasoch	Percent. úspešnosť družstva v zápasových bodoch	Percent. úspešnosť hráča v mikrozápasových bodoch	Priemer mikrozápasových bodov hráča / zápas
obrancovia	Serseň	1	3	1	100	33,33	1
	Baranka	6	6	3	33,33	16,66	0,5
	Majeský	6	6	11	33,33	61,11	1,83
	Višňovský	3	0	5	0	55,55	1,66
	Podhradský	6	6	9	33,33	50	1,5
	Graňák	6	6	10	33,33	55,55	1,66
	Jurčina	6	6	8	33,33	44,44	1,33
	Štrbák	6	6	6	33,33	33,33	1
útočníci	Cibák	3	3	3	33,33	33,33	1
	Gáborík	6	6	7	33,33	38,88	1,16
	Rúžička	5	6	6	33,33	33,33	1,2
	St mpel	6	6	10	33,33	55,55	1,66
	Šatan	6	6	14	33,33	77,77	2,33
	Zedník	6	6	8	33,33	44,44	1,33
	Bartečko	4	3	5	25	41,66	1,25
	Handzuš	5	3	7	20	46,66	1,4
	Nagy	4	3	12	25	100	3
	Demitra	6	6	6	33,33	33,33	1
	Surový	6	6	9	33,33	50	1,5
	Hossa 81	5	3	8	20	53,33	1,6
	Hossa 88	6	6	8	33,33	44,44	1,33
	Radivojevič	6	6	6	33,33	33,33	1

Herný výkon družstva

V tab. 4 sú vybrané ukazovatele herného výkonu všetkých účastníkov MS 2011.

Naše družstvo skončilo na konečnom 10. mieste, avšak na základe vybraných ukazovateľov herného výkonu družstva (HVD) sa ocitlo na tabuľkovom 11. mieste zo všetkých účastníkov, čo bolo o jednu priečku horšie ako konečné umiestnenie na MS.

Zo 16 účastníkov sa v jednotlivých ukazovateľoch HVD Slovensko umiestnilo takto:

- strelecká úspešnosť družstva – 13. miesto,
- úspešnosť pri zakončení v presilovej hre – 12. miesto,
- úspešnosť hry v oslabení – 10. miesto,
- brankárska úspešnosť – 8. miesto,
- maximálny počet trestných minút

– 16. miesto (získalo najmenej trestných minút),

– góly v oslabení (strelené a inkasované) – 5. miesto.

Charakteristika herného systému slovenskej reprezentácie

Herný systém bol zameraný predovšetkým na hru v strednom pásme. Obrana bola pomerne často preťažovaná a prečíslovaná súperovými rýchlymi útočníkmi pri bránke. V útočnej fáze hry, vzhľadom na skúsenosti viacerých hráčov, sa predpokladala obrovská útočná sila, herný potenciál, tvorivosť a improvizácia, ako aj vzájomné poznanie sa hráčov. Boli predpoklady na kohézne väzby hráčov. Niekedy sa naše herné kombinácie však zbytočne komplikovali – útočili sme pomaly a „do plných“. Chýbali neočakávané „kontry“ a rýchle

krídle protiútoky, očakávala sa väčšia aktivita a pohotovosť našich hráčov v útočnej fáze hry – napríklad po strate puku okamžité napádanie v pásme. Zo šiestich zápasov sme nastrieliť súperom v štyroch prípadoch vždy o gól menej. Stupňoval sa psychický tlak. Herný systém nebol stabilný, zostava a zloženie hráčov sa v podstate menila na každý zápas. Ako by sa stále hľadalo optimálne zloženie formácií. Prínosom bolo, že slovenskí hráči sa snažili vyhnúť zbytočným faulom, malo najmenej vylúčených hráčov, čo v minulosti nebývalo. Bilancia úspešnosti a realizácie našich presilových hier však bola slabšia (12. miesto), ako aj samotná hra v oslabení (10. miesto). Strelecký potenciál našich hráčov bol pod priemerom (13. miesto) a priemerná ostala aj úspešnosť brankárov. Na víťazné zápasy nestačila ani percentuálna úspešnosť okolo 90 %. Požiadavky na percentuálnu úspešnosť brankára sa v súčasnosti pohybujú na hladine okolo 95 – 96 %.

Záver

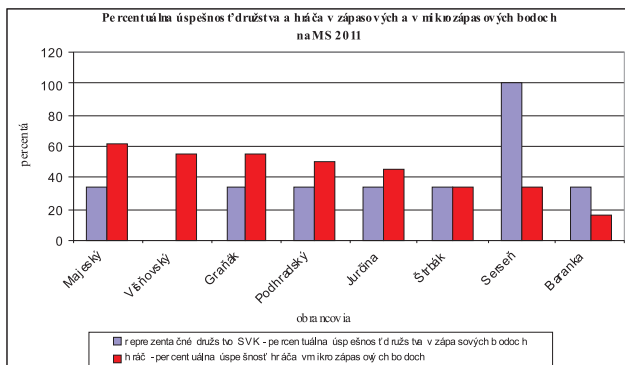
- Vekový priemer našich hráčov sa zvyšoval podľa hráčskych postov: B = 29, O = 31, Ú = 33 rokov.
- Slovensko ako jediné družstvo na MS 2011 nemalo v nominácii ani jedného hráča z domácej najvyššej ligovej súťaže. Je to otázka na zamyslenie sa do budúcnosti.
- Na rozdiel od minulosti, keď bolo využitých viac hráčov stredo-európskeho formátu (na MS 2011 iba 4 %), bola v nominácii percentuálna prevaha hráčov z KHL (52 %), NHL (24 %) a zo Škandinávie (20 %).
- Aktuálny vekový profil hráčov: 0 % – hráči do 20 rokov – junióri; 0 % – mladí hráči; 40 % – strední hráči; 60 % – starí hráči. Naša reprezentácia mala výrazný percentuálny „nások“ nad ostatnými reprezentáciami. Ako jediní sme nemali hráčov v prvých dvoch najmladších hráčskych generáciách – chýbali junióri a mladí talentovaní hráči s perspektívou.
- Konečné umiestnenie Slovenska v

Tab. 4

Vybrané ukazovatele herného výkonu reprezentačných družstiev

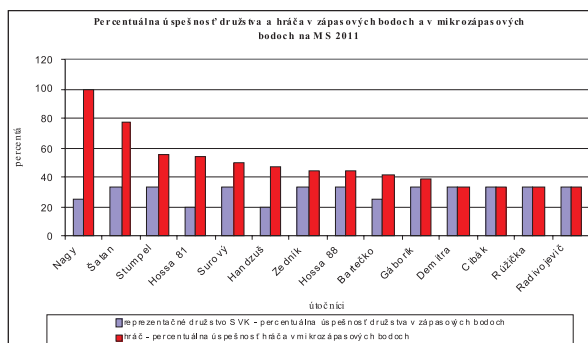
	Mužstvo	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.	Fínsko	1	4	2	6	1	10	10	34	4,85	1.
2.	Švédsko	2	7	8	9	4	9	10	49	7	4.-5.
3.	Česká republika	3	1	4	3	3	12	10	36	5,14	2.
4.	Rusko	4	10	13	2	12	16	4	61	8,71	11.
5.	Kanada	5	8	9	4	6	8	15	55	7,85	6.
6.	Nórsko	6	2	3	14	5	11	8	49	7	4.-5.
7.	Nemecko	7	12	15	5	11	7	8	65	9,28	12.
8.	USA	8	11	6	7	15	6	15	68	9,71	13.
9.	Švajčiarsko	9	14	11	1	2	3	2	42	6	3.
10.	Slovensko	10	13	12	10	8	1	5	59	8,42	9.-10.
11.	Dánsko	11	5	7	13	13	2	5	56	8	7.-8.
12.	Francúzsko	12	16	14	8	9	14	2	75	10,71	15.
13.	Lotyšsko	13	6	1	12	7	15	5	59	8,42	9.-10.
14.	Bulharsko	14	3	5	15	14	4	1	56	8	7.-8.
15.	Rakúsko	15	15	16	16	16	13	13	104	14,85	16.
16.	Slovinsko	16	9	10	11	10	5	13	74	10,57	14.

Legenda: 1. konečné poradie na MS; 2. strelecká úspešnosť družstva; 3. presilová hra; 4. hra v oslabení družstva; 5. brankárska úspešnosť družstva; 6. maximálny počet trestných minút; 7. góly v oslabení družstva; 8. súčet umiestnení; 9. priemer umiestnení; 10. tabulkové poradie



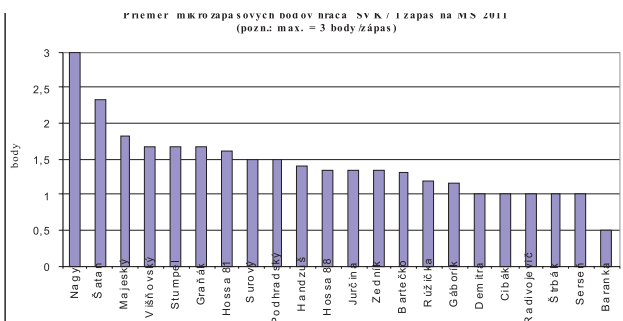
Obr. 5

Percentuálna úspešnosť družstva a hráča v zápasových a v mikrozápasových bodoch na MS 2011 - obrancovia



Obr. 6

Percentuálna úspešnosť družstva a hráča v zápasových a v mikrozápasových bodoch na MS 2011 - útočníci



Obr. 7

Priemer mikrozápasových bodov hráčov Slovenska na 1 zápas MS 2011 (pozn.: max. = 3 body za zápas)

A skupine na MS postupne výkonnostne klesá – od roku 2003 z 3. miesta na 13., resp. na súčasné 10. miesto. Podľa konečného umiestnenia za posledných 8 rokov Slovensko zaznamenáva dlhodobejší výkonnostný úpadok.

- Glen Hanlon (z Kanady) bol prvým zahraničným trénerom u nás. Národné družstvo viedol namiesto pôvodných piatich sezón (do ZOH 2014 v Soči) úvisle iba 2 sezóny. Ani v domácej najvyššej súťaži, okrem slovenských a českých hlavných trénerov, na rozdiel od iných okolitých európskych štátov či ich kvalitných vrcholových líg: Švédsko, Fínsko, Rusko, Bielorusko, Lotyšsko, Dánsko, Nórsko, Nemecko, Švajčiarsko, ale aj Maďarsko, nikdy netrénoval žiadny cudzinec.
- Na slovenskej hokejovej scéne, žiaľ, prevláda akási zotrvačná nedôvera alebo pochybnosť k zahraničnému trénerovi. Je to pravdepodobne z ekonomického a finančného hľadiska väčšiny domácich klubov.
- Vo vybraných ukazovateľoch medzinárodná federácia IIHF na MS na Slovensku prvýkrát zaviedla evidenciu časového pobytu hráča na ľade (tzv. ice time). Bolo to podobné ako na ZOH alebo v NHL súťaži. Vďaka tomu sme získali informácie o našich hráčoch, ako sú: maximálny čas hráča strávený na ľade počas celých MS alebo iba v konkrétnom zápase, počet striedaní za zápas

alebo za celý šampionát, priemerný čas hráča na ľade za zápas.

- Obrancovia sa v priemere za zápas striedajú viac ako útočníci, ale v kratšom časovom úseku. Naopak, útočníci striedajú menej často a o niečo pomalšie, čo pravdepodobne vyplýva z ich množstva, zo spôsobu hry a zo zameralia tejto hráčskej funkcie. Sú však na ľade v priemere o niečo dlhšie ako obrancovia (rozdiel 2,34 s).
- „Bodová rivalita“ sa dá diagnostikovať medzi bodovaním družstva v zápase a samotnými hráčmi v rámci mikrozápasových bodov. Dokážeme tak zistiť, či má mužstvo prirodzených tzv. bodo-

vých ťahúňov - lídrov.

- Individuálny herný výkon bol u viacerých hráčov nevyrovnaný.
- V ukazovateľoch herného výkonu družstva sa zo 16 účastníkov v jednotlivých ukazovateľoch umiestnilo Slovensko nasledovne: strelecká úspešnosť družstva – 13. miesto, úspešnosť hry v presilovej hre – 12. miesto, úspešnosť hry v oslabení – 10. miesto, brankárska úspešnosť – 8. miesto, maximálny počet trestných minút – 16. miesto (získalo najmenej trestných minút).
- Herný výkon družstva sa ako taký vo vybraných ukazovateľoch nedostal spomedzi ostatných krajín do „hornej polovice“ účastníkov. Obsadili sme iba 8. miesto, resp. 10., 12. a 13. Aj po relatívnom prerátaní umiestnení Slovenska by „skončilo“ na MS naše reprezentačné družstvo na 9. – 10. mieste. Skončili sme spoločne s Lotyšskom, ktoré hralo o záchranu, nakoniec úspešne.

Zdroj štatistických údajov

1. <http://iihf.com/2011/WorldChampionship/Slovakia>

PaedDr. Igor Tóth, PhD.,
FTVŠ UK, Bratislava

Porovnanie ukazovateľov herného výkonu vybraných družstiev na MS 2011 v ľadovom hokeji

Príspevok sa zaoberá porovnaním vybraných ukazovateľov herného výkonu prvých štyroch družstiev na MS 2011 v ľadovom hokeji. Významné miesto majú z hľadiska výsledku zápasu najmä kvalitatívne ukazovatele – efektivita strelby, zásahov brankára, hry v početnej presile a v početnom oslabení. Ak chce byť družstvo úspešné či už v zápase, na turnaji alebo v dlhodobej súťaži, dosahovanie nadpriemerných hodnôt v týchto ukazovateľoch je jednou z podmienok, čo dokazujú hodnoty družstiev, ktoré sa umiestnili na prvých troch miestach.

Rozdiely medzi najlepšimi družstvami sú však minimálne. Vysoké hodnoty dosahované v kvalitatívnych ukazovateľoch sú iba jednou z mnohých podmienok úspechu družstva.

Herný výkon v športových hrách sa skladá z výkonov jednotlivcov, ktoré sú ovplyvňované nespočetným množstvom faktorov, vzájomnými vzťahmi a väzbami a v konečnom dôsledku vyúsťujú do výkonu celého družstva. Herný výkon družstva je nesmierne komplikovaný jav a jeho meranie, resp. hodnotenie je náročné. Jednou z možností je sledovanie

vybraných ukazovateľov herného výkonu družstva, ktoré označujeme ako indikátory. Hughes, Barlet (2002) definujú výkonové indikátory ako premenné, ktoré smerujú k definovaniu niektorých alebo všetkých aspektov výkonu. Delia ich na výsledkové, technické, taktické a biomechanické. Sledovaním a hodnotením týchto indikátorov môžeme analyzovať hru po kvantitatívnej i kvalitatívnej stránke a určiť tak, ktoré z nich majú na výsledok zápasu najvyšší vplyv. Odhaľovanie najpodstatnejších ukazovateľov herného výkonu má veľký význam najmä pri zefektívňovaní tréningového procesu.

Sledovaním a hodnotením ukazovateľov herného výkonu sa zaoberalo viacero autorov. Sampaio, Janeira (2003) sledovaním ukazovateľov herného výkonu zistili, že v basketbale majú na víťazstvo v základnej časti najvyšší vplyv úspešné trestné hody, zatiaľ čo v zápasoch play-off útočné doskoky. Bazanov, Haljand, Vöhandu, (2005) zase zistili, že medzi víťazným a porazeným družstvom je významný rozdiel v kontrole lopty v útočnej zóne. Van Rooyen a Noakes (2006) zistili, že v zápasoch ragby družstvá najčastejšie skórujú, ak sú schopné kontrolovať loptu dlhšie ako 80 sekúnd. V ľadovom hokeji zistil Andrejkovič (2008) významnú súvislosť medzi výsledkom zápasu a riešením herných situácií 1:1. Okrem riešenia herných situácií sa v ľadovom hokeji pri hodnotení herného výkonu jednotlivca najčastejšie sledujú kvantitatívne ukazovatele herného výkonu, ako počet gólov, prihrávok na gól, účasť pri strelenom góle, účasť pri inkasovanom góle, strela na bránku, strela mimo bránky, zisk puku, strata puku, počet trestov, odohrané minúty atď. Z kvalitatívnych ukazovateľov sa v ľadovom hokeji najčastejšie sledujú ukazovatele vyjadrujúce úspešnosť či efektívnosť, ako sú efektívnosť strelby, zásahov brankára, hry v početnej presile, či v početnom oslabení. Z tohto pohľadu sme porovnali vybrané ukazovatele herného výkonu prvých štyroch družstiev na MS v ľadovom hokeji 2011.

- FÍNSKO (FIN) – víťaz turnaja, z 9 zápasov prehrali iba jeden, a to v základnej skupine proti Česku (1:2).
- ŠVÉDSKO (SWE) – na turnaji sa umiestnili na 2. mieste. Taktiež odohrali celkovo 9 zápasov a okrem prehry vo finále s Finskom (1:6), prehrali ešte v základnej skupine hneď v prvom zápase s Nórskom (4:5) a v kvalifikačnej skupine s Kanadou (2:3)
- ČESKO (CZE) – na turnaji sa umiestnilo na 3. mieste, keď z 9 odohraných zápasov prehralo iba jeden, a to v semifinále proti Švédsku (2:5).
- RUSKO (RUS) – po semifinálovej prehre s Finskom (0:3) a Českom v zápase o bronz (4:7) sa na turnaji umiestnilo na 4. priečke. Z celkových 9 odohraných zápasov tím Ruska prehral ešte v základnej skupine s Nemeckom (0:2), v kvalifikačnej skupine s Českom (2:3) a rovnakým pomerom aj s Finskom.

Sledované ukazovatele herného výkonu družstva

Ofenzívne ukazovatele herného výkonu družstva:

- efektívnosť strelby,
- počet strelených gólov,
- počet streleckých pokusov.
- efektívnosť hry v početnej presile.

Defenzívne ukazovatele herného výkonu družstva:

- úspešnosť zásahov brankára,
- počet inkasovaných gólov,
- počet inkasovaných striel na bránku,
- efektívnosť hry v početnom oslabení,
- počet vylúčení na 2 minúty,
- počet trestných minút.

Okrem delenia vybraných ukazovateľov podľa fázy hry na útočné a obranné, môžeme tieto ukazovatele rozdeliť taktiež na kvantitatívne (počet streleckých pokusov, strelených a inkasovaných gólov, inkasovaných striel na bránku, vylúčení a trestných minút) a kvalitatívne (efektívnosť strelby, hry v početnej presile a početnom oslabení a úspešnosť zásahov brankára).

Pri výbere týchto ukazovateľov sme vychádzali z najčastejšie sledovaných tzv. štatistických ukazovateľov herného výkonu, ktoré uvádza stránka IIHF. Hodnoty sa uvádzajú v priemere na zápas.

Výsledky

V efektívnosti strelby a v počte strelených gólov na zápas dominuje družstvo Česka. Najmarkantnejší je rozdiel najmä v efektívnosti strelby, ktorú mali Česi oproti ostatným družstvám vyššiu o takmer 2,5 až 3,9 %. Vo všetkých ofenzívnych ukazovateľoch dosahovalo najnižšie hodnoty družstvo Ruska, čo odzrkadľuje aj jeho konečné umiestnenie. Najmä v efektívnosti hry v početnej presile dosiahli Rusi úspešnosť iba niečo nad 10 %, čo je najnižšie nielen zo sledovaných družstiev, ale pomerne nízko i v porovnaní s ostatnými družstvami na turnaji (celkovo skončili v tomto ukazovateli na 13. mieste). V súčasnom ľadovom hokeji je hra v početnej presile považovaná za veľmi významný ukazovateľ herného výkonu a pri takejto nízkej efektívnosti je veľmi ťažké dosiahnuť úspech či už v zápase alebo v dlhodobej súťaži. Potvrdzuje to aj úspešnosť víťaza turnaja – družstva Fínska. Fíni mali nielen najvyššiu efektívnosť hry v početnej presile, ale dokázali v nej strelieť aj najviac gólov - 10, pričom Švédci strelili 8, Česi 7 a Rusi iba 3 góly. Azda najvýznamnejším defenzívnym ukazovateľom je efektívnosť zásahov brankára. Brankár je považovaný za akúsi samostatnú jednotku v rámci výkonu družstva a na jeho výkon sa kladú mimoriadne nároky a požiadavky. Je to najdôležitejší post v družstve. Najvyššiu efektívnosť zásahov dosiahli brankári Fínska, a to nielen spomedzi nami sledovaných družstiev, ale i v rámci všetkých ostatných. Frantz B. Jean (2008) považuje efektívnosť zásahov za výbornú, ak dosahuje hodnoty nad 90 %. Ako výborných brankárov môžeme hodnotiť teda aj brankárov Česka a Švédska, ktorí sa aj v rámci všetkých družstiev umiestnili na 3., resp. 4. mieste. Počet inkasovaných striel na bránku odzrkadľuje celkovú

hru družstva v obrannej fáze. Možno povedať, že tento ukazovateľ je výsledkom systému hry celého družstva, ale aj individuálnych zručností jednotlivých hráčov ako napríklad blokovanie striel, riešenie situácií 1:1, individuálna obranná taktika atď. Najmenej striel na bránku malo družstvo Fínska, pričom hodnoty ostatných troch sledovaných družstiev môžeme považovať za vyrovnané. Konečné umiestnenie Ruska na 4. mieste je vzhľadom na nízke hodnoty jednotlivých ukazovateľov prekvapivé. Jedným z možných vysvetlení je efektivita hry v početnom oslabení, kde Rusi boli mimoriadne efektívni. Pri pomerne vyrovnanom počte hier v oslabení v porovnaní s ostatnými družstvami inkasovali iba 2 góly. Česi inkasovali 3, Fíni 5 a Švédi až 6 gólov.

Úspešnosť strelby ako i počet strelených gólov sledovaných družstiev je v porovnaní s prvými štyrmi družstvami na ZOH 2010 nižšia. Huntata (2010) uvádza, že priemerná efektivita strelby týchto družstiev je 11,4 %, pričom 2 družstvá dosiahli úspešnosť nad 12 % a jedno nad 10 %, zatiaľ čo na MS 2011 dosahujú sledované družstvá priemernú efektivitu strelby iba 9,5 %, pričom tri zo štyroch družstiev mali úspešnosť pod 10 %. Taktiež v ďalšom ofenzívnom kvalitatívnom ukazovateli – efektivite hry v početnej presile – dosahovali družstvá na ZOH vyššie hodnoty ako družstvá na MS. V kvalitatívnych defenzívnych ukazovateľoch herného výkonu, v efektivite hry v početnom oslabení a v úspešnosti zásahov brankára, preto logicky dosahovali vyššie hodnoty družstvá na MS. Naopak, v počte strelkových pokusov sú hodnoty družstiev na ZOH i na MS relatívne vyrovnané (33,1, resp. 34,7 strely na bránku za zápas).

O hernom výkone, o úspechu či neúspechu družstva rozhoduje množstvo faktorov. Nami zvolené ukazovatele považujeme za vysoko korešpondujúce s herným výkonom družstva, avšak nemôžeme tvrdiť, že sú jediné a rozhodujúce. Mnohokrát sa stáva, hlavne na krátkodobých

Tabuľka 1
Ukazovatele herného výkonu vybraných družstiev na MS 2011 v ľadovom hokeji

	Družstvá	FIN	SWE	CZE	RUS
	Umiestnenie na MS 2011	1.	2.	3.	4.
Ofenzívne ukazovatele	Efektivita strelby [%]	9,9 %	8,9 %	12,4 %	8,5 %
	Počet strelených gólov	3,6	3,6	4,0	2,7
	Počet strelkových pokusov	35,8	39,8	32,2	31,2
	Efektivita hry v početnej presile [%]	23,8 %	17,8 %	21,9 %	10,3 %
Defenzívne ukazovatele	Úspešnosť zásahov brankára [%]	94,3 %	93,0 %	94,1 %	89,8 %
	Počet inkasovaných gólov	1,5	2,2	2,0	3,2
	Počet inkasovaných striel na bránku	27,1	31,6	32,1	30,4
	Efektivita hry v početnom oslabení [%]	85,7 %	83,3 %	88,9 %	93,3 %
	Počet vylúčení na 2 min.	4,7	4,7	4,22	4,4
	Počet trestných minút	9,3	9,3	9,6*	12,8*

* V počte trestných minút družstva Ruska sú zahrnuté aj trestné minúty z vyšších trestov (1 trest na 5 min., 1 trest na 10 min. a 1 trest do konca zápasu). Družstvo Česka inkasovalo 1 vyšší trest na 10 min. Ostatné sledované družstvá dostali len tresty na 2 min.

podujatiach typu MS alebo OH, kde o konečnom umiestnení rozhoduje jediný zápas, že družstvo s lepšími ukazovateľmi herného výkonu sa umiestni nižšie ako družstvo, ktorého ukazovatele sú horšie. Toto však neznamená, že sledované ukazovatele herného výkonu nemajú z hľadiska výkonu družstva, či výsledku zápasu výpovednú hodnotu. Ilustrovať to môžeme na tímoch Česka (3. miesto) a Švédska (2. miesto). Družstvo Česka prevýšilo družstvo Švédska v siedmich zo sledovaných desiatich ukazovateľov herného výkonu. Taktiež bilancia vyhratých, resp. prehratých zápasov hovorí v prospech Česka. Pri rovnakom počte odohratých zápasov družstvo Česka vyhralo 8-krát a prehralo iba raz, zatiaľ čo družstvo Švédska prehralo až 3-krát a vyhralo 6-krát. O konečnom poradí oboch družstiev rozhodol ich vzájomný semifinálový zápas, ktorý napriek horším ukazovateľom herného výkonu vyhrali Švédi, a to v pomere 5:2. Hoci v celom turnaji dosiahli Česi lepšie hodnoty v ukazovateľoch herného výkonu, v tomto zápase dominovali Švédi. Rozhodujúce sa ukázali kvalitatívne ukazovatele, najmä efektivita strelby a s ňou súvisiaca úspešnosť zásahov brankára. Česi vystrelili na bránku súpera o 11-krát viac, ich efektivita strelby bola iba 4,2 % (v celom turnaji

12,4 %), zatiaľ čo efektivita strelby Švédov bola až 13,5 % (v turnaji 8,9 %). Taktiež ukazovatele hry v nerovnakom počte hráčov hovoria v prospech Švédska. Zatiaľ čo Česi boli vylúčení 3-krát, Švédi iba raz. Švédi využili hru v početnej prevahe 1-krát, Česi ani raz. Efektivita hry v početnej presile družstva Česka počas celého turnaja bola pritom o 4,1 % vyššia ako družstva Švédska.

Záver

Sledovaním a hodnotením ukazovateľov herného výkonu jednotlivca či družstva zisťujeme aktuálnu výkonnosť a odhaľujeme podstatné a rozhodujúce faktory výkonu. Ak vieme, že o úspechu v zápase rozhoduje napr. držanie lopty, efektivita strelby, úspešnosť riešenia herných situácií 1:1, využívanie hry v početnej presile, alebo počet a úspešnosť rýchlych protiútokov, môžeme zefektívniť tréningový proces a docieľiť tak zvýšenie hernej výkonnosti. Štruktúra herného výkonu v ľadovom hokeji je nesmierne komplikovaná a o víťazstve v zápase rozhoduje množstvo faktorov. Na základe našich zistení a porovnaní musíme konštatovať, že v ľadovom hokeji o víťazstve družstva a jeho umiestnení v turnaji môžu rozhodovať kvantitatívne ukazovatele. Ukazuje sa ale, že významným fakto-

rom úspešnosti družstva sú najmä kvalitatívne indikátory – efektívnosť strelby, zásahov brankára, hry v početnej presile a v početnom oslabení.

Literatúra

1. ANDREJKOVIČ, I. 2008. *Vzťah úspešnosti riešenia herných situácií v zápasoch a v tréningovom procese dorastencov v ľadovom hokeji*. Dizertačná práca. Bratislava: FTVŠ UK, 2008. 98 s.
2. BAZANOV, B., HALJAND, R., VÓHANDU, P. 2005. Offensive teamwork intensity as a factor influencing the result in basketball. In *International Journal of Performance Analysis in Sport*. [online]. 2005, vol. 5, no. 2, [cit. 2010.11.13.]. Dostupné na internete: <<http://docserver.ingentaconnect.com/deliver/connect/uwic/14748185/v5n2/s4.pdf?expires=1300964850&id=61901264&titleid=3697&accname=Faculty+of+Physical+Education+and+Sport%2C+Comenius+University&checksum=BF7814CD8E2993DB764DDFABEF32D988>>. ISSN 1474-8185
3. HUGHES, M., BARLETT, R. 2002. The use of performance indicators in performance analysis In *Journal of Sports Science*. 2002, Vol. 20, no. 10, p. 739-754.
4. HUNTATA, M. 2010. Ukazovatele herného výkonu vybraných družstiev v ľadovom hokeji na ZOH 2010. In *Zborník vedeckých prác katedry hier FTVŠ UK v Bratislave č. 17*. Bratislava: Peter Mačura PEEM, 2010, s. 141-145. ISBN 978-80-8113-037-3
5. JEAN B. F. 2008. *How to measure goal-tender effectiveness*. Quebec : Université Laval, 2008. [cit. 2010.05.12.]. Dostupné na internete: <<http://www.szlh.sk/metodické-oddelenie/seminare-zo-sveta>>.
6. SAMPAIO, J. - JANEIRA, M. 2003. Statistical analyses of basketball team performance: understanding teams' wins and losses according to a different index of ball possessions. In *International Journal of Performance Analysis in Sport*. [online]. 2003, vol. 3, no. 1 [cit. 2010-05-14]. Dostupné na internete: <<http://docserver.ingentaconnect.com/deliver/connect/uwic/14748185/v3n1/s6.pdf?expires=1300887179&id=61882172&titleid=3697&accname=Faculty+of+Physical+Education+and+Sport%2C+Comenius+University&checksum=FBCF0B8AD8E-E395997B1C43A20B4432C>>. ISSN 1474-8185
7. VAN ROOYEN, M., K., NOAKES, T., D. 2006. Movement time as a predictor of success in the 2003 Rugby World Cup

Tournament. In *International Journal of Performance Analysis in Sport*. [online]. 2006, vol. 6, no. 1 [cit. 2010-05-20]. Dostupné na internete: <http://docserver.ingentaconnect.com/deliver/connect/uwic/14748185/v6n1/s5.pdf?expires=1300889174&id=61882895&titleid=3697&accname=Faculty+of+Physi->

cal+Education+and+Sport%2C+Comenius+University&checksum=4F7669CC92CAE3A8092C7A015C51B898 >. ISSN 1474-8185

Mgr. Miroslav Huntata
FTVŠ UK Bratislava

Poznatky z medzinárodných sympózií trénerov IIHF 2011

Počas majstrovstiev sveta v ľadovom hokeji 2011 na Slovensku sa aj tu tradične konali dve medzinárodné sympózia trénerov IIHF. Podobne ako vlni išlo v podstate o dve samostatné akcie, z ktorých prvá bola zameraná na seniorsky a druhá na mládežnícky hokej. Medzinárodná federácia ľadového hokeja IIHF takýmto spôsobom už takmer sedem rokov ponúka počas svetových šampionátov vzdelávanie pre trénerov všetkých členských federácií.

Dominantnou témou **mládežníckeho sympózia** bolo zdokonaľovanie herných činností jednotlivca. Medzi lektorov patrili poprední odborníci nielen z oblasti ľadového hokeja. Treba spomenúť najmä hlavného prednášateľa Dr. Stephena Norrisa z Kanady, riaditeľa zimných športov v kanadskom športovom centre v Calgary. Dr. Norris sa vo svojej prednáške zameriaval hlavne na dlhodobú športovú prípravu mládeže, kde zdôrazňoval potrebu všestranného pohybového základu mladých hokejistov pred ich ďalšou špecializáciou. Vychádzal pritom z problémov Severnej Ameriky, kde sa deti už v príliš ranom veku špecializujú len na jeden šport. Preferujú sa zápasy na úkor kvalitného tréningového procesu, pričom podľa štúdie G. Kingstona pomer stretnutí k tréningom často dosahuje pomer 3:1. Ako príklad použil kategóriu Pee-Wee (11 - 12 rokov), v ktorej by mladí hráči museli odohrať okolo 180 zápasov za sezónu, aby nahradili efekt 60-minútového tréningu základných herných činností potrebných v tomto veku.

Luděk Bukač mladší, ktorý pôsobí ako tréner na českom zväze ľadového

hokeja, vo svojej prednáške naopak upozorňoval na dôležitosť špecializácie hokejistov už v mladom veku. Vychádza z predpokladu, že spektrum hokejových zručností v ľadovom hokeji je pomerne široké. Patrí sem korčuľovanie, vedenie puku, strelba, prihrávanie a spracovanie puku atď. Opakovaním sa tieto zručnosti stávajú návykom. Aby sa tieto návyky mohli využívať v hre, musia byť integrované do herných celkov, v ktorých hráči dokážu reagovať na zmeny (podnety). Každá špecifická činnosť ako strelba, prihrávka a pod. je vlastne súhrn veľkého množstva motorických jednotiek. Táto teória vychádza z fyziologickej podstaty vrstvenia myelínu - tukovej izolácie, ktorá obaluje axóny nervových buniek. Vrstvenie myelínovej izolácie narastá opakovaním a tréningom špecifických podnetov, pričom jej najväčšia tvorba je v mladom veku. Opakovanie herných zručností zrýchľuje reakcie a robí ich plynulými. Ak sú axóny – vodiče – dostatočne silné, tréningom prepájané na pravidelných okruhoch a myelínom dostatočne vrstvené, optimalizuje sa vedenie a synchronizácia signálov. Dokonalá synchronizácia motorických stimulov potom môže viesť až k „zručnostnej virtuozite“. Napríklad tréningom myelinizovaná „kabeláž“ hokejových herných zručností sa premení na „dialnicu“, na ktorej signály získavajú prednosť, rýchlosť, potrebnú frekvenciu, intenzitu a presne určené poradie. Každá herná činnosť vždy začína „čítaním“ (analýzou) hernej situácie, pričom hráč väčšinou vykonáva automatickú reakciu na základe svojich skúseností. Podľa Bukača ml.

nie kondícia, ani taktika, ale „čítanie a reagovanie“ robí hráča hráčom. Najlepším prostriedkom zdokonaľovania „čítania a reagovania“ sú rôzne herné cvičenia 1-1, 2-1, 2-2 na malom priestore, ktoré vyžadujú tvorivosť a vysokú úroveň herných zručností. Prednášajúci zdôraznil, že úroveň hokejových zručností je ovplyvňovaná hlavne:

- zmenou tempa a rytmu – forcéking a bekčeking vyžadujú iné tempo ako prihrávanie a vedenie puku,
- koordináciou hornej a dolnej časti tela (rúk a nôh),
- elastickou energiou svalstva dolných končatín,
- anaeróbnou kapacitou,
- synergiou „core“ (centrálnej časti tela).

Na záver zdôraznil, že v tréningu je veľmi dôležité spájanie zručností do blokov, ktoré musia mať herný kontext. Zručnosti izolované od samotnej hry nemajú požadovaný efekt.

Veľmi podnetná bola prednáška Darryla Nelsona, kondičného trénera v Národnom tréningovom centre (NTDP) v USA, v ktorom pôsobí od jeho začiatku už takmer 14 rokov. V centre je sústredený výber amerických hráčov do 17 a 18 rokov, ktorí spoločne celoročne trénujú a hrávajú zápasy na národnej a medzinárodnej úrovni. Nelson sa vo svojej prednáške zaoberal kondičnou prípravou hráčov, pričom zdôrazňoval potrebu silového tréningu. Pri prezentácii vychádzal z rôznych zaujímavých teoretických východísk ako napr. štúdie bežcov, ktorí neustále dokazujú, že cvičenia dlhšieho charakteru a vysokej frekvencie sa spájajú s vyšším rizikom zranenia“ (Sports Medicine 1994 Sep;18, Exercise Training and Injury) alebo že 6-týždňová kondičná príprava hodinu denne, 5 dní v týždni, na úrovni 70 % VO_2max vyvolala menšie prírastky VO_2max a anaeróbného výkonu než vykonávanie 8 sérií v 20-sekundových intervaloch po 10 s odpočinku (Tabata, I. et al., 1996).

Zaujímavé boli aj informácie o vývoji somatických parametrov

hráčov ľadového hokeja. V roku 1920 bola priemerná telesná hmotnosť hráčov približne 75 kg, v roku 2003 už 92 kg. Tento nárast o 17 kg predstavuje 23-percentný prírastok celkovej hmotnosti, ktorý sa zdá byť vo forme svalového tkaniva! V rámci prezentácie ďalej konštatoval, že existuje mnoho faktorov, ktoré prispievajú k zvýšeniu robustnosti hráčov. Hráči sú skautmi pri draftoch hodnotení 10 kritériami vzhľadom na ich robustnosť, silu a agresivitu. Medzi ďalšie faktory výberu patrí časový objem kondičnej prípravy - najmä silového tréningu. V posledných rokoch tímy NHL pridali do svojich realizačných tímov špecialistov na silový tréning. Väčšina družstiev, vrátane Canadiens, má v útrobach štadiónov moderné zariadenia na silový tréning (Montgomery, 2006).

Hlavnou témou **seniorského sympózia** bola integrácia mladých hráčov do profesionálneho hokeja. V rámci tejto problematiky sa diskutovalo o všetkých zložkách športovej prípravy, teda o kondičnej, psychickej, technickej, taktickej, ale aj o teoretickej.

Veľmi zaujímavá pre trénerov bola prednáška doc. Eugena Lacza z Fakulty telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského na tému využitia vybraných biochemických a fyziologických parametrov hokejistov v riadení tréningového a zápasového zaťaženia. Výsledky jeho empirického sledovania potvrdili, že priebežné meranie vybraných biochemických parametrov (podľa možnosti aj iných) môže trénerom výrazne dopomôcť pri tvorbe modelových tréningových jednotiek a dávkovaní ich frekvencie, ako aj pri objektívnom individuálnom hodnotení hráčov z pohľadu diagnostikovania vnútorného zaťaženia v tréningu a v zápase. Dlhoročné skúsenosti kondičného trénera ako aj na základe vedeckovýskumného sledovania mu umožnili formulovať niektoré závery:

- Nedostatočná úroveň aeróbnej vytrvalosti vytvára vyššie hodnoty kumulácie acidózy a spomaľuje

metabolizáciu laktátu.

- V modelovaných tréningových jednotkách je nevyhnutné dosiahnuť vyššie katabolické stavy ako v zápase.
- Vyššie hodnoty kreatínkinázy (nad 10) na nasledujúci deň, resp. 2 dni po zápasovom zaťažení, informujú o nedostatočnej regeneračnej schopnosti organizmu – treba obmedziť tréning.
- Nedostatočné zavodňovanie organizmu (tekutinový deficit) zvyšuje hodnoty urey.
- Nedostatočná remineralizácia predlžuje čas acidózy a spomaľuje detoxikačný proces organizmu.
- Významná súvislosť sa našla medzi úrovňou urey a zavodňovaním organizmu. Ukazuje sa, že po dlhšom cestovaní, kde nie je možnosť po zápase nahradiť tekutinový a minerálový deficit, výrazne zvyšuje úroveň urey.
- Dlhodobé sledovanie biochemických parametrov v prípravnom aj v súťažnom období výrazne napomáha k individuálnej korekcii tréningového a zápasového zaťaženia, ako aj pri striedaní v zápase v rozhodujúcich situáciách.
- Cieľená výživa a dovolené podporne prostriedky, remineralizácia po celý rok, ale predovšetkým v pred-súťažnom a v súťažnom období výrazne ovplyvňujú regeneračné schopnosti športovcov. Posilňujú imunitný systém, urýchľujú detoxikáciu organizmu, a tým zvyšujú efekt adaptačných mechanizmov pri stimulovaní rozvoja špeciálnej tréningovanosti.
- Jednorazové vyšetrenie sérovej kreatínkinázy neprináša výrazné informácie, ale v hokeji, kde majú zápasy veľkú frekvenciu (3-krát za týždeň, play-off), je nevyhnutné vykonávať jej meranie a analýzu urey s cieľom hodnotiť priebežnú regeneráciu, prípadne aj v dlhšom časovom horizonte. Oscilácia kreatínkinázy okolo 7 – 9 a urey 8 – 9 nás informuje o „zapečenom“ organizme. V takej situácii je nevyhnutné zvýšiť regeneračné procesy, znížiť tréningové, resp. zápasové zaťaženie.

Literatúra

1. JONES, B.H., COWAN, D.N., KNAPIK, J.J. 1994. Exercise Training and Injury. *Sports Medicine*, 1994 Sep;18(3):202-14. Review.
2. MONTGOMERY, D.L. 2006. Physiological profile of professional

hockey players - a longitudinal comparison. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 2006, 31:(3) 181-185, 10.1139/h06-012.

3. TABATA I. et al. 1996. Effects of Moderate-Intensity Endurance and High-Intensity Intermittent Training on

Anaerobic Capacity and VO₂ max. *Medicine & Science in Sports & Exercise*: October 1996 - Volume 28.

Igor Andrejkovič, PhD.

zodpovedný za prípravu trénerov, športovú prípravu mládeže SZLH

Ekologické aspekty športov v prírode

Cieľom nášho príspevku je na základe nepriaznivých vyjadrení rôznych ochranárskych zoskupení, ekológov, ale aj širokej verejnosti charakterizovať negatívne vplyvy športov v prírode na životné prostredie. Tento prístup si však vyžaduje analýzu problému aj z morálno-etického aspektu. Vzhľadom na túto skutočnosť pokladáme v rámci ekologického poznania a environmentálnej výchovy za dôležité zaoberať sa fenoménom športu a športovania vo vzťahu k životnému prostrediu z celospoločenského hľadiska aj na báze ekologickedy etiky.

Ekoetika ako úcta k životu

Základnou otázkou ekoetiky (ekologická etika, environmentálna etika) je dodržiavanie mravnosti nielen medzi ľuďmi, ale aj v širšom kontexte: medzi človekom, spoločnosťou a prírodou. Myšlienkovým základom je podľa Schweitzera (1992) téza: som život, ktorý chce žiť uprostred života, ktorý chce tiež žiť. Podstatou je prežívanie úcty k životu a jeho ochrana. Etika úcty pokladá za dobro zachovanie života, jeho ničenie a poškodzovanie chápe ako zlo, ktoré treba odstrániť.

Človek je však v modernej spoločnosti často nútený zničiť, poškodiť všetko živé okolo seba, aby vytvoril umelé prostredie a mohol v ňom praktizovať svoju činnosť, ktorá mu pomáha v jeho rozvoji. Podobne je to aj pri športovej aktivite – prispôsobená príroda je najideálnejšie prostredie na praktizovanie športu. Technicko-civilizačné okolie, ktoré nás obklopuje je už dnes natolko znečistené, že sa čoraz viac preferuje športovanie vo voľnej prírode.

V danom kontexte má tento etický akcent vzťahu človeka k prírode filozofický zmysel (Vrabcová, 2006). Je to antropologické pochopenie športu a ekológie postavené na určitých filozofických princípoch, ktoré tvoria súvislý celok a dotvárajú identitu športovca. Podľa Oborného (2007) sú športovci slobodní, autentickí a suverénne bytosti, ktoré konajú slobodne. A pretože športovec má kladný vzťah k prírode znásobený aj osobným cítením a vlastnou etikou, rozhoduje sám, ako sa k nej zachová.

Vplyv golfu na životné prostredie

Problém poškodzovania životného prostredia je v súvislosti s praktizovaním golfu spájaný s analýzou vplyvu výstavby a prevádzkovania golfových ihrísk ako prostredia transformovaného kvôli vytvoreniu podmienok potrebných na tento šport. Z ekologického hľadiska by sa malo dohliadať na zachovanie biodiverzity na danom území, čo je prirodzene náročné najmä z celospoločenského hľadiska.

V súčasnosti vzbudzuje pozornosť ochranárov, ale aj širokej verejnosti najmä golfové ihrisko Gray Bear situované do Národného parku v Nízkych Tatrách. Lokalita je atraktívna aj ojedinelosťou a pestrosťou fauny a flóry, a doposiaľ relatívne priaznivých prirodzených podmienok potrebných na fungovanie životného prostredia, ako aj všetkého živého, čo sa v ňom nachádza. Táto otázka je v súčasnosti diskutovaná a zdôvodňovaná celospoločenskými potrebami, ktoré si vyžadujú športovú aktivitu tohto typu práve vo voľnej prírode na trávnatých a zalesnených plochách.

Na Slovensku to samozrejme nie je jediné golfové ihrisko. Nevývolávajú však takú kritiku ako Gray Bear, keďže nie sú situované v ochrannom pásme Národného parku, prípadne v ochrannom pásme významného liečivého vodného zdroja. Gray Bear je navyše umiestnený v atraktívnom prostredí cestovného ruchu v Nízkych Tatrách, a je tým prístupnejší širokej verejnosti.

Pri narušení životného prostredia pri golfe nedochádza len k znečisteniu spodných vôd, ale aj rozmanitej štruktúry biotopov, čiže aj rastlinných a živočíšnych druhov, teda dôsledky poškodenia biodiverzity sú výrazné. Typická štruktúra pôvodnej vegetácie je nahradená prínosom takých druhov, ktoré do danej lokality nepatria (golfové druhy tráv), dochádza k zásadnej zmene pôdneho pokryvu vplyvom zásadnej zmeny vodného režimu v lokalite. Nové druhy nemusia byť vhodné pre danú lokalitu. Vyčistenie škôd sa však určite nedá porovnať s inými stavebnými konštrukciami. Po odstránení golfového ihriska príroda dokáže bezproblémovo regenerovať a obnoviť prírodnú rovnováhu. Spôsoby údržby životného prostredia sú na čoraz vyššej odbornej úrovni.

Golfové ihrisko je vybudované na trávnikoch odlišnej kvality, ktoré si vyžadujú príslušnú technickú kontrolu a úpravu. Pri tejto starostlivosti nie je možné vynechať chemické látky, ako sú pesticídy a herbicídy. Vzhľadom na snahu zmierniť negatívny dopad chemikálií na trávnaté plochy, jamkoviská a odpaliská je dôležité použitie skôr mechanických než chemických spôsobov údržby (kosenie a vyhrabávanie trávy, odstraňovanie buriny, zavlažovanie, zabezpečenie výživy trávnikov a podobne). Významné je použitie špecifických živín (špeciálne hnojivá), pričom sa berie do úvahy ochra-

na vodných zdrojov. Z ochrannárskeho aspektu je teda prípustnejšie mechanické ošetrovanie než aplikácia chemických prípravkov.

Turizmus

Súčasný proces transformácie turizmu na regionálnej úrovni na turizmus na miestnej úrovni je charakteristický najmä pre golf. Čillag (1997) uvádza tzv. nadregionálne riešenie ekologických problémov, ktoré sú dôsledkom neregulovaného športovania. Prioritou je zachovanie prírodného dedičstva ako nevyčísľiteľnej kultúrnej hodnoty, pričom sa hovorí, prirodzene opäť o Národnom parku v Nízke Tatrách, kde v spolupráci so Správou Národného parku Nízke Tatry a rôznymi ochrannárskymi združeniami, ale aj miestnymi obyvateľmi dochádza k aktívnemu boju proti narušeniu životného prostredia turistami, ktorí tu prichádzajú za športom. Príroda je v tejto, ale i v iných podobných lokalitách vystavená silnému náporu. Sabo a kol. (2002) konštatuje prekročenie hraníc ekologickej únosnosti najmä pod vplyvom masového turizmu a rozvoja komerčných športov vo voľnej prírode. Pritom príroda funguje oslabená aj pod vplyvom priemyslu a dopravy v blízkosti chránených území. Prispieva k tomu nedostatok skúseností obcí, vlastníkov a správcov chránených území, ako aj nedostatočná spolupráca medzi správcami chránených území a predstaviteľmi turizmu, respektíve iného športu vo voľnej prírode, teda aj golfu.

Sociálna zodpovednosť – aplikácia ekologickej etiky

Myšlienka o zachovaní biodiverzity v lokalitách, kde sa praktizuje golf, prípadne iné športové aktivity v prírode má bioekologický rozmer, ale aj antropologický – hovorí o snahe zachovať všetko živé, nezničiť existenčnú podstatu živého, a tým aj subjektu tejto športovej aktivity: človeka a spoločnosti. Prírodná rozmanitosť je základom pre rozmanitosť rôznych foriem života a umožňuje ich zachovanie. Ekológia nie je

mimo športovej aktivity, je obsahom environmentálneho vzdelávania v rámci športovej výchovy a vzdelávania. Angažovanosť športovcov v ekológii už na úrovni športových klubov učí zodpovednosti, „úcte k životu“, čím prispieva k zachovaniu voľne žijúcich živočíchov a rastlín, prispieva k čo najmenšej strate stromov, lesných porastov, ale najmä imidžu športového klubu ako spoločensky významného prvku v procese ochrany a tvorby životného prostredia a povedie verejnosť k výraznejšiemu akceptovaniu športu, rekreácie a cestovného ruchu.

Túžbou človeka je udržiavať rovnováhu zároven s možnosťami, aké mu príroda poskytuje. Vízio ekologickom sebazničení človeka, jeho existencie sú síce alarmujúce, ale pri ich projektovaní sa treba zamyslieť nad narušením ľudského zdravia, ak sa z prírody vylúči športovanie a začne sa chápať ako niečo výlučne negatívne, čo ničí životné prostredie. Z tohto hľadiska ochrana životného prostredia znamená ochranu zdravia človeka: ľudské zdravie nemusí byť narušené len vplyvom znečisteného prostredia, ale aj vplyvom nedostatku športových a fyzických aktivít.

Známa Skolimowského (1996) myšlienka, že človek v súčasnosti nasiakol nadhodnotením svojej činnosti na úkor jej zmyslu a chce dostať akýsi návod, čo robiť, ako konať bez toho, aby pochopil prečo má konať práve tak, ako koná, je etic-

kým východiskom pre pochopenie úcty k životu. Na vymedzenie zmysluplnosti jedinečného ľudského života, ktorá úzko súvisí s prospechom celého ľudstva totiž návod neexistuje. Preto človek musí objavovať, chápať, hľadať a nájsť zmysel svojej činnosti, a tým aj zmysel vlastného života a urobiť všetko pre jeho zachovanie. Mať úctu k svojmu životu a k životu iných živých bytostí natoľko, že ju preniesť aj do svojho okolia a rozšíriť na úctu k prostrediu, v ktorom žije.

Literatúra

1. ČILLAG, L. 1997. *Program starostlivosti o Národný park Nízke Tatry*. Banská Bystrica: Správa národného parku Nízke Tatry, 1997.
2. OBORNÝ, J. 2007. Filozofická a etická koncepcia športu a telesnej výchovy. In Kasa, J., Švec, Š.: *Štruktúra poznatkovej bázy vied o športe*. Bratislava: FTVŠ UK, 2007, s. 220.
3. SABO, P., SMETANA, V. (ed.s.) a kol. 2002. *Zachráňme vysoké hory Slovenska*. Piešťany: Živá planéta, o. z., 2002, s. 70-75.
4. SCHWEITZER, A. 1992. *Nauka úcty k životu*. Praha: Dharma Gaia, 1992, s. 30-40.
5. SKOLIMOWSKI, H. 1996. Ekologická etika a posvätnosť života. In *Závod s časem*. Praha: Ministerstvi životního prostředí, 1996, s. 140-141.
6. VRABCOVÁ, J. 2006. Ekologická podstata ľudskej činnosti (športovej aktivity). In *Optimalizácia zaťaženia v telesnej a športovej výchove*. Bratislava: Slovenská technická univerzita, Strojnica fakulta, 2006, s. 101-103.

PhDr. Janka Vrabcová, PhD.
FTVŠ UK, Bratislava

Telovýchovné a zdravotné povedomie obyvateľov Slovenska a Rakúska

Vo všeobecnosti možno v bežnej populácii pozorovať nízku úroveň poznatkov o vplyve pohybovej činnosti na základné systémy ľudského organizmu, na zdravie a na telesnú zdatnosť. Aj to môže byť jeden z dôvodov, prečo máme v našej spoločnosti nízke percento osôb, ktoré sa venujú pohybovej činnosti, teda športovo- rekreačným aktivitám. Už dávno je známe, že medzi

kognitívnu a konatívnu úroveň človeka existuje úzka korelácia. V našich komunikačných prostriedkoch sa však zriedkavo možno stretnúť s reláciami venujúcimi sa objasňovaniu významu pohybovej aktivity ako nevyhnutnej potreby pre súčasného človeka a najmä návodom na ich praktickú aplikáciu. Sondou do poznatkov ľudí o tejto problematike sme chceli spoznať aspoň z časti ich

úroveň a porovnať ju v dvoch susedných štátoch: na Slovensku a v Rakúsku.

Dnes je už ťažko možné nájsť človeka, ktorého by neovplyvňovali v akejkoľvek forme informácie, programy a relácie v masových komunikačných prostriedkoch. To je relevantný dôvod, prečo by sa mali využívať propagácia, informovanosť a vzdelávanie masmédiami ako jedna z hlavných foriem získavania občanov pre aktívnu účasť na športovo-rekreačných aktivitách. Avšak aj pri laickom hodnotení využívania týchto účinných prostriedkov osvetu a vzdelávania masmédiami možno konštatovať, že sa problematike pohybového zaktivizovania občanov venujú veľmi sporadicky.

Aj keď sa v odborných článkoch a na vedeckých fórach v súčasnosti už uznáva výskumne podložený pozitívny význam pohybovej činnosti pre človeka, pre jeho zdravie a zdatnosť, vo vedomí bežnej populácie tomu tak nie je. Existuje veľká diferenciácia medzi úrovňou teoretických poznatkov odborníkov a odborne nevzdelanými (neinformovanými) obyvateľmi. To sa zákonite odzrkadľuje aj v nízkom percente rekreačne športujúcich osôb. Aj keď je niekoľko príčin pohybovej pasivity väčšiny populácie, takmer všetky korelujú s nízkou úrovňou teoretických a metodických poznatkov o zákonitostiach pohybu ľudského tela a ich významu pre zdravie a zdatnosť človeka. Tak sa potom stáva, že napr. pri bolestiach chrbtice, pri vysokom krvnom tlaku, pri rýchlom zadýchaní, pri celkovej slabosti, alebo pri pocite psychickej či fyzickej únavy, nemajú ľudia ani len predstavu o tom, že vhodne aplikovaná pohybová aktivita, cvičenie a adekvátny tréning by im mohol účinne pomôcť. Aj samotní respondenti uvádzajú v ospravedlnení svojej pohybovej pasivity, že vnútorne necítia potrebu pohybu, necítia potrebu cvičiť, nemajú znalosti o tom, ako pri cvičení postupovať, nepoznajú význam športovania pre človeka, nemajú na pohybové aktivity čas, nemajú k cvičeniu vhodné podmien-

ky, alebo že nemajú potrebné finančné prostriedky. Takéto bariéry, ktoré by bránili účasti na cvičení, sú však len vymyslené, fiktívne a vyplývajú obyčajne z neznalosti problematiky alebo z pohodlnosti. Cvičenie je u ľudí obyčajne synonymom námahy, nepohodlia, vyčerpania, únavy až bolesti. Naproti tomu pohybová inaktivita sa spája s predstavou pohodlia, odpočinku, pokoja a pohody. Často uvádzané dôvody pohybovej pasivity možno ľahko vyvrátiť. Ku krátkemu rekreačnému cvičeniu (napr. doma v byte, na terase, v parku atď.) nie sú potrebné finančné prostriedky, ani väčšie časové penzum. Cieľom nášho prieskumu bolo zistiť u náhodne vybraných osôb na Slovensku a v Rakúsku úroveň telovýchovného a zdravotného povedomia prejavujúceho sa poznatkami o niektorých otázkach zdravia a telesnej zdatnosti. Vychádzali sme z hypotézy, že úroveň týchto poznatkov by mala byť u obyvateľov susedných štátov približne rovnaká.

Metodika prieskumu

Výber respondentov prebiehal v oboch štátoch v jednom veľkom a v jednom malom meste. V Rakúsku to bola Viedeň a Leoben, na Slovensku Bratislava a Skalica (Skalica je rozlohou a počtom obyvateľov porovnateľná s mestom Leoben). Vo všetkých štyroch mestách sme oslovili osoby v nákupnom stredisku. V Rakúsku to bolo oslovenie nakupujúcich v Shopping City Nord (SCN) a v Leoben City Shopping (LCS), na Slovensku v nákupnom stredisku Max v Skalici a v Avione v Bratislave. V Rakúsku sme získali respondentov medzi divákmi na ligovom stretnutí v hádzanej (klub Union Juri Leoben), na Slovensku na ligovom stretnutí hokejového tímu (HK 36) Skalica.

Výskumný súbor tvorilo 120 dospelých osôb, z toho 60 respondentov (24 mužov a 36 žien) zo Slovenska a 60 (26 mužov a 34 žien) z Rakúska. Priemerný vek respondentov bol 41 rokov, z toho na Slovensku mal najmladší 21 a najstarší 60 rokov, z Rakúska mal

najmladší 21 a najstarší 61 rokov. Hlavnou metódou prieskumu bolo zistiť názory dotazníkom, vedľajšou metódou bol neštruktúrovaný rozhovor. Získali sme spolu 120 vyplnených dotazníkov, z toho 60 na Slovensku a 60 v Rakúsku. V každom zo štyroch miest sme teda získali po 30 dotazníkov. Na Slovensku sme rozdávali dotazník v slovenčine, v Rakúsku v nemeckom jazyku.

Výsledky a diskusia

Často publikovaná a propagovaná skratka BMI (Body Mass Index) hovorí o určitej norme, informuje o pomere telesnej hmotnosti k telesnej výške človeka. Respondenti mali zvoliť správnu odpoveď na otázku: o čom informuje BMI. Správne odpovedalo 90 % Rakúšanov a 65 % Slovákov. Tento rozdiel je štatisticky na rovnakej úrovni ($p < 0,05$). Z rozhovorov vyplynulo, že mnohí z tých, ktorí označili odpoveď správne, by nevedeli tento index vypočítať.

V ďalšej z otázok mali respondenti odpovedať správne na otázku, ktorým cvičením možno účinne znižovať telesnú hmotnosť. Vytrvalostným cvičením označilo správnu odpoveď 83 % Rakúšanov a 70 % Slovákov. V rozhovore akcentovali respondenti to, že dôležité nie je ako rýchlo cvičiť, ale ako dlho.

V otázke, čo je to osteoporóza a čo táto choroba postihuje, mali respondenti označiť správnu zo štyroch ponúkaných možností. Že je to choroba kostí, označilo 83 % Rakúšanov a 65 % Slovákov. Relatívne často respondenti považovali osteoporózu za chorobu kostí (20 % Slovákov a 15 % Rakúšanov).

Na otázku, či je možné dlhodobým adekvátnym cvičením znížiť pulzovú frekvenciu, odpovedalo správne (teda, že áno) 78 % Rakúšanov a 47 % Slovákov. Tento rozdiel je štatisticky významný ($p < 0,01$). Taký istý počet Slovákov teda 47 % sa priznal, že nevie či je to možné, zatiaľ čo z Rakúšanov to bolo len 22 %.

Pozoruhodné vysoké percento správnych odpovedí v oboch štátoch bolo na otázku, čo by respondenti pokladali za najúčinnnejšie v preven-

cii bolesti chrbta. Za správne považujú cvičenia ohybnosti chrbtice 83 % Rakúšanov a 80 % Slovákov. Tento vysoký počet správnych odpovedí možno hypoteticky odvodzovať tým, že v súčasnosti sa vyskytuje značný počet osôb trpiacich bolesťami chrbtice a že majú nielen teoretické vedomosti, ale aj praktické skúsenosti s ich utľmovaním. Vzhľadom na to, že z hľadiska pevného zdravia človeka má relevantný význam aj jeho výživa, bolo úlohou respondentov odpovedať na otázku, ktorá zo základných zložiek výživy môže byť užitočná v prevencii vzniku osteoporózy. Získali sme vysoké percento odpovedí (teda že vápnik) u respondentov z oboch štátov. U Rakúšanov to bolo až 95 % a u Slovákov 82 %.

Zisťovali sme, či respondenti vedia, aký by mal mať dospelý človek tlak krvi. Aj keď by sa dalo očakávať, že na túto otázku budú vedieť odpovedať všetci respondenti, nebolo tomu tak. Správne (teda 120/80 mm Hg) síce odpovedalo 83 % Rakúšanov a 78 % Slovákov, avšak celkovo to nie je také vysoké percento, aké sme očakávali. Vzhľadom na častý výskyt vysokého krvného tlaku a na časté upozorňovanie na jeho nebezpečenstvo masovými komunikačnými prostriedkami, mal by tento údaj vedieť každý dospelý človek.

Na otázku, či sú respondenti dostatočne informovaní o kladných stránkach telesnej aktivity na zdravie človeka až 70 % Rakúšanov odpovedalo áno, pričom správnu odpoveď označilo len 25 % Slovákov, čo je štatisticky významný rozdiel ($p < 0,01$). Zaujímavé bolo aj percento záporných odpovedí, teda, že nie sú dostatočne informovaní, a to zo slovenských respondentov 23 %, zatiaľ čo z rakúskych ani jedno percento. Tieto odpovede skutočne naznačujú, že na Slovensku by sa mali voliť účinnejšie metódy osvetu a vzdelávania v masmédiách a prirodzene aj v školách. 50 % Slovákov a 30 % Rakúšanov odpovedalo, že sú informovaní, ale nie dostatočne.

Pri zisťovaní, ktorý zo zdrojov poskytoval respondentom najviac informácií o problematike zdravot-

ného uvedomenia, u rakúskych respondentov to bol v prvom rade lekár (50 %), zatiaľ čo u slovenských respondentov ich lekár informoval v 18 % prípadoch, čo je oproti Rakúsku významný rozdiel ($p < 0,01$). Podobne je to aj v údajoch o televízii: u rakúskych respondentov 40 %, u slovenských 22 % ($p < 0,05$). Avšak označovanie internetu ako častého informatívneho zdroja je na Slovensku vyššie (33 %) v porovnaní s Rakúskom (20 %).

Záver a odporúčania

1. Vo väčšine prípadov vyznela komparácia správnych odpovedí od slovenských a rakúskych respondentov v náš neprospech, teda že Slováci mali v sledovanej problematike nižšie percento správnych odpovedí ako Rakúšania. Možno aj toto konštatovanie svedčí o tom, že v súbore rakúskych respondentov je vyšší počet osôb, ktoré pravidelne športujú (70 %) v porovnaní so slovenskými (50 %). Celkové vysoké číslo rekreačne športujúcich osôb môže byť ovplyvnené skutočnosťou, že v oboch súboroch sa nachádzala časť respondentov – fanúšikov klubov, ktorí pravdepodobne aj sami cvičili vo voľnom čase.
2. Prekvapujúce u slovenských respondentov je nízke percento tých, ktorí poznali obsah skratky BMI, ani to, čo postihuje osteoporóza a či môžu dlhodobým adekvátnym cvičením znížiť úroveň pulzovej frekvencie.
3. Len 25 % Slovákov odpovedalo, že sú dostatočne informovaní o kladných stránkach vplyvu telesnej aktivity na zdravie človeka, zatiaľ čo v Rakúsku 70 %. Aj to svedčí o potrebe intenzívnejšej osvetovej a vzdelávacej práce v oblasti telovýchovnej a zdravotnej problematiky. Pozoruhodné boli údaje o zdrojoch získavania vedomostí. Zatiaľ čo v Rakúsku je na prvom mieste lekár (50 %), ktorý ich poučil o význame a potrebe pohybových aktivít, na Slovensku je to internet a tlač (30 – 33 %). Slovenskí lekári v tomto smere robia malú osvetu.

4. Zistené poznatky svedčia o význame kvalitnej vzdelávacej a osvetovej činnosti masovými mediálnymi prostriedkami. Aby bola táto osvetová činnosť účinná, mali by sa vziať do úvahy tieto odporúčania:
 - a. Vzdelávacie prostriedky, formy a ich obsah majú byť koncipované tak, aby boli bežnej populácii zrozumiteľné.
 - b. Majú využívať ako hlavný motív pozitívny účinok na zlepšenie zdravia, telesnej a psychickej výkonnosti a telesnej zdatnosti.
 - c. Majú obsahovať konkrétne údaje z diagnostiky telesnej zdatnosti, aby si mohol záujemca ohodnotiť úroveň svojej zdatnosti, robí si o nej záznam a postupne ich porovnávať.
 - d. Majú dávať návody, ako začať a ako postupne zvyšovať pohybové zaťaženie.
 - e. Majú poukazovať na cvičebné programy, ktoré praktizujú významné osobnosti. Nemusia to byť len bývalí významní športovci. Nasledovaniu vhodným príkladom môžu byť práve osoby, ktoré sa nevenovali pretekárskej forme športovania, ale pochopili význam a potrebu cvičenia pre nich samých.

Literatúra

1. CEPKOVÁ, A. 1997. *Vplyv vybraných športovo-rekreačných aktivít na psychickú odolnosť a telesnú zdatnosť cvičiacich*. Dizertačná práca. Bratislava : FTVŠ UK, 1997.
2. LABUDOVÁ, J. 2011. Motívy športovania dospelých a ich názory na šport pre všetkých. In *Telesná výchova a šport*. Bratislava: 2011, roč. 21, č. 1, s. 11-15. ISSN 1335-2245.
3. TÓTHOVÁ, D. 2002. Príčiny neúčasti žien na pravidelnej pohybovej aktivite. In *kolektív Vybrané aspekty pohybovej činnosti obyvateľstva SR*. Zborník. Bratislava : FTVŠ UK, SVSTVaŠ, 2002, s. 37-45.

Patricia Vojtová¹, prof. PhDr.
Jozef Hrčka, DrSc.²

¹Institut für Sport und
Physiotherapie,
Neunkirchen, Austria

²Institut für Physiotherapie, balneologie
a liečebnej rehabilitácie UCM,
Tnava

Profylaktické cvičenia vo vode pre basketbalistov

Prevenencia zranení športovcov rôznych špecializácií má svoj význam v dlhodobej športovej príprave už od mládežníckych kategórií. Predchádzanie úrazom, zamedzenie ich vzniku a súhrn predbežných ochranných opatrení sú hlavným cieľom profylaxie. Špecifické vodné prostredie vytvára priestor na pohybové programy zamerané nielen na rozvoj kondície, ale aj na oblasť regenerácie a profylaxie mladých basketbalistov. Tréning rôzneho zamerania vo vode prináša pre športovca viaceré pozitíva: zníženie hmotnosti tela a následné zníženie zaťaženia chrčtice a kĺbov počas cvičení, zlepšenie prekrvenia organizmu, zvýšenie energetického výdaja (30 min. beh na suchu 240 Kcal – 30 min. beh v hlbkej vode 340 Kcal), rovnomerný rozvoj svalstva, zlepšenie flexibility kĺbov, masážny efekt prúdiacej vody, získanie pocitu na vodu. Pohyb sa vykonáva pomalšie, čím sa eliminuje riziko úrazu počas tréningu. Spomalenie pohybov zároveň dáva možnosť prenácviku a zdokonalenia techniky herných činností („lepšie precítenie pohybu“). Nezanedbateľný je aj aspekt zmeny tréningového prostredia („tréning vo vode je zábavný“).

Tvorba pohybových programov vo vodnom prostredí s profylaktickým zameraním je závislá od všeobecných podmienok realizácie, akými sú hĺbka vody, teplota vody (28° C), dostupnosť špeciálneho náčinia (napr. penové valce – noodel, vodné rukavice, vodné činky, lopty, nadľahčovacie pásy – aquajogger, vodné „snežnice“ – aqua walker). Výber pohybových prostriedkov je do určitej miery podmienený úrovňou plaveckej spôsobilosti. Inventár cvičení vo vode, vhodný pre basketbalistov, obsahuje prvky atletiky, plávania, gymnastiky, strečingových a posilňovacích cvičení, ako aj špecifických cvičení.

Beh v plytkej vode

Beh vpred, vzad, diagonálne, bokom v kombinácii so zmenou rozsahu pohybu dolných končatín (nízky, stredný, vysoký poklus, zakopávanie, predkopávanie) a frekvencia pohybov dolných končatín (obr. 1). Počas behu našlapovať „cez celé chodidlo“. Poloha trupu v mierom predklone. Beh v kombinácii so zmenou pohybov paží: bežecký záber paží – striedavé švihy paží ako pri behu; plavecký záber paží – súbežné zábery paží ako pri plaveckom spôsobe prsia, striedavé zábery paží smerom vzad ako pri plaveckom spôsobe znak.



Obr. 1 Beh v plytkej vode

Beh v plytkej vode vo dvojici

Beh vpred v postavení hráčov za sebou „ťahanie v závese“ (obr. 2) v kombinácii striedania polohy tela hráča v „závese“ (ľah vpred, poloha skrčmo).

Beh so zmenou smeru v postavení hráčov za sebou rôznou frekvenciou behu.

Beh so zmenou smeru v postavení hráčov vedľa seba v kombinácii spôsobu držania sa za ruky, predlaktie, boky.



Obr. 2 Beh v plytkej vode vo dvojici

Beh v hlbkej vode

Beh na mieste, vpred, bokom, v hĺbke vody vyššej, ako je telesná výška hráča s variáciami zmeny rozsahu a frekvencie pohybov dolných končatín. Počas behu „doťahovať“ pohyb dolnej končatiny smerom ku dnu až do vystretia. Poloha trupu v miernom predklone. Beh v kombinácii so zmenou pohybov paží: bežecký záber paží - striedavé švihy paží ako pri behu; plavecký záber paží – súbežné zábery paží ako pri plaveckom spôsobe prsia, striedavé zábery paží ako pri plaveckom spôsobe kraul. Pri dlhšom časovom trvaní behu v hlbkej vode (hráči približne nad 5 - 8 minút) a podľa úrovne plaveckej spôsobilosti je nutné použiť nadľahčovaciu pomôcku ako napr. penový valec- noodel - „slíž“, ktorý môžeme použiť v základnej polohe (obr. 3) alebo v polohe pod ramenami (obr. 4).



Obr. 3 Beh v hlbkej vode – „slíž“ v základnej polohe



Obr. 4 Beh v hlbkej vode – „slíž“ v polohe pod ramenami

Prednožovanie – zanožovanie pri okraji bazéna (obr.5)

Stoj znožmo bokom k okraju bazéna. Zo stoja prednožiť a následné zanožiť dolnou končatinou vzdialenejšou od okraja bazéna. Počas cvičenia minimalizovať pohyb trupu vpred a vzad. Pri zanožení predchádzať prehnutiu v lumbálnej časti chrbtice. Cvičenie opakovať striedavo pravou a ľavou dolnou končatinou minimálne 8-krát v dvoch až troch sériách.



Obr. 5 Prednožovanie – zanožovanie pri okraji bazéna

Unožovanie pri okraji bazéna (obr.6)

Stoj znožmo tvárou k okraju bazéna. Zo stoja znožmo unožiť a následne prednožiť skrížmo (abdukcia). Počas cvičenia minimalizovať pohyb trupu do bokov. Cvičenie opakovať striedavo pravou a ľavou dolnou končatinou minimálne 8-krát v dvoch až troch sériách.



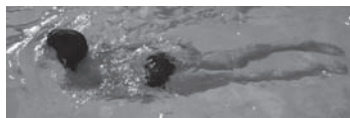
Obr. 6 Unožovanie pri okraji bazéna

Rotácia trupu v plytkej vode (obr.7)

Stoj roznožmo, mierny podrep, upažiť. Držanie „slíža“ vystretými pažami pred telom v úrovni vodnej hladiny. Rotácia trupu vpravo, vľavo so súčasným „zatláčaním slíža“ pod vodu. Počas celého cvičenia dodržiavať polohu paží (nezmenšovať 180° uhol) a rotovať trupom do krajných polôh.

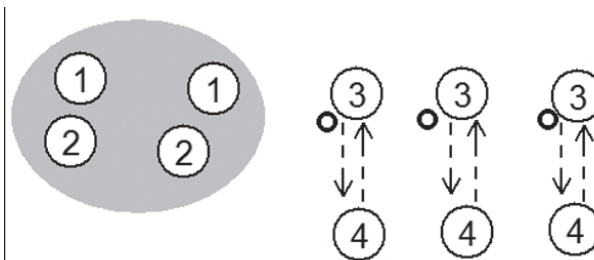
**Obr. 7 Rotácia trupu v plytkej vode****Poloha vpred - vzad vo vode (obr. 8 – 10)**

Z polohy ľah vpredu na vode pokrčiť dolné končatiny a súčasne rotáciou trupu zaujať polohu ľah vzadu a následne tým istým spôsobom sa vrátiť do východiskovej polohy. Paže vykonávajú podporné zábery (sculling) na udržanie rovnováhy tela počas cvičenia.

**Obr. 8 - 10 Poloha vpred - vzad vo vode****Výskoky / Prihrávky vo výskoku v plytkej vode**

Dvojica v postavení tvárou k sebe (maximálna vzdialenosť hráčov na dĺžku paže) súčasne vykoná výskok (znožmo, jednoožno) so vzpažením a následným dotykom oboch dlaní hráčov (hráči 1 a 2 na obr. 11).

Variáciou cvičenia je prihrávanie vo výskoku na 1 – 3 m (s basketbalovou loptou, plnou loptou, vodnopólovou loptou), s ktorou vykoná výskok striedavo jeden z dvojice a prihráva ju druhému. Tento ju spracuje a zároveň prihráva späť, pokiaľ sa dá ešte predtým, než opäť dopadne na dno bazéna (hráči 3 a 4 na obr.11). Toto cvičenie je koordinačne veľmi náročné. Hráči by mali byť zhruba rovnako vysokí, úroveň hladiny je medzi pásom a ramenami.

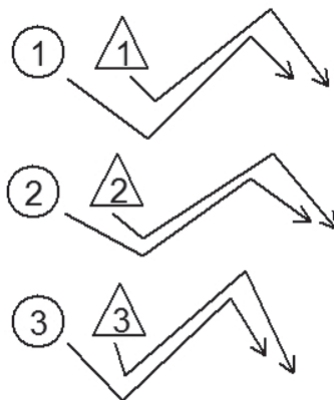
**Obr. 11 Výskoky / Prihrávky vo výskoku v plytkej vode****Obranný postoj a pohyb (obr. 12)**

Východisková poloha pre ďalšiu pohybovú činnosť (jednotlivca, dvojice) - zaujať obranný postoj: beh rôznymi smermi, obranný pohyb a ich rôzne kombinácie. Napr. obranný pohyb pri pohybe vzad do následného behu vpred na šírku bazéna, príp. pohyb s držaním lopty.

**Obr. 12 Obranný postoj a pohyb**

„Jeden na jedného“ (obr. 13)

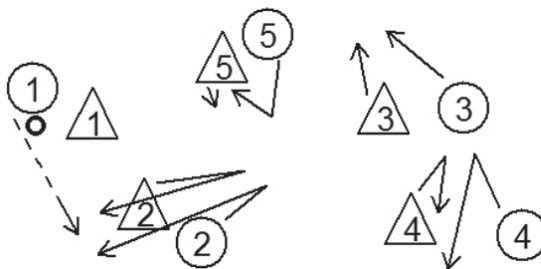
Útočník stojí tvárou do smeru pohybu, obranca chrbtom, v obranom postoji. Na signál od trénera začne útočník pohyb cik-cak, pričom obranca sa snaží ostať v čelnom postavení a v správnom obrannom pohybe (môže vykonávať aj tzv. zašliapnutie čiary). Dohliadať na správnu techniku pohybu najmä v obrane. Hráči si následne vymenia pozície.



Obr. 13 „Jeden na jedného“

Hra na 10 prihrávk (obr. 14)

Hráčov rozdelíme do dvoch tímov (útočníci a obrancovia). Útočníci sa uvoľňujú a prihrávajú si loptu. Cieľom hry je dosiahnuť 10 prihrávk bez toho, aby sa jej zmocnili obrancovia a lopta nespadla do vody. Hráč s loptou nesmie porušiť pravidlo o krokoch.



Obr. 14 Hra na 10 prihrávk

Literatúra

1. AQUATIC EXERCISE ASSOCIATION, 2010. *Aquatic Fitness Professional Manual*. 6th edition, Human Kinetics : Champaign, 2010. 395 s.
2. MAČURA, P., LABUDOVÁ, J., GALLOVÁ, T. 2003. Cvičenia vo vodnom prostredí v kondičnej príprave basketbalistiek. *Športové hry 8.*, 2003, č.3, s. 27-32.
3. MANNIE, K. 2003. Strength training guidelines for the injured athlete. *Coach and Athletic Director*, April, 2003, p. 8-10.
4. NATIONAL BASKETBALL CONDITIONING COACHES ASSOCIATION, 1997. *NBA Power Conditioning*. Human Kinetics : Champaign, 1997.
5. RODRIGUEZ-ADAMI, M. 2005. *Akvafitness*. Praha : IKAR, 2005. 160 s.
6. TSITSKARIS, G. 2003. The Effects of a Preseason Conditioning Program in the Pool on Basketball Players. *Tel. Vých. Šport 8*, 2003, č.1, s. 27-30.