

Šéfredaktor:

Miroslav Holienka

Zodpovedná redaktorka:

Angela Barineková
barinekova@fsport.uniba.sk

Redakčná rada:

Branislav Antala
Gustáv Argaj
Elena Bendíková
Lukáš Chovanec
Oľga Kyselovičová
Anton Lednický
Rút Lenková
Martina Luptáková
Peter Schickhofer

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.

Tlač:

Polymedia, 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) 10 €

Predplatné pre kolektívy (školy):

12 €

Objednávky:

SVSTVŠ, Nábr. arm. gen. L. Svo-
bodu 9, 814 69 Bratislava, Renata
Pavlovičová, tel.: 02/20669916,
e-mail: renata.pavlovicova@uniba.
sk.

Vychádza:

štvrtročne

Zadané do tlače:

10. 9. 2021

Registračné číslo:

387/91

ISSN 1335-2245

Časopis je indexovaný v športových
databázach.

Obsah

Erika Zemková • Viacdielny tréningový posilňovací systém trupu
pre športovcov a netrénovaných jednotlivcov s funkčnými bolesťami
chrbta 2

Katarína Jaďudová, Robin Pélucha • Pohybová aktivita študentov 5
počas pandémie COVID-19 okrem povinnej dištančnej telesnej výchovy

Peter Bučka • Plávanie na Slovensku v medzivojnovom období 10
s dôrazom na činnosť a výsledky Maďarského plaveckého zväzu
v Československu

Lenka Šulíková, Matej Babic, Miroslav Holienka • Úroveň herných 15
zručností futbalistov v etape základnej športovej prípravy

Denis Debnár, Anton Lednický • Zmeny úrovne vybraných 19
koordináčnych schopností futbalových brankárov v prípravnom období

Nikolas Nagy • Nácvik a zdokonaľovanie útočnej hernej činnosti 23
jednotlivca – strelba

Miroslav Holienka • Kam posunulo EURO 2020 futbal? 29

Martin Mancoš • Potenciálne prínosy organizovania významných 32
športových podujatí

Lubica Böhmerová • Nácvik cvičebného tvaru stojka na rukách 36

Anton Lednický, Pavol Jankovský • Úroveň aeróbnej vytrvalosti 38
uchádzačiek o štúdium na FTVŠ UK a Akadémii Policajného zboru

Metodická príloha

Katarína Péliová, Oľga Kyselovičová • Cvičenia na malej trampolíne I.-IV.

Viacdielny tréningový posilňovací systém trupu pre športovcov a netrénovaných jednotlivcov s funkčnými bolesťami chrbta

Erika Zemková

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy športu,
Katedra biologických a lekárskeho vied

Prispevok prezentuje zameranie, výsledky a najdôležitejšie výstupy projektu riešeného v období 7/2016 – 6/2019, ktorý bol podporený Agentúrou na podporu výskumu a vývoja (č. APVV-15-0704). Riešiteľskou organizáciou bola Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave a spoluriešiteľskou Strojnícka fakulta Slovenskej technickej univerzity v Bratislave. Jeho podstata spočívala vo vývoji zariadenia a príslušnej metodiky na posilňovanie svalov v oblasti trupu za súčasného monitorovania základných biomechanických parametrov. Súčasťou riešenia projektu boli aj štúdie zamerané na overenie modifikovaných metód posudzovania výkonu a sily svalov v oblasti trupu u fyzicky aktívnych jednotlivcov a so sedavým spôsobom života.

Kľúčové slová: core sila, core stabilita, cvičenie, testovanie, tréning

Uverejňujeme ďalší výskumný projekt s úspešným ukončením riešenia s výsledným hodnotením „ vynikajúca úroveň “.

Názov projektu: Viacdielny tréningový posilňovací systém trupu pre športovcov a netrénovaných jednotlivcov s funkčnými bolesťami. Zodpovedná riešiteľka: prof. Mgr. Erika Zemková, Ph.D. Riešiteľská organizácia: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave. Spoluriešiteľská organizácia: Strojnícka fakulta Slovenskej technickej univerzity v Bratislave. Obdobie riešenia: 7/2016 – 6/2019, grant Agentúry na podporu výskumu a vývoja (č. APVV-15-0704).

Jednostranné či nadmerné zaťažovanie chrbtice v športe, alebo naopak oslabenie paravertebrálnych svalov v dôsledku sedavého spôsobu života častokrát vedie k funkčným bolestiam chrbta. Tieto predstavujú zdravotný problém so závažnými sociálno-ekonomickými dôsledkami. Štatistiky ukazujú, že 8 z 10 ľudí trpí bolesťami chrbta. Najčastejšie sa bolesť prejavuje v bedrovej oblasti,

potom v oblasti krčnej a v menšej miere v hrudnej oblasti. Vo väčšine prípadov ide o nešpecifické bolesti chrbta, ktoré nie je možné priradiť žiadnej zrejmej príčine. Častokrát ide o kombináciu celého radu faktorov, ako napríklad ochabnutie chrbtových

ho svalstva, jednostranné namáhanie chrbta či nesprávne držanie tela. Alarmujúce je, že veková hranica ľudí trpiacimi bolesťami chrbta sa výrazne znižuje. Problém v našich krajinách je však ešte výraznejší, pretože takmer neexistujú špeciálne zariadenia na cielené zaťažovanie svalov chrbta a postihnutí jednotlivci vo väčšine prípadov využívajú len klasické cvičebné pomôcky.

Moderný prístup sa však nespolieha len na jednoduché cvičenia, ktoré sú pre chrbát šetrné, ale stále väčší význam sa prikladá zaťažovaniu, ktoré svaly chrbta posilňujú. Obyčajne totiž bolia hlboké svaly chrbta. Cvičenia by preto mali byť zamerané na svaly hlbokého stabilizačného systému. Ide o dosiahnutie vyváženého stavu celého svalového korzetu v oblasti trupu, tzv. core. Jeho cieľom posilňovaním sa minimalizuje mechanické namáhanie chrbtice. Toto je možné iba na základe objektívnej diagnostiky. Táto slúži na kvantifikáciu funkčného stavu svalov stabilizujúcich chrbticu a posúdenie účinku špecificky zameraných rehabilitačných cvičení. Pomocou nej možno získať cenné informácie o aktuálnom stave stability a sily tzv. core, ako aj o účinnosti cvičebných programov u jednotlivcov po poraneniach a s určitým ochorením, ľudí vykonávajúcich ťažkú manuálnu prácu alebo športové činnosti, ale aj tých s prevažujúcim sedavým spôsobom života.

Špecifickým cvičebným programom založeným na objektívnej diagnostike možno nielen predchádzať chronickým ochoreniam alebo zraneniam, ale odstránením problémov s nesprávnym držaním tela a bolesťami chrbta aj zlepšiť kvalitu ich života.

Cieľ

Podstata projektu spočívala vo vývoji zariadenia a príslušnej metodiky na posilňovanie svalov v oblasti trupu za súčasného monitorovania

Prof. Mgr. ERIKA ZEMKOVÁ, Ph.D. (*1969) sa zaoberá diagnostikou tréningovosti športovcov a bežnej netrénovanej populácie.



základných biomechanických parametrov.

Výsledky

Navrnuté prototypy umožňujú flexiu a extenziu, resp. rotáciu trupu pri vopred špecifikovanom zaťažení vzhľadom na vek a úroveň telesnej zdatnosti probandov. Zaznamenávanie dát umožňuje priebežné posudzovanie zmien silových parametrov počas cvičebného programu a jeho prípadnú korekciu. Avšak vzhľadom na veľkosť a hmotnosť zariadenia je možné využívať ho len v laboratórnych podmienkach. Na športoviskách možno použiť testy vykonávané pomocou prenosných diagnostických zariadení. Preto v rámci riešenia projektu sa overovali aj modifikovali metódy posudzovania výkonu a sily svalov v oblasti trupu u fyzicky aktívnych jednotlivcov a so sedavým spôsobom života. Pre športovcov predstavujú vhodnejšiu alternatívu, lebo umožňujú testovanie v špecifických podmienkach jednotlivých športov. Využívať ich možno na hodnotenie aktuálneho stavu športovcov rôznej výkonnosti, ako aj na overenie účinnosti tréningového programu v jednotlivých obdobiach športovej prípravy. Otvorené sú tak isto aj možnosti využitia tejto diagnostiky v predikcii prípadných bolestí chrbta.

Záver

Poznatky a skúsenosti získané počas riešenia projektu je možné využiť pri tvorbe cvičebných programov zameraných na zlepšenie 'core' stability a na zvýšenie sily svalov v oblasti trupu a ich posudzovanie v bežnej populácii a športovcov rôznych špecializácií, vrátane zdravotne znevýhodnených jednotlivcov.

Najdôležitejšie výstupy projektu

Udelené úžitkové vzory a patenty, resp. podané patentové prihlášky:

ŠOOŠ, L., E. ZEMKOVÁ, A. CEPKOVÁ, M. ŠTEFANKA, M. JELEŇ. Variabilné diagnostické a/alebo posilňovacie tréningové a/alebo rehabilitačné zariadenie sva-



Obr. 1 a 2

Prototyp tréningového a diagnostického systému na posilňovanie svalov v oblasti trupu a ich posudzovanie

lov trupu. Číslo prihlášky: PUV 5048-2014, Číslo úžitkového vzoru: UV7147.

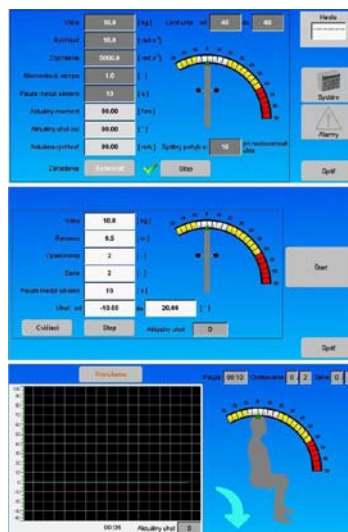
ŠOOŠ, L., E. ZEMKOVÁ, A. CEPKOVÁ, M. ŠTEFANKA, M. JELEŇ. Variabilné diagnostické a/alebo posilňovacie tréningové a/alebo rehabilitačné zariadenie svalov trupu. Číslo prihlášky: PP 5038-2014, Číslo patentu: P288578.

ŠOOŠ, L., E. ZEMKOVÁ, M. POKUSOVÁ, V. FERENCZ, M. ŠOOŠ. Diaľkovo/manuálne ovládaný multifunkčný kľbový spoj. Číslo prihlášky: PUV 74-2018, Číslo úžitkového vzoru: UV8438.

ŠOOŠ, L., E. ZEMKOVÁ, M. POKUSOVÁ, V. FERENCZ, M. ŠOOŠ. Smart multifunkčný kľb. Číslo prihlášky: PP 34-2018.

Vedecké monografie vydané v domácom i zahraničnom vydavateľstve a štúdia charakteru vedeckej monografie v zahraničnom časopise: KOVÁČIKOVÁ, Z., L. ZAPLETALOVÁ, 2018. Špecifická záťaž ako rizikový faktor bolesti chrbta. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. ISBN 978-80-89075-68-3.

ZEMKOVÁ, E., D. HAMAR, 2018. Sport-specific assessment of the effectiveness of neuromuscular training in young athletes. In: Neuromuscular training and adaptations in youth athletes. Lausanne: Frontiers Media, 100-200. ISBN



Obr. 3, 4 a 5

Príklad nastavenia merania

978-2-88945-627-7.

ZEMKOVÁ, E., 2019. *Funkčná diagnostika v rehabilitácii a prevencii zranení*. Boskovice: Nakladateľství František Šalé - Albert, ISBN 978-80-7326-298-3.

Príspevky v recenzovaných časopisoch, prehľadové štúdie, pozvané prednášky na medzinárodných konferenciách (Zemková, 2017-2021) a rôzne formy popularizačných aktivít: ZEMKOVÁ, E., J. M. MUYOR, M. JELEŇ, 2018. Association of trunk rotational velocity with spine mobility and curvatures in para table tennis

players. *Int. J. Sports Med.* **39**(14), 1055-1062. doi: 10.1055/a-0752-4224.

ZEMKOVÁ, E., D. HAMAR, 2018. Sport-specific assessment of the effectiveness of neuromuscular training in young athletes. *Front. Physiol.* **9**, 264. doi: 10.3389/fphys.2018.00264

ZEMKOVÁ, E., O. POÓR, J. PECHO, 2019. Peak rate of force development and isometric maximum strength of back muscles are associated with power performance during load-lifting tasks. *Am. J. Mens Health.* **13**(1), 1557988319828622. doi: 10.1177/1557988319828622.

ZEMKOVÁ, E., O. POÓR, M. JELEŇ, 2019. Between-side differences in trunk rotational power in athletes trained in asymmetric sports. *J. Back Musculoskelet. Rehabil.* **32**(4), 529- 537. doi: 10.3233/BMR-181131

ZEMKOVÁ, E., M. JELEŇ, 2019. Differentiation of the strength of back muscle contraction under fatigue: Does force feedback play a role? *J. Sport Rehabil.* **29**(7), 897-903. doi:10.1123/jsr.2018-0496

ZEMKOVÁ, E., O. POÓR, M. JELEŇ, 2020. Sport-specific differences in power-velocity- force profiling during trunk rotations at different loads. *Appl. Sci.* **10**(23), 8366; doi: 10.3390/app10238366

ZEMKOVÁ, E., Z. KOVÁČIKOVÁ, L. ZAPLETALOVÁ, 2020. Is there a relationship between workload and occurrence of back pain and back injuries in athletes? *Front. Physiol.* **11**, 894. doi: 10.3389/fphys.2020.00894

ZEMKOVÁ, E., 2021. Stable to unstable differences in force-velocity-power profiling during chest presses and squats. *J. Biomech.*, **122**, 110463. doi: 10.1016/j.jbiomech.2021.110463

ZEMKOVÁ, E., M. JELEŇ, A. CEPKOVÁ, M. UVAČEK, 2021. There is no cross effect of unstable resistance training on power produced during stable conditions. *Appl. Sci.* **11**(8), 3401; doi: 10.3390/app11083401.

ZEMKOVÁ, E., A. CEPKOVÁ, J. M.

MUYOR, 2021. Differential effects of perturbation magnitude on reactive balance control in young sedentary adults. *Motor Control.* **25**(3), 437-450. doi: 10.1123/mc.2020-0097.

ZEMKOVÁ, E., L. ZAPLETALOVÁ, 2021. Back problems: pros and cons of core strengthening exercises as a part of athlete training. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* **18**(10), 5400. doi:10.3390/ijerph18105400.

ZEMKOVÁ, E., A. CEPKOVÁ, J. M. MUYOR, 2021. The association of reactive balance control and spinal curvature under lumbar muscle fatigue. *PeerJ.* **9**, e11969. doi:10.7717/peerj.11969.

ZEMKOVÁ, E., E. ĎURINOVÁ, A. DŽUBERA, H. HORNÍKOVÁ, J. CHOCHOL, J. KOIŠOVÁ, M. ŠIMONOVÁ, L. ZAPLETALOVÁ, 2021. The Relationship between reactive balance control and back and hamstring strength in physiotherapists with non-specific back pain: protocol for a cross-sectional study. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* **18**(11), 5578. doi: 10.3390/ijerph18115578.

ZEMKOVÁ, E., E. ĎURINOVÁ, A. DŽUBERA, J. CHOCHOL, J. KOIŠOVÁ, M. ŠIMONOVÁ, L. ZAPLETALOVÁ, 2021. Simultaneous measurement of centre of pressure and centre of mass in assessing postural sway in healthcare workers with non-specific back pain: protocol for a cross-sectional study. *BMJ Open.* **11**, e050014. doi:10.1136/bmjopen-2021-050014.

Na Strojnickej fakulte STU v Bratislave prebiehal 20. (23. – 24. 11. 2017), 21. (29. – 30. 11. 2018) a 22. ročník (16. 5. 2019) medzinárodnej vedeckej konferencie o športe „Od výskumu k praxi“. Predsedníčkou organizačného výboru bola spoluriešiteľka projektu Mgr. Alena Cepková, PhD. Príspevky z konferencie vydala Slovenská technická univerzita v Bratislave vo Vydavateľstve SPEKTRUM STU vo forme zborníka na CD ROM.

Summary

Split-Core Trainer Strengthening System for Athletes and Untrained Individuals with Functional Back Pain

Erika Zemková

This paper presents the purpose, findings and the most important outcomes of the project entitled „Split-Core Trainer Strengthening System for athletes and untrained individuals with functional back pain“, conducted in the period of 7/2016 – 6/2019, which was funded by the Slovak Research and Development Agency (No. APVV-15-0704). Coordinating organization was Faculty of Physical Education and Sport at Comenius University in Bratislava while co-coordinating organization was Faculty of Mechanical Engineering at Slovak University of Technology in Bratislava. The aim of the project was to develop a device and corresponding methodology for strengthening of core muscles while simultaneously monitoring basic biomechanical parameters. A part of the project were also studies focused on verification of modified methods assessing power and strength of core muscles in physically active individuals and those with sedentary lifestyles.



Pohybová aktivita študentov počas pandémie COVID-19 okrem povinnej dištančnej telesnej výchovy

Katarína Jaďuďová, Robin Pélucha

Slovenská technická univerzita, Fakulta chemickej a potravinárskej technológie, Samostatné oddelenie telesnej výchovy a športu

Cielom práce bolo zistiť pohybovú aktivitu študentov Fakulty chemickej a potravinárskej technológie Slovenskej technickej univerzity (FCHPT STU) počas pandémie COVID-19 mimo povinnej dištančnej telesnej výchovy v akademickom roku 2020/2021. Dotazníkovou metódou sme skúmali podmienky a možnosti realizácie športových aktivít našich študentov v mieste ich bydliska, zisťovali sme, aké športovej aktivite sa venovali nad rámec povinnej telesnej výchovy a ako často. Okrem toho nás zaujímala aj ich spokojnosť so samotnou realizáciou TV. Výskumnú vzorku tvorili študenti 1. ročníka FCHPT STU v počte 115 (82 žien a 33 mužov). Z uvedených výsledkov vyplýva, že až 86 % študentov vykonávalo rôzne športové aktivity mimo ich povinnej dištančnej TV. Študenti veľmi dobre hodnotili aj „online“ výučbu pod vedením pedagógov. Pozitívne vnímame, že študenti si aj napriek zhoršujúcej sa epidemiologickej situácii našli čas a spôsob, ako si zacvičiť a aktívne si tak mohli oddýchnuť od študijných povinností a načerpať nové sily.

Kľúčové slová: *telesná výchova, športová aktivita, dištančné vzdelávanie, „lockdown.“*

Život nám prináša do života rôzne skúšky a situácie, ktoré preveria našu schopnosť prispôbiť sa novým okolnostiam. Snáď každé odvetvie spoločenského bytia bolo poznačené novým fenoménom, a to pandémiou COVID-19, ktorá nemala doposiaľ v našich životoch žiadnu obdobu. Táto nová bezprecedentná situácia preverila celú ľudskú spoločnosť v každom jej odvetví. Počas „lockdownov“ sa jednotlivé krajiny uzavreli, zastavili sa rôzne podniky, firmy a pracoviská, obmedzila sa výroba v jednotlivých odvetviach, ale aj kultúra a šport. Žiaľ, podľa epidemiologických opatrení sa zavreli aj školy a život sa obmedzil na online – dištančné fungovanie všade tam, kde sa dalo. Avšak športové kluby, krúž-

ky, športové podujatia a všetky voľnočasové oddychovo-športové priestranstvá mali pozastavenú činnosť na neurčitý čas a práve tie sa nedali preklopiť do „online“ sveta. Ocitolí sme sa teda v neľahkej situácii, ktorá preverila naše schopnosti a možnosti prispôbiť sa novým okolnostiam. Opatrenia proti šíreniu nového koronavírusu zasiahli aj oblasť vysokoškolského štúdia. Od marca 2020 vysoké školy na

Slovensku museli prijať krajné riešenie výučby. Vo všetkých školách sa prešlo z prezenčnej kontaktnej formy na dištančnú online výučbu. Prechod priniesol veľa obmedzení, súčasne odkryl nové možnosti (Hlaváčová et al. 2021). Zistili sme, že dištančné vzdelávanie z krátkodobého hľadiska môže fungovať, avšak nie všetky predmety sa dajú takýmto spôsobom plnohodnotne odučiť. Najmä pri telesnej výchove, kde sa snažíme rozvíjať telo aj ducha podľa antického vzorca „kalokagatie“, sa tieto ciele plnia len ťažko. Preto je pre vyučujúcich vysokých škôl so športovým zameraním dôležité, aby hľadali možnosti návratu pohybu študentom, ktoré by prinášali prospech a potešenie nielen pre telesnú, ale aj pre duševnú stránku človeka (Tomková et al. 2021).

Fyzická, psychická i sociálna aktivita, ktorá tak absentuje v našom živote, si potrebuje nájsť aj v našom dennom režime svoje nezastupiteľné miesto (Koláriková et al. 2021). Nedostatočný telesný pohyb je nezávislým rizikovým faktorom viacerých chronických ochorení (Hlaváčová et al. 2021). Dôležitosť pohybovej aktivity je zdôraznená v každej odbornej diskusii zameranej na zdravý životný štýl, telesnú výchovu alebo šport (Masaryková 2021). Žiaľ, jedným z bezpečnostných epidemiologických opatrení bolo aj pozastavenie TV v školách. Dnes už vieme, že toto prvoplánové rozhodnutie sa negatívne podpísalo na deťoch, ktoré čoraz viac trpia hypokinézou a z toho vyplývajúcou obezitou a slabými kondičnými schopnosťami. Odborníci už bijú na poplach a uvažujú o možnosti posilnenia TV na školách.

Našťastie mnohé vysoké školy nabehli na dištančné vzdelávanie aj v prípade TV a snažili sa tak ponúknuť adekvátne formy cvičenia

Mgr. KATARÍNA JAĎUĎOVÁ, PhD. (*1981) – zaoberá sa problematikou telesnej výchovy a pohybovej aktivity vysokoškolákov a testovaním ich pohybovej výkonnosti.

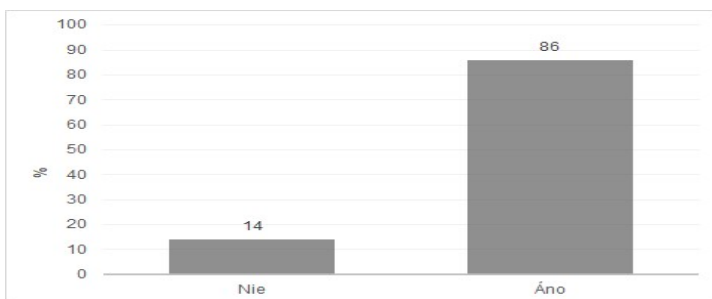
Mgr. ROBIN PÉLUCHA, PhD. (*1980) – zaoberá sa problematikou telesnej výchovy a pohybovej aktivity vysokoškolákov a testovaním ich pohybovej výkonnosti.

a vhodné pohybové aktivity svojim poslucháčom. Bolo však potrebné sa urýchlene prispôbiť novým zmenám a získať rôzne odborné, technické zručnosti z oblasti IT technológie. Edukačný proces je závislý od ovládania počítača, v prípade nedostatočnej úrovne môže byť negatívne ovplyvnený. Preto by akademickí pracovníci mali byť schopní na dostatočnej úrovni ovládať a využívať informačné a komunikačné technológie (Schlegel a Křehký 2021).

Metodika

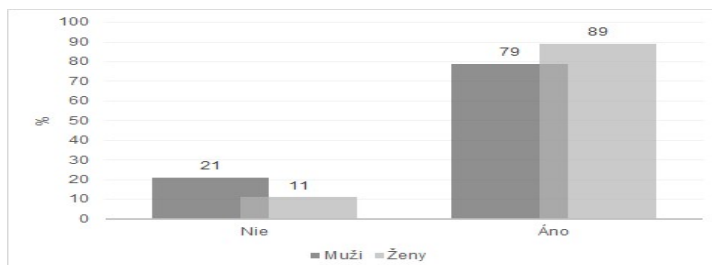
Predpokladali sme, že študenti FCHPT STU budú mimo povinnej dištančnej výučby TV vykonávať aj inú pohybovú aktivitu. Predpokladali sme najmä, že študenti zdržiavajúci sa v čase „lockdownu“ na vidieku budú na rozdiel od študentov z mesta vo väčšej miere vykonávať inú ako povinnú pohybovú aktivitu. Preto našou úlohou bolo zistiť, či študenti FCHPT STU vykonávali pohybovú aktivitu mimo povinnej dištančnej TV a následne zistiť rozdiely medzi mužmi a ženami, zistiť vplyv pobytu študentov v čase „lockdownu“ na vykonávanie mimoškolskej aktivity, zistiť, aký druh pohybovej aktivity študenti vykonávali a zistiť spätnú väzbu na povinné „online“ hodiny TV.

Výskumnú vzorku tvorili študenti 1. ročníka FCHPT STU v počte 115 (82 žien a 33 mužov). Títo študenti absolvovali podľa rozvrhu povinnú telesnú výchovu 1x do týždňa. Výskum sme realizovali od 10. 5. 2021 do 16. 5. 2021. V našom výskume sme použili metódu elektronického dotazníka. Študentom sme rozposlali nami vytvorený anonymný on-line dotazník, ktorým sme zisťovali miesto ich pobytu (mesto, vidiek) počas „lockdownu“, druh pohybovej aktivity, ktorej sa venovali mimo ich povinnej TV a frekvenciu za týždeň. Zisťovali sme aj spätnú väzbu študentov na online hodiny TV, resp. ich spokojnosť s organizáciou TV počas dištančného vyučovania pomocou 4-stupňovej škály hodnotenia: veľmi spokojný, spokojný, menej spokojný



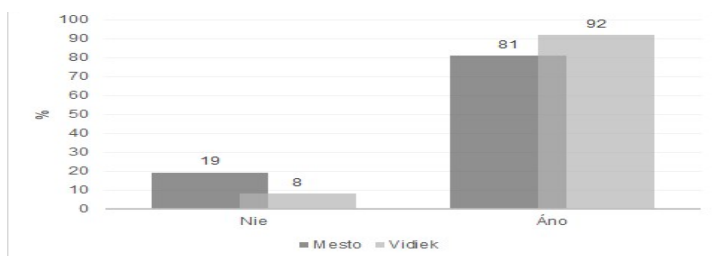
Obr. 1

Pohybová aktivita študentov mimo povinnej dištančnej TV



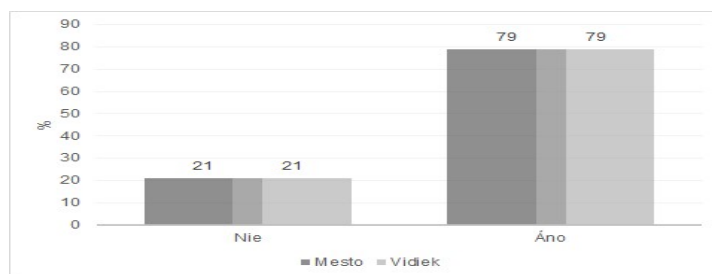
Obr. 2

Pohybová aktivita študentov mimo povinnej dištančnej TV - muži, ženy



Obr. 3

Pohybová aktivita študentov mimo povinnej dištančnej TV z hľadiska miesta ich pobytu



Obr. 4

Pohybová aktivita študentov mimo povinnej dištančnej TV z hľadiska miesta ich pobytu – muži

a nespokojný. Jednotlivé premenné sme charakterizovali v absolútnych a následne vyjadrili v relatívnych hodnotách. Pri hľadaní rozdielov medzi relatívnymi hodnotami ukazovateľov sme použili test výz-

namnosti rozdielu relatívnych hodnôt (Hendl 2009). O signifikantnosti vzťahov sme rozhodovali na 1 % a 5 % hladine štatistickej významnosti.



Výsledky a diskusia

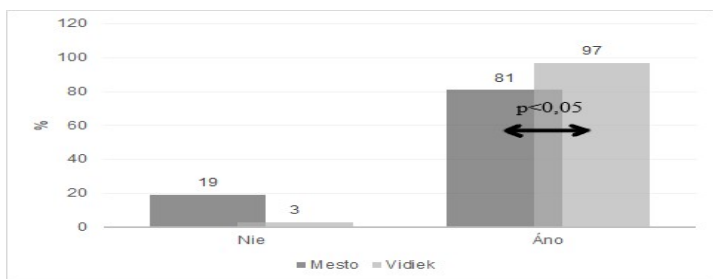
Pohybová aktivita študentov mimo povinnej dištančnej TV a rozdiel medzi mužmi a ženami

V našom výskume sme sa zaoberali dobrovoľnou pohybovou aktivitou študentov mimo hodín povinnej online TV. Pomocou dotazníka sme zisťovali, či okrem povinnej online TV vykonávali iný druh pohybovej aktivity. Z celkovo 115 zúčastnených študentov, ktorí sa zúčastnili na našom výskume, až 86 % vykonávalo aj inú ako povinnú pohybovú aktivitu (obr. 1). Za „inú pohybovú aktivitu“ sme považovali každú pohybovú aktivitu mimo povinnej TV v čase trvania aspoň 60 minút. Je zaujímavé, že až taký vysoký počet študentov – prvákov technickej univerzity si našlo čas na mimoškolskú pohybovú aktivitu. Ankety sa zúčastnili študenti prvých ročníkov či už bakalárskeho alebo inžinierskeho stupňa štúdia.

V ďalšom kroku sme porovnávali mužov a ženy. Z výsledkov je zrejmé, že viac žien ako mužov (89 % vs. 79 %) vykonávalo pohybovú aktivitu nad rámec povinnej online TV (obr. 2). Daný rozdiel nie je štatisticky významný ($p > 0,05$). Tento fakt potvrdzujú aj naše skúsenosti z prezenčnej výučby TV, kde ženy mali vo väčšej miere záujem o hodiny TV mimo svoje povinné hodiny. V predchádzajúcich výskumoch sme sa zamerali na antropometrický profil študentov FCHPT a v prípade podkožného tuku sme zaznamenali štatisticky významné rozdiely v neprospech mužov (Pěluha a Hančák 2019), čo bolo pravdepodobne spôsobené nedostatočným pohybom študentov-mužov.

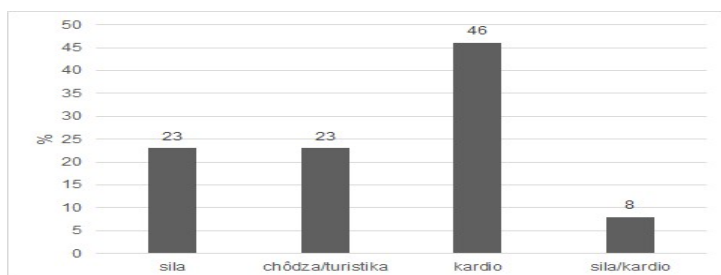
Pohybová aktivita študentov mimo povinnej dištančnej TV z hľadiska miesta ich pobytu

V ďalšom kroku sme sa zamerali na miesto pobytu študentov počas „lockdownu“ (obr. 3). Rozdelili sme študentov podľa toho, či sa zdržiavali v meste alebo na vidieku. Študenti na vidieku až v 92 % prípadoch vykonávali mimoškolskú aktivitu. V meste to bolo na úrovni 81 %. Daný rozdiel nie je štatisticky významný



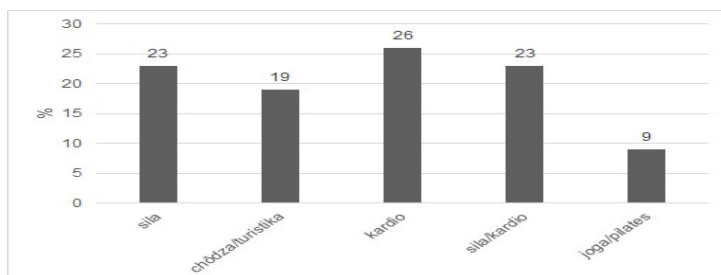
Obr. 5

Pohybová aktivita študentov mimo povinnej dištančnej TV z hľadiska miesta ich pobytu – ženy



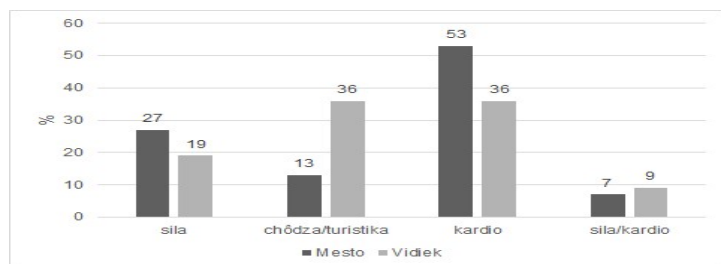
Obr. 6

Druh pohybovej aktivity študentov mimo povinnej dištančnej TV – muži



Obr. 7

Druh pohybovej aktivity študentov mimo povinnej dištančnej TV – ženy



Obr. 8

Druh pohybovej aktivity študentov mimo povinnej dištančnej TV z hľadiska miesta ich pobytu – muži

($p > 0,05$). Mohlo to byť spôsobené väčšími možnosťami športového vyžitia, ktoré ponúka vidiek pri zatvorených fitness centrách.

Ďalej sme výskumnú vzorku

rozdelili na mužov a ženy a hľadali rozdiely v rámci týchto skupín. V prípade mužov sme nezistili žiadne relevantné rozdiely vzhľadom na miesto ich pobytu, a teda 79 %

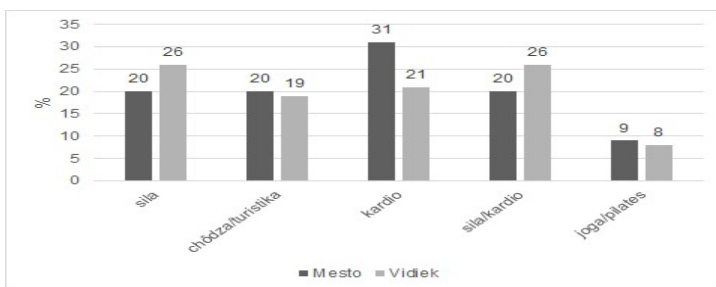
v oboch skupinách vykonávalo mimoškolskú pohybovú aktivitu (obr. 4). V prípade žien bola situácia diametrálne odlišná (obr. 5). Významne viac žien, ktoré sa nachádzali na vidieku, vykonávalo mimoškolskú aktivitu častejšie ako ženy v meste (97 % vs. 81 %, $p < 0,05$). Príčin zisteného stavu môže byť viacero. Či už životný štýl, ktorý je na vidieku odlišný ako v meste, alebo životné prostredie, ktoré vytvára lepšie podmienky na šport na vidieku.

Pohybová aktivita študentov mimo povinnej dištančnej TV z hľadiska druhu športovej aktivity

Študenti sa počas „lockdownu“ venovali rôznym pohybovým aktivitám. Naším cieľom bolo zistiť, aký typ pohybovej aktivity študenti preferovali. V prípade mužov takmer polovica študentov (46 %) vykonávala kardio cvičenia. Chôdzi a silovým cvičeniam (s vlastnou hmotnosťou) sa venovalo zhodne 23 % študentov. Iba 8 % mužov vykonávalo kombináciu silových cvičení a kardio cvičení (obr. 6). U žien sme zistili rovnomernejšie rozloženie vykonávaných pohybových aktivít. Na rozdiel od mužov sa 9 % žien venovalo joge alebo pilatesu (obr. 7). Muži v prevažnej miere preferovali silové cvičenia v posilňovni. Počas „lockdownu“ boli fitness centrá zatvorené, a to je pravdepodobne aj dôvod zvýšeného záujmu o kardio cvičenia. U žien bola preferencia silových cvičení v posilňovni nižšia aj počas prezenčnej výučby, a tak výpadok fitness centier v takej veľkej miere neovplyvnil výber ich pohybovej aktivity počas „lockdownu“.

Porovnanie jednotlivých druhov športových aktivít z hľadiska miesta pobytu študentov

V závere nášho výskumu sme sa zamerali na hľadanie rozdielov v jednotlivých pohybových aktivitách medzi študentmi, ktorí sa nachádzali počas „lockdownu“ v meste a na vidieku. U mužov bol vplyv vidieku zrejмый v prípade



Obr. 9

Druh pohybovej aktivity študentov mimo povinnej dištančnej TV z hľadiska miesta ich pobytu – ženy

Tab. 1

Spokojnosť študentov s organizáciou „online“ TV

	Veľmi spokojný	Spokojný	Menej spokojný	Nespokojný
Muži	67%	30%	3%	0%
Ženy	89%	10%	1%	0%

chôdze, kde až 36 % študentov sa venovalo tejto pohybovej aktivite oproti 13 % študentov z mesta (obr. 8). Opačná tendencia bola v prípade kardio cvičení, kde 53 % študentov z mesta sa venovalo tejto pohybovej aktivite oproti 36 % študentov z vidieka. Tento zdanlivý paradox mohol byť spôsobený aj tým, že kardio cvičenia (najmä beh) sú populárne v mestách a chôdza, resp. turistika sú preferované na vidieku, či v prírode.

U žien bola situácia odlišná ako u mužov. Podobne vysoké rozdiely v jednotlivých pohybových aktivitách ako u mužov sme nezaznamenali. V prípade chôdze a jogy/pilatesu boli rozdiely minimálne (obr. 9). Podobne ako muži, aj ženy v meste vo väčšej miere preferovali kardio cvičenia oproti ženám z vidieka.

Spätná väzba študentov na povinné „online“ hodiny TV

Pretože prezenčná výučba nebola možná, museli sme sa preorientovať na dištančnú formu vzdelávania. Skúsenosti s takouto formou vzdelávania sme nemali. Po dvoch semestroch dištančnej výučby nás zaujímala spätná väzba študentov. V dotazníku mali probandi možnosť na 4-stupňovej škále označiť spokojnosť, resp. nespokojnosť s organizáciou TV v dištančných podmienkach. Ďalej mali možnosť v otvorenej

odpovedi napísať, čo konkrétne sa im páčilo, resp. nepáčilo, prípadne aké zmeny by uvítali do budúcnosti. Z výsledkov vyplýva, že organizácia online TV mala úspech a väčšina študentov vyjadrila spokojnosť (tab. 1). U žien až 89 % probandiek bolo veľmi spokojných s dištančnou výučbou, zatiaľ čo u mužov bolo veľmi spokojných iba 67 % probandov. V kategórii nespokojný sme nezaznamenali žiadnych študentov. Mohlo to byť spôsobené tým, že cvičenie doma s vlastnou hmotnosťou vo väčšej miere preferujú ženy ako muži.

Záver

Z našich sledovaní jasne vyplýva, že väčšina študentov (86 %) sa venovala rôznym športovým aktivitám nad rámec ich povinnej online TV. Miesto ich pobytu (mesto, či vidiek) nemalo zásadný vplyv na ich mimoškolské športovanie, aj keď isté odlišnosti sme zaznamenali. Takmer polovica mužov, ktorí sa zúčastnili nášho výskumu, sa venovala kardio cvičeniam (beh, cyklistika...). Chôdzi a turistike, resp. silovým cvičeniam sa venovalo 23 % mužov. Kombinácia silových a kardio cvičení bola zastúpená v najmenšej miere. Ženy sa podobne ako muži najviac venovali kardio cvičeniam (26 %). Silovým cvičeniam, kombinácii silového cvičenia a kardio cvičenia a turistike,



resp. chôdzi sa venovalo približne rovnaké množstvo žien. V najmenšej miere sa venovali joge, resp. pilatesu.

Zistili sme štatistickú významnosť ($p < 0,05$) v kategórii žien z vidieka, ktoré uviedli, že športovali aj nad rámec povinnej TV, a to až 97 % oproti ženám, ktoré trávili „lock-down“ v meste a tak isto športovali 81 %. Pri mužoch boli relatívne hodnoty identické (79 %) a športujúci muži trávili čas v rovnakom zastúpení v meste aj na vidieku.

Zisťovali sme spokojnosť s dištančnou formou výučby a až 89 % žien a 67 % mužov boli veľmi spokojní s hodinami online TV. Pretože možnosti výučby doma sú obmedzené, študenti to chápali a stotožnili sa s takouto formou vyučovania.

Odporúčania pre prax

Na základe výsledkov vieme, že osobnosť učiteľa TV ako aj kvalita vyučovacieho procesu vedia významne pritiahnúť a ovplyvniť žiaka/študenta v záujme o telesnú výchovu. Našou úlohou ako pedagógov je zabezpečiť kvalitné hodiny TV či už prezenčnou alebo dištančnou formou. Taktiež musíme študentom prinášať stále nové podnety, nástroje a v neposlednom rade ich motivovať a vzdelávať v oblasti telesnej kultúry. Výsledky nášho výskumu vieme uplatniť do budúcnosti v realizácii TV dištančnou, ale aj prezenčnou formou.

Uvedomujeme si, že dištančná forma vzdelávania TV je síce z krátkodobého časového hľadiska prijateľná a môže byť aj zábavná, ale v žiadnom prípade nedokáže plnohodnotne nahradiť prezenčnú formu pedagogického procesu. Technické vymoženosti ako internet, „smart“ telefóny, či hodinky nám na nejaký čas nahradili naše moderne vybavené fakultné športoviská, ale tým sa však eliminovali mnohé športové aktivity, ktorých podmienkou vykonávania bol napríklad kolektív alebo použitie špeciálneho športového náčinia pod odborným dohľadom. Do pedagogickej práce je potrebné

neustále zavádzať nové programy a formy športovo-rekreačných aktivít, a tým dosiahnuť, aby študenti nechápali hodinu telesnej výchovy ako povinnosť, ale ako východiskovú bázu na širšiu pohybovú aktivitu, s ktorou sa vnútorne absolútne stotožňujú (Koláriková et al. 2021).

Dnes už vieme, že zdravý pohyb je podmienkou zdravého vývinu každého človeka a vhodné športové aktivity predstavujú obrovské množstvo benefitov. Najmä v súčasnosti, keď trpíme sedavým spôsobom života v práci, v škole, v aute a väčšinu času trávieme nedobrovoľne pred obrazovkami monitora, sa kladie dôraz na kompenzáciu tohto zaťaženia práve vhodnou športovou aktivitou, pri ktorej vieme odbúrať stres a načerpať tak novú energiu potrebnú pre psychickú prácu v škole či zamestnaní.

Literatúra

1. HENDL, J., 2009. *Přehled statistických metod: analýza a metaanalýza dat*. Praha : Portál, 2009. 696s. ISBN 978-80-7367-482-3.
2. HLAVÁČOVÁ, J., M. TIMKOVIČ, M. BARCALOVÁ a K. HORIZRALOVÁ, 2021. Pohybová aktivita vysokoškolákov počas lockdownu. In: *Vysokoškolská telesná výchova a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl 2021*. TUKE, ISBN 978-80-553-3860-6.
3. KOLÁRIKOVÁ, A., M. BOBRÍK a J. ANNUS, 2021. Výchovno – vzdelávací proces vyučovacieho predmetu telesná výchova počas pandémie covid 19 na FCHPT STU Bratislava. In: *Telesná výchova & Šport*. N°1 / 2021, FTVŠ UK, ISSN 1335-2245.
4. MASARYKOVÁ, D., 2021. Vplyv pandémie covid 19 na životný štýl vysokoškolských študentov. In: *Vysokoškolská telesná výchova a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl 2021*. TUKE, ISBN 978-80-553-3860-6.
5. PĚLÚCHA, R. a J. HANČÁK, 2019. Antropometrický profil a aeróbna výkonnosť študentov Fakulty chemickej a potravinárskej Slovenskej technickej univerzity v Bratislave 2016. In: *Telesná kultúra*. Roč. 41, č. 1 (2019), s. 11-16. ISSN 1211-6521. V databáze: DOI: 10.5507/tk.2018.001.
6. SCHLEGEL, P. a A. KŘEHKÝ, 2021. Distanční praktická výuka – hledání nových možností. In: *Vysokoškolská telesná výchova a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl 2021*. TUKE, ISBN 978-80-553-3860-6.
7. TOMKOVÁ, P., A. HORBACZ a R. MELICHAR, 2021. Online výučba

vybraných športových aktivít počas pandémie covid 19 na UPJŠ v Košiciach. In: *Vysokoškolská telesná výchova a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl 2021*. TUKE, ISBN 978-80-553-3860-6.

Summary

Physical Activity of Students During the COVID-19 Pandemic Beyond to Compulsory online Physical Education

Katarína Jačudová, Robin Pélucha

The aim of our work was to determine the physical activity of FCHPT STU students during the Covid 19 pandemic beyond compulsory online PE in the academic year 2020/2021. Using the questionnaire method, we examine the conditions and possibilities of implementing sports activities of our students in their place of residence, find out what sports activities they did beyond compulsory PE and how often, but we are also interested in their satisfaction with the actual implementation of PE. The research sample consisted of 115 students (82 women and 33 men) of the first year of FCHPT STU study. These results show that up to 86% of students performed various sport activities beyond their compulsory PE. Students also rated "online" teaching under the guidance of teachers very well. We positive percept that despite of deteriorating epidemiological situation, students have found time and a way to practice, so that they could actively rest from study duties and so gain new strength.

Plávanie na Slovensku v medzivojnovom období s dôrazom na činnosť a výsledky Maďarského plaveckého zväzu v Československu

Peter Bučka

Stredná zdravotnícka škola, Žilina

Témou príspevku je otázka vzniku, vývoja a výsledkov Maďarského plaveckého zväzu Československa v kontexte s vývojom plávania na Slovensku v medzivojnovom období. Spočiatku sa plávanie na Slovensku rozvíjalo na základe územnej organizácie, a to najmä z dôvodov malej členskej základne, ktorá bola spôsobená klimatickými podmienkami a najmä malým počtom plaveckých bazénov, z ktorých bol dlho len jeden krytý, čo malo za následok, že plávanie mimo Bratislavy bolo dlho len sezónou záležitosťou. Spočiatku pri rozvoji plávania zohrávali dôležitú úlohu maďarské športové kluby. Plavecké odbory PTE a KAC boli na Slovensku najlepšimi. Príchodom českých učiteľov, úradníkov, policajtov a vojakov začali vznikať československé kluby, ktoré sa začali venovať aj plávaniu. Ešte dôležitejšia bola činnosť vojenskej správy, ktorá z dôvodov hygieny vojska a požiadavky plaveckej gramotnosti organizovaním plaveckých súťaží začali budovať kúpaliská, ktoré prenájali civilným subjektom. S rastom počtu plavcov a národnostného sebauvedomovania sa vytvorili podmienky na organizované plávanie na národnostnom základe. Pestrá paleta športových celkov viedla k rastu konkurencie a výkonnosti. Najvýraznejšie sa to prejavilo u plavcov židovského pôvodu, ktorých klub Bar Kochba Bratislava sa na konci sledovaného obdobia stal najpočetnejším a najúspešnejším športovým klubom Slovenska. Na výchove tejto úspešnej plaveckej generácie mali zásluhu plavci, ktorí začínali v PTE.

Kľúčové slová: *plávanie, menšinový šport, medzivojnové obdobie, swimming, minority sport, interwar period*

Problematicke histórie plávania na Slovensku sa venovalo viacero autorov (Jarúšek 1964; Nemeček 1979; Kalečík 2003). Hendikepom prác uvedených autorov je, že podklady z medzivojnového obdobia tvorili sekundárne pramene, ktoré sa v nejednom prípade prevzali nekriticky. Na druhej strane je potrebné konštatovať, že rekonštrukcia dejín plávania na Slovensku z uvedeného obdobia je pomerne náročná. Dobové periodikum „Plavec-ama-

tér“, ktoré bolo spravodajským časopisom Československého plaveckého svazu (poz. autora: zväz sa dobovo písal “s”) sa dochoval len v torzovitom stave a vtedajšia tlač na Slovensku sa plávaniu, ako aj iným športom ako napríklad futbalu či tenisu, príliš nevenovala. Cieľom nášho príspevku je zmapovať činnosť

a výsledky Maďarského plaveckého zväzu v Československu v kontexte s organizačným vývojom plávania na Slovensku, ktorému sa žiaden z uvedených autorov nevenoval.

Počiatok organizovaného plávania na Slovensku

Počiatok organizovaného plávania na Slovensku spadá do obdobia pred vypuknutím 1. svetovej vojny. Prvé plavecké preteky na území dnešného Slovenska sa uskutočnili v júli 1911 v Košiciach na vojenskej plavárni. Ďalšie podujatie sa zrealizovalo už v nasledujúcom mesiaci. Zorganizoval ich plavecký odbor založený pri Kassai Atletikai Club-KAC. Plavecká súťaž mala celoštátny charakter a uskutočnila sa 15. augusta 1911. Na podujatie prišlo okolo tisíc divákov (Várnay a Grusetzky 1924). Slovensko bolo v tomto období súčasťou Uhorska, kde plávanie od roku 1907 organizačne zastrešoval Magyar Úszó Szövetség, čiže Maďarský plavecký zväz (Gerhart 1932).

Rozvoj plávania po vzniku Československa

K dynamickému rozvoju organizovaného plávania na Slovensku dochádza až po vzniku Československa. Plávanie v novom štáte začal organizovať Československý plavecký svaz (ČSPS), ktorého ustanovujúca schôdza sa uskutočnila 19. januára 1919 v Prahe (Bureš a Plichta 1931). V roku 1922 na svojom mimoriadnom zasadnutí prijal ČSPS uznesenie o vnútornej organizačnej štruktúre zväzu, ktorú budú tvoriť župy (Plavec-amatér 1922). Na Slovensku sa ako prvý prihlásili plavci v Bratislave. V lete 1919 bol založený plavecký odbor pri Pozsonyi Torna Egyesület-PTE (Prágai Magyar Hírlap 1931). V krátkom časovom rozpätí nasledovali ďalšie plavecké odbory pri Pozsonyi Atletikai Club-PAC, Pozsonyi Makkabea Sport Club-

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



PMSC a Pozsonyi Magántiszviselő Torna Kör-PMTK. Uvedené kluby založili Bratislavskú plaveckú župu, ktorá sa v roku 1922 stala zložkou ČSPS (poz. autora: neskôr sa táto župa nazývala Západoslovenskou plaveckou župou ČSPS). Súčasne s informáciou o zložení župného výboru uverejnil ČSPS správu o tom, že KAC nie je zatiaľ členom župy (Plavec-amatér 1922). O tom, aká bola v tom čase neprehľadná situácia, svedčí skutočnosť uverejnená v roku 1921, teda ešte pred prijatím Bratislavskej plaveckej župy a jej členov do ČSPS. V októbri 1919 nariadilo Ministerstvo s plnou mocou pre správu Slovenska bojovať proti maďarizácii a vykonať iredentú revíziu spolkov a rozpustiť tie, ktoré takúto činnosť vyvíjali (Perútka 1980). V Bratislave sa zákaz činnosti týkal niekoľkých športových klubov maďarskej národnostnej menšiny. Okrem iných to bol aj PAC a PMTK (Slovenský východ 1921). Na uvedenú situáciu reagovali plavci z rozpustených klubov tak, že prešli do PTE (Športový týždeň 1933). PTE z hore uvedených dôvodov si v snahe udržať svoju značku zmenil názov z Pozsonyi Torna Egyesület na Polgári Torna Egyesület (Perútka 1980). K ďalšej organizačnej zmene došlo v roku 1923, keď si kluby KAC, ŠK Slávia Košice, Československý športový klub-ČsŠK Košice a Kassai Törekvés založili Košickú plaveckú župu ČSPS (poz. autora: neskôr sa táto župa nazývala Východoslovenská plavecká župa ČSPS).

Plávanie sa spočiatku rozvíjalo len v Bratislave a Košiciach, ktoré disponovali plavárňami vybudovanými ešte v predošlom spoločenskom období (Prágai Magyar Hírlap 1924). Táto situácia sa postupne zlepšovala najmä v posádkových mestách, kde vojenská správa začala budovať na miestnych riekach prírodné kúpaliská (Rozkaz ZVV 1928). V menšej miere stavala aj moderné kúpaliska. Najznámejší prípad súvisí s mestom Košic, kde boli v roku 1923 dané do užívania Gajdove kúpele (Prágai Magyar Hírlap 1929). Členskú základňu

ČSPS tvorili v tomto období nielen plavecké odbory československých, ale aj maďarských a židovských klubov. Len nemecké kluby, ktoré vykonávali činnosť v západnej časti spoločného štátu, zostávali bokom a napokon si založili Verband deutschen Schwimmvereine in der Tschechoslowakei-VDS in der Tsch.S.R, čiže Nemecký plavecký zväz v Československej republike. V roku 1925 podpísal VDS in der Tsch.S.R zmluvu o spolupráci s ČSPS (Bureš-Plichta 1931). Na Slovensku bola nemecká menšina málopočetná (Kováč 1991). Prvý plavecký odbor ako súčasť základnej organizácie Karpatheverein-Karpatského spolku v Kežmarku bol založený v roku 1932. Svoje podujatia tento odbor organizoval na plavárni v Ružbachoch (Prágai Magyar Hírlap 1932).

Vznik vývoj, činnosť a zánik Maďarského plaveckého zväzu v Československu

24. novembra 1931 sa uskutočnila mimoriadna schôdza ČSPS, ktorá mala riešiť otázku vzájomného pomeru ČSPS a VDS in der Tsch.S.R. Na schôdzi boli prítomní aj zástupcovia židovských a maďarských spolkov. Zatiaľ čo predstavitelia židovských subjektov vyjadrili lojalitu k vedeniu ČSPS bez požiadavky na založenie vlastného zväzu, zástupca maďarských klubov M. Kopper oznámil, že v marci 1931 bol založený Československý Magyar Úszóvetség-CsMÚ, čiže Maďarský plavecký zväz v Československu. Po búrlivej debate bolo rozhodnuté hlasovať o zmene v organizácii ČSPS, ktorá mala byť členená nielen na územnom základe, ale aj národnostnom. V prípade CsMÚ bola zmena odsúhlasená, v prípade VDS in der Tsch.S.R došlo pri hlasovaní k nerozhodnému stavu, k čomu prispeli aj štyria zástupcovia maďarských klubov, ktorí sa hlasovania zdržali. VDS in der Tsch.S.R tak naďalej zostal mimo vnútornej štruktúry ČSPS (Prágai Magyar Hírlap 1931). Posledná organizačná zmena ČSPS na Slovensku sa uskutočnila

v roku 1934, keď si Klub československých turistov-KČST Žilina, Československý červený kríž-ČSČK Vrútky a KČST Bytča založili Severoslovenskú plaveckú župu ČSPS (Športový týždeň 1934). V roku 1936 po pristúpení ŠK Banská Bystrica si župa zmenila názov na Stredoslovenskú plaveckú župu ČSPS (Slovenská politika 1936).

Maďarský plavecký zväz v Československu bol založený 30. marca 1931 v Bratislave (Prágai Magyar Hírlap 1931). Stalo sa tak pri príležitosti výročnej schôdze Csehszlovákiai Magyar Testnevelő Szövetség - CsMTSz, čiže Maďarského telovýchovného zväzu v Československu, ktorý bol od 11. januára 1928 oficiálne strešnou organizáciou maďarských telovýchovných spolkov a športových klubov v Československu (Prágai Magyar Hírlap 1928). Súčasne bol zvolený prípravný výbor CsMÚ, ktorý mal nasledujúce zloženie: predseda G. Moravek-PTE, generálny tajomník L. Stahl-PTE, členovia výboru G. Neményi-KAC, G. Balassa-KAC, M. Szabó-VAS Bratislava (Prágai Magyar Hírlap 1931). Krátko na to plavecký odbor PTE prerušil na dva roky činnosť (Prágai Magyar Hírlap 1933). Bratislavu zasiahla vlna nacionalizmu, ktorá sa preniesla na pôdu plaveckého odboru PTE (Prágai Magyar Hírlap 1931). Po konflikte odišli viacerí plavci (Športový týždeň 1933). Najvýraznejšou osobnosťou z tejto skupiny bol P. Šteiner, ktorý sa stal členom židovského klubu Bar Kochba Bratislava-BKB (Židovské zprávy 1931). Jeho príklad o niečo neskôr nasledovali aj ďalší plavci židovského pôvodu (Židovské zprávy 1931). Odišli aj plavci nemeckej národnosti. Niektorí do ŠK Slávia Bratislava a ďalší do I. ČsŠK Bratislava (Športový týždeň 1933). Plavecký odbor PTE bol pred prerušením činnosti najlepšia na Slovensku. V roku 1927 získal titul majstra Československa vo vodnom póle (Bureš a Plichta 1931). Tento úspech znamenal pre členov odboru P. Šteinera a M. Schmucka nomináciu

do vodnopólového reprezentačného družstva na olympijské hry v roku 1928 (Grexa a Novák 1978.). Získať titul vo vodnom póle sa PTE podarilo aj v roku 1929. V tomto roku získal klub aj prvý celoštátny individuálny titul. V disciplíne 100 m voľný spôsob (vsp.) ho vyplával P. Šteiner. Súčasne sa klubu podarilo dosiahnuť titul v mužskej časti klubovej súťaže majstrovstiev republiky (Bureš a Plichta 1931). Tieto úspechy zopakovali plavci PTE na majstrovstvách Československa aj v nasledujúcom roku (Prágai Magyar Hírlap 1930). Len titul vo vodnom póle musel prepustiť pražskému Amatérskemu plaveckému klubu-APK (Bureš a Plichta 1931). K dispozícii CsMÚ nebol v čase jeho vzniku ani druhý najlepší plavecký celok KAC, ktorý sa pre nezhody s vedením CsMTSz nestal jeho členom. Vzájomný pomer medzi CsMTSz a KAC sa podarilo urobiť až v roku 1933 (Prágai Magyar Hírlap 1933). Z radov KACu bol aj prvý reprezentant Československa v plaveckých športoch zo Slovenska. Bol ním V. Neményi, ktorý štartoval v roku 1924 na olympijských hrách ako člen družstva vodného póla (Grexa a Novák 1978). Pozn. autora: v čase svojho štartu na olympijských hrách študoval V. Neményi v Prahe a bol členom APK. V roku 1926 získali súrodenci Messingerovi obaja z KAC celoštátne tituly v individuálnych plaveckých disciplínach. G. Messinger v disciplíne 100 m znak a E. Messingerová v 100 m vsp. (Bureš a Plichta 1931).

V lete 1933 vypukla aféra, ktorú zapríčinili funkcionári z PTE. V snahe obnoviť činnosť plaveckého odboru sa pokúsili získať späť nielen bývalých členov PTE, ale aj ďalších talentovaných plavcov z bratislavských klubov. Celú aféru ukončil L. Hauptmann – predseda ČSPS, ktorý s platnosťou od 1. augusta 1933 vydal rozhodnutie, ktorým zakázal prestupy plavcov z Bratislavskej plaveckej župy ČSPS (Športový týždeň 1933). Napriek uvedenej situácii sa CsMÚ podarilo skonsolidovať situáciu a na ministerstvo

Tab. 1

Prehľad majstrov Maďarského plaveckého zväzu v Československu

Rok	Meno	Šport/Disciplína/Kategória	Klub
1935	Holzer	100 m vsp. muži	PTE
	Heiling	200 m vsp. muži	PTE
	Heiling	400 m vsp. muži	PTE
	Heiling	100 m znak muži	PTE
	Khan	100 m prsia muži	KAC
	Kinzel	200 m prsia muži	PTE
	Kováčsová	100 m vsp. ženy	PTE
	Kováčsová	100 m prsia ženy	PTE
		4x200 m štafeta vsp. muži	PTE
		3x100 m štafeta polohová muži	PTE
1936		Vodné pólo	PTE
	Bellus	100 m vsp. muži	KAC
	Pótzy	200 m vsp. muži	PTE
	Hoffmann	400 m vsp. muži	PTE
	Oberthal	100 m znak muži	PTE
	Kinzel	200 m prsia muži	PTE
		4x200 m štafeta vsp. muži	PTE
		3x100 m štafeta polohová muži	PTE
1937		Vodné pólo	PTE
	Bellus	100 m vsp. muži	KAC
	Heiling	100 m znak muži	PTE
	Kinzel	100 m prsia muži	PTE
	Heiling	400 m vsp. muži	PTE
		4x200 m štafeta vsp. muži	PTE
		3x100 m štafeta polohová muži	PTE
		Vodné pólo	PTE

vnútra podalo stanovky na schválenie (Révay 1934). Prvá schôdza CsMÚ sa uskutočnila 12. augusta 1934. Na schôdzi sa zvolilo vedenie zväzu, ktoré malo nasledujúce zloženie: predseda G. Moravec, podpredseda-mi G. Azor, L. Ghyllányi a P. Knapp, generálnym tajomníkom K. Niedrhauser a kapitánom a trénerom L. Stahl ((Prágai Magyar Hírlap 1934). Od roku 1935 organizoval CsMÚ zväzové majstrovstvá, ktoré sa po prvý raz uskutočnili 13. – 14. júla 1935 v Piešťanoch. Súťaže boli vypísané pre mužov a ženy (Prágai Magyar Hírlap 1935). Nasledujúce majstrovstvá sa uskutočnili v dňoch 12. – 13. septembra 1936 opäť v Piešťanoch. Tentoraz sa súťaže uskutočnili len pre mužov a disciplíny pre ženy sa z dôvodu malej účasti uskutočnili mimo oficiálnych pretekov (Prágai Magyar Hírlap 1936). V roku 1937 sa dejiskom majstrovstiev stali v dňoch 25. – 27. júla

1937 Sklené Teplice. Aj v tomto prípade boli oficiálne preteky vypísané len pre mužov. Mimo oficiálnych pretekov sa uskutočnili súťaže pre ženy a mládež (Prágai Magyar Hírlap 1937).

Napriek tomu, že najúspešnejším plaveckým odborom na majstrovstvách CsMÚ bol po celé obdobie PTE, po obnovení činnosti už strategickú pozíciu najlepšieho plaveckého subjektu na Slovensku späť nezískal. Majstrov CsMÚ uvádzame v tab. 1.

Štafetu najlepšieho plaveckého subjektu na Slovensku prevzal BKB (Perútká 1980). BKB bol založený v roku 1929 odčlenením časti plavcov z plaveckého odboru ŠK Makabea Bratislava (Grenzbote 1929). Výrazným konkurentom pre PTE sa stal aj v roku 1933 založený Slovenský plavecký športový klub – SPŠK, ktorý vznikol spojením plavcov z 1.ČŠK Bratislava a ŠK Slávia Bratislava (Športový týždeň



1934). Prejavilo sa to na majstrovstvách Slovenska v roku 1936, na ktorých sa plavci z BKB pre dištanc nezúčastnili (poz. autora: v roku 1936 ČSPS suspendovala plavcov židovských plaveckých klubov, pretože odmietli štartovať na olympijských hrách, ktoré sa mali uskutočniť v nacistickom Nemecku). Majstrovstvá s výraznou prevahou vyhral SPŠK (Prágai Magyar Hírlap 1936). Objektívne však treba priznať, že aj v tomto období dosiahol v plávaní PTE výrazné organizačné a športové úspechy. Predovšetkým to bolo vymenovanie L. Stahla za reprezentačného trénera vodnopólového družstva Československa na olympijské hry v roku 1936 (Prágai Magyar Hírlap 1936). Zo športových výsledkov to bolo nominovanie M. Schmucka do družstva vodných pólistov na olympijské hry v roku 1936 (Grexa a Novák 1978). Ďalej to boli tituly K. Heilinga v disciplíne 100 m znak na majstrovstvách Československa v rokoch 1935 a 1936 (Prágai Magyar Hírlap 1935, 1936) a v roku 1937 v disciplíne 1 500 m vsp. (Prágai Magyar Hírlap 1937). V roku 1937 periodikum Československé plavectví zverejnilo adresár klubov. Na Slovensku vyvíjalo činnosť 23 subjektov. Maďarská župa ČSPS mala sedem členov – PTE, KAC, Kassai Sport Club – KSC Prešov, Torna és Vivő Egylet – PTVE, Érsekújvári Sport Egylet – ÉSE, Lévai Torna Egylet – LTE, Komáromi Futball Club – KFC (Československé plavectví 1937). Podľa záverečnej správy CsMTSz mal CsMÚ v tomto roku 107 členov s plaveckou licenciou (Bárczy 1937). Pre úplnosť dodajme, že Západoslovenská plavecká župa ČSPS mala šesť členov, Stredoslovenská plavecká župa ČSPS sedem a Východoslovenská plavecká župa ČSPS tri subjekty. Z uvedeného počtu boli štyri židovské spolky a jeden maďarský, ktorý bol členom Západoslovenskej plaveckej župy ČSPS. Išlo o Vas-és Fémmunkások Sport Klubja – ŠK VAS (Československé plavectví 1937). Toto konštatovanie

je prekvapujúce, pretože maďarské robotnícke kluby boli členmi CsMTSz od roku 1931 (Prágai Magyar Hírlap 1931). Príčiny uvedeného stavu periodická tlač nepriniesla. V roku 1938 sa už majstrovstvá CsMÚ neuskutočnili. Bez účasti plavcov maďarskej a nemeckej národnosti boli v roku 1938 aj majstrovstvá Československa (Prágai Magyar Hírlap 1938). Na jeseň 1938 v dôsledku Viedenskej arbitráže stratilo Slovensko rozsiahle územia na juhu a východe, kde bola podstatná časť členskej základne CsMÚ (Rychlík 1997). Definitívnu bodku za týmto obdobím dal 4. december 1938, keď bol v Piešťanoch založený Slovenský plavecký zväz (Slovenská politika 1938).

Záver

Šport v Československu bol v medzivojnovom období organizovaný na národnostnom základe. Organizačný vývoj ale neprebíhal vždy priamočiari. Príkladom môže byť aj plávanie, ktoré sa na Slovensku spočiatku rozvíjalo na územnom základe. Tento spôsob bol prijateľnejší nielen pre málopočetné národnostné menšiny, ale aj pre športy s menšou členskou základňou. Podmienky na uplatnenie národnostnej formy organizácie sa na Slovensku v prípade plávania vytvorili až s rastom členskej základne a počtu spolkov. Športové kluby maďarskej národnostnej menšiny spočiatku zohrali významnú úlohu pri rozvoji plaveckých športov na Slovensku. Slušná funkcionárska základňa a skúsenosti z organizovania podujatí z predošlého obdobia sa prejavili najmä v počiatočnom období, keď napriek nepriaznivým ekonomickým podmienkam dokázali funkcionári týchto klubov zabezpečiť pre domáce podujatia medzinárodnú účasť. To viedlo k nárastu záujmu o toto odvetvie. V konečnom dôsledku to prispelo aj k rastu výkonnosti a súčasne aj k prvým úspechom na národnej úrovni. Zákonite prišli aj prvé nominácie do reprezentačných družstiev Československa. Okrem economic-

kých problémov sa národnostne ladené spolky museli vyrovnávať s postojom centrálnych orgánov pri schvaľovaní svojich stanov, ktoré neboli vždy ústretové, čo malo často aj objektívny dôvod. Členmi plaveckých odborov maďarských športových klubov boli aj obyvatelia židovského pôvodu a nemeckej národnosti. Napríklad už uvedení plavci V. Neményi, G. Messinger, E. Messingerová a P. Steiner mali všetci židovský pôvod. Ďalší úspešní plavci K. Heiling, R. Kroc a T. Freundová boli nemeckej národnosti. Postupne s rastom národného uvedomovania sa dochádzalo k zakladaniu športových klubov týchto národnostných menšín a k prechodu plavcov do týchto klubov. Tento proces urýchlila vlna nacionalizmu, ktorá zasiahla Slovensko pod vplyvom ekonomickej krízy začiatkom tridsiatych rokov. Napriek tomu, že plávanie sa v podmienkach maďarskej národnostnej menšiny organizačne vyvíjalo, viedlo v roku 1931 k založeniu samostatného zväzu. Jeho plavecké odbory klubov PTE a KAC ale stratili pozície najlepších plaveckých subjektov na Slovensku. Príčinu môžeme vidieť nielen už v spomínanom odchode plavcov, ale aj z hľadiska straty členskej základne mládeže uvedených národností. Význam práce s mládežou si uvedomovali aj funkcionári klubov a CsMÚ, ktorí v roku 1937 do zväzových majstrovstiev zaradili, hoci mimo oficiálnej súťaže, preteky mládeže. Pestrá paleta národnostne ladených športových celkov viedla ku konkurenčnému súpereniu, čo malo priamo vplyv na rast výkonnosti. Dôkazom je skutočnosť, že BKB sa stala v rokoch 1936 – 1938 najúspešnejším plaveckým spolkom Československa. Vychovať úspešnú generáciu plavcov sa podarilo skupine plavcov na čele s P. Steinerom, ktorí s plávaním začali v PTE.

Literatúra

1. VÁRNAY, E. a F. GRUSETZKY, 1924. *A Kassai Atlétikai Club jubilaris emlékönyve. 1903 - 1923*. Košice: Összeállította Várnay Ernő - Grusetzky Ferenc, s. 86-89.

2. GERHART, L., 1932. *A Magyar Sport Reneszánszának Története 1896-Től Napjainkig*. Budapest: Kiadja A Magyar Pantenoja Kiadóvállalat, s. 323.
3. BUREŠ, P. a J. PLICHTA, 1931. Šport a telesná kultúra v RČS. Praha: Nakladatelství almanachu sportu v Praze, s. 311-313.
4. PRÁGAI MAGYAR HÍRLAP č.12, 1931, s. 9; č. 258, 1924, s. 6; č. 130, 1929, s. 16; č. 192, 1932, s. 8; č. 255, 1931, s. 16; č. 75, 1931, s. 9; č. 14, 1928, s. 9; č. 32, 1933, s. 8; č. 271, 1931, s. 7; č. 187, 1930, s. 9; č. 71, 1933, s. 9; č. 184, 1934, s. 10; č. 119, 1935, s. 10; č. 201, 1936, s. 8; č. 159, 1937, s. 7; č. 199, 1936, s. 8; č. 121, 1936, s. 8; č. 178, 1935, s. 10; č. 164, 1936, s. 10; č. 174, 1937, s. 7; č. 15, 1931, s. 10; č. 168, 1938, s. 8.
5. PLAVEC-AMATÉR č. 7, 1922, s. 7, č. 5, 1922, s. 3.
6. PERÚTKA, J., 1980. *Dejiny telesnej výchovy a športu na Slovensku*. Bratislava: Šport SNT, s. 90 a s. 80.
7. SLOVENSKÝ VÝCHOD č. 254, 1921, s. 4.
8. VHA v Bratislave . Zemské vojenské veliteľstvo v Bratislave. šk. 190, DR č. 3, čl. 39 zo dňa 13.12. 1928. Príčlenenie vojenských plavární do pôsobnosti vojenskej správy budov.
9. KOVÁČ, D., 1991. *Nemecko a nemecká menšina na Slovensku*. Bratislava: VEDA.
10. ŠPORTOVÝ TÝŽDEŇ č. 32, 1934, s. 8; č. 26, 1933, s. 4; č. 36, 1934, s. 4.

11. SLOVENSKÁ POLITIKA č. 169, 1936, s. 5; č. 280, 1938, s. 4.
12. ŽIDOVSKÉ ZPRÁVY č. 6, 1931, s. 6; č. 7, 1931, s. 6.
13. GREXA, J. a M. NOVÁK, 1978. *Naši olympionici*. Bratislava: Šport SNT, s. 55, s. 49 a 74.
14. RÉVAY, I., 1934. *Csehszlovákiai magyar kisebbségi sport szervezete és tevékenysége 1933*. Levice: Schulz, s. 64.
15. GRENZBOTE č. 162, 1929, s. 6.
16. ČESKOSLOVENSKÉ PLAVECTVÍ č. 4, 1937, s. 5-6.
17. BÁRCZY, O., 1937. *Csehszlovákiai Magyar Testnevelő Szövetség*. Léva, s. 8.
18. RYCHLIK, J., 1997. *Češi a Slováci ve 20. století*. Bratislava: Academic Elektronik Press Bratislava a Ústav T.G. Masaryka Praha, s. 14.
19. SLOVENSKÁ POLITIKA č. 280, 1938, s. 5.

Summary

Swimming in Slovakia in the Interwar Period with Emphasis on the Activities and Results of the Hungarian Swimming Association of Czechoslovakia

Peter Bučka

The author of the article deals with the question of the origin, development and results of the Hungarian Swimming

Association of Czechoslovakia in the context of the development of swimming in Slovakia in the interwar period. Initially, swimming in Slovakia developed on the basis of a territorial organization, mainly due to a small membership base which was caused by climatic conditions and especially a small number of swimming pools, of which only one was covered. This caused swimming outside of Bratislava was just seasonal for a long period of time. Initially Hungarian sport clubs played an important role in the development of swimming. The swimming departments of PTE and KAC were the best in Slovakia. With the arrival of Czech teachers, officials, police officers and soldiers, Czechoslovak clubs began to emerge which also helped swimming. Even more important was the activity of the military administration which for reasons of military hygiene and the requirements of swimming literacy and the organization of swimming competitions began to build swimming pools which they leased to civilian entities. With the growth of the number of swimmers and national self-awareness, the conditions for organized swimming on an ethnic basis have been created. A diverse range of sport teams has led to increased competition and performance. This was most prevalent for swimmers of Jewish origin whose sport club Bar Kochba Bratislava became the most numerous and successful sport club in Slovakia at the end of the period the author reviewed. Swimmers who started in PTE were responsible for the education of this successful/ swimming generation.

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 10 € (jedno číslo 2 € + poštovné), pre kolektívy 12 €.

Objednávky na časopis posielajte na adresu:

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



Úroveň herných zručností futbalistov v etape základnej športovej prípravy

Lenka Šulíková, Matej Babic, Miroslav Holienka

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu,
katedra športových hier

Cielom našej práce bolo zistiť a porovnať úroveň vybraných herných zručností hráčov v kategóriách U13 až U15 vo futbale. Predpokladali sme, že v kontrolných cvičeniach zaznamenáme významne odlišnú úroveň herných zručností futbalistov medzi jednotlivými kategóriami. Použili sme ex post facto výskum. Výskumný súbor tvorilo 47 hráčov v kategóriách U13 ($n = 18$), U14 ($n = 10$) a U15 ($n = 19$) klubu FC Spartak Trnava. Na získavanie údajov o vybraných herných zručnostiach sme použili metódu merania, konkrétne – testovanie. Použili sme kontrolné cvičenia – prihrávka na presnosť, slalom s loptou a strelba na presnosť. Rozdiely medzi kategóriami sme zisťovali pomocou štatistickej metódy Kruskal-Wallis H-test, Mann-Whitneyho U-test a na zistenie veľkosti praktického účinku „effect size“ sme použili Cohenovo „r“. Hladinu štatistickej významnosti sme stanovili na 5 %. V kontrolnom cvičení prihrávka na presnosť sme medzi sledovanými hráčmi kategórie U13-U15 zistili významné rozdiely ($p = 0,0035$). Zistili sme významne vyššiu početnosť presných prihrávok hráčov kategórie U15 ($M = 5,4$; $SD = 1,1$), ako hráčov kategórie U14 ($M = 3,5$; $SD = 1,2$) ($p = 0,0008$; $r = 0,6$). V kontrolnom cvičení slalom s loptou sme medzi sledovanými hráčmi kategórie U13-U15 zistili významné rozdiely ($p = 0,0442$). Zistili sme významne kratší čas u hráčov kategórie U14 ($M = 23,65$; $SD = 2,06$), ako u hráčov kategórie U13 ($M = 25,06$; $SD = 1,51$) ($p = 0,0359$; $r = 0,3$) a významne kratší čas u hráčov kategórie U15 ($M = 23,88$; $SD = 2,00$), ako u hráčov kategórie U13 ($M = 25,06$; $SD = 1,51$) ($p = 0,0110$; $r = 0,4$). V kontrolnom cvičení strelba na presnosť sme medzi sledovanými hráčmi kategórie U13-U15 zistili významné rozdiely ($p = 0,0013$). Významne vyššiu početnosť presnej strelby sme zistili u hráčov kategórie U14 ($M = 4,5$; $SD = 1,1$) v porovnaní s hráčmi kategórie U13 ($M = 2,4$; $SD = 1,3$) ($p = 0,0005$; $r = 0,6$).

Kľúčové slová: futbal, herné zručnosti,
športová príprava mládeže, diagnostika

Herné zručnosti, alebo aj herné činnosti jednotlivca využívajú hráči v ofenzívnej a defenzívnej fáze hry, pričom berú do úvahy aj ich technickú a taktickú stránku. Herné zručnosti hráči nadobúdajú a zdokonaľujú hlavne v tréningovom procese (Nemec a Kollár 2009).

Borsík (2015) sa vo svojej práci zaoberal výskumom úrovne herných zručností hráčov kategórie U13 medzi dvoma futbalovými klubmi a žiakmi základnej školy. Využil kontrolné cvičenia ako slalom s loptou, kop na presnosť po vedení lopty, presnosť strelby na bránku

a žonglovanie s loptou. Hráči kategórie U13 hrajúci prvú ligu mladších žiakov dosiahli vyššiu úroveň vybraných herných zručností ako hráči hrajúci druhú ligu mladších žiakov a aj ako žiaci základnej školy.

Podobným výskumným sledovaním sa zaoberal Krištín (2013), ktorý taktiež porovnával úroveň vybraných herných zručností futbalistov kategórie U13 v 1. a 2. lige mladších žiakov. Použil kontrolné cvičenia – prihrávanie na presnosť, slalom s loptou, strelba na presnosť a žonglovanie s loptou. Zistil, že hráči hrajúci vyššiu súťaž dosiahli významne vyššiu úroveň vybraných herných zručností.

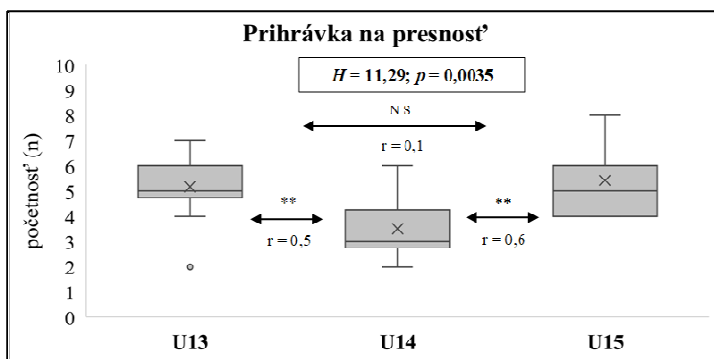
Kováč (2014) poukazuje v svojej dizertačnej práci na vplyv špecializovaného „drilového“ programu na automatizáciu vybraných herných zručností u mladších žiakov. Kontrolná skupina hráčov absolvovala nácvik a zdokonaľovanie nových herných zručností pomocou klasickej zaužívanej metodiky, pričom experimentálna skupina miesto klasickeho nácviku a zdokonaľovania mala zaradený špecializovaný „drilový“ program, ktorý trval 14 týždňov (4 x týždenne v trvaní 90 minút). Úroveň úspešnosti vybraných reťazcov herných činností jednotlivca zisťovali prostredníctvom kontrolných cvičení, kde sledovali početnosť a úroveň úspešnosti vo vybraných stretnutiach. Pri komparácii kontrolnej a experimentálnej skupiny zaznamenali štatisticky signifikantný rozdiel ($p = 0,05$) pre experimentálnu skupinu. Ďalej sa zamerali na vzťah automatizácie a výslednej úrovne úspešnosti vybraných herných činností v kontrolných cvičeniach – zistili, že v skupine, kde aplikovali špecializovaný „drilový“ program bola zaznamenaná automatizácia, no v kontrolnej skupine nie. Avšak je zaujímavé, že vo vybraných stretnutiach nebola automatizácia zistená ani v jednom prípade. Na základe tohto výskumu odporúčajú zaradiť do obsahu tréningového procesu hernej prípravy mládeže špecializovaný „drilový“ program ako jednu z možností pri nácviku a

zdokonaľovanie vybraných herných zručností.

Danko (2020) sa zaoberal výskumom, kde sledoval vplyv tréningového programu „Coerver“ pri náučiku a zdokonaľovaní vybraných herných zručností vo futbale žiakov 2. stupňa základných škôl. Výskumný súbor tvorili žiaci 5. ročníka, ktorí boli rozdelení do dvoch skupín. Prvá experimentálna skupina bola tvorená žiakmi triedy so športovým zameraním a druhú, kontrolnú skupinu tvorili žiaci triedy bez športového zamerania. Kontrolná skupina absolvovala nácvik a zdokonaľovanie vybraných herných zručností so štandardnou výučbou futbalu na hodinách telesnej a športovej výchovy. Obidve skupiny absolvovali program „Coerver“ na hodinách telesnej a športovej výchovy. Podobne zisťoval, či mal zaradený pohybový program „Coerver“ u žiakov v triede bez športového zamerania rovnaký efekt ako štandardný postup výučby futbalu. Vo výskume vykonal vstupné a výstupné testovanie vybraných herných zručností pomocou kontrolných cvičení ProFutbolAnalytics (slalom s loptou, prihrávka na presnosť a strelba na presnosť). Po vstupnom testovaní zaradil dvojmesačný pohybový program zameraný na rozvoj vybraných herných zručností hráčov v rámci hodiny telesnej výchovy. Následne vykonal výstupné meranie, kde zisťoval či prišlo k významnému zlepšeniu vo vybraných herných zručnostiach. Vplyv experimentálneho tréningového programu „Coerver“ sa odzrkadlil na výsledkoch, kde v experimentálnom súbore nastalo zlepšenie vo všetkých pozorovaných ukazovateľoch.

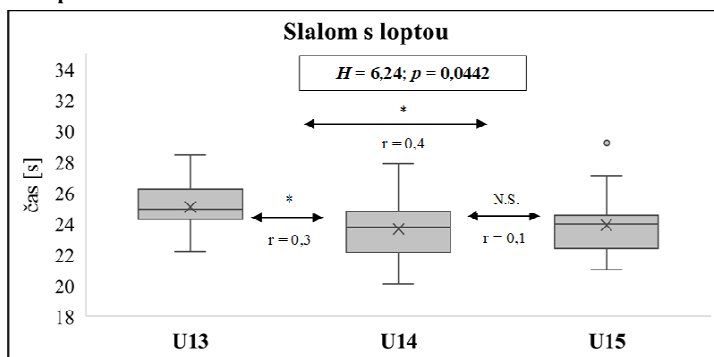
Metodika

Cieľom výskumného sledovania bolo zistiť a porovnať úroveň vybraných herných zručností hráčov v kategóriách U13 až U15 vo futbale. Predpokladali sme významné rozdiely v úrovni herných zručností medzi jednotlivými kategóriami v kontrolných cvičeniach. Použili sme ex post facto výskum. Výskumný súbor tvorilo 47 hráčov v kategóriách U13



Obr. 1

Komparácia úrovne herných zručností hráčov v kontrolnom cvičení prihrávka na presnosť



Obr. 2

Komparácia úrovne herných zručností hráčov v kontrolnom cvičení slalom s loptou

(n = 18), U14 (n = 10) a U15 (n = 19) klubu FC Spartak Trnava. Priemerný kalendárny vek hráčov kategórie U13 bol v čase výskumu $12,01 \pm 0,50$ roka a športový vek $7,39 \pm 0,89$ roka. Priemerný kalendárny vek hráčov kategórie U14 bol v čase výskumu $13,52 \pm 0,20$ roka a športový vek $8,20 \pm 0,75$ roka. Priemerný kalendárny vek hráčov kategórie U15 bol v čase výskumu $14,30 \pm 0,40$ roka a športový vek $7,32 \pm 1,69$ roka.

Na zistenie úrovne vybraných herných zručností futbalistov sme použili meranie (testovanie). Použili sme testovú batériu, ktorá je obsahom novej metodiky testovania

ProFutbolAnalytics (ProFutbolAnalytics 2019). Jej obsahom boli kontrolné cvičenia:

- kontrolné cvičenie – prihrávka na presnosť (prihrávanie),
- kontrolné cvičenie – slalom s loptou [s] (vedenie lopty),
- kontrolné cvičenie – strelba na presnosť (strelba).

Rozdiely medzi kategóriami sme zisťovali pomocou štatistickej metódy Kruskal-Wallis H-test, Mann-Whitneyho U-test a na zistenie veľkosti praktického účinku „effect size“ sme použili Cohenovo „r“. Hladinu štatistickej významnosti sme stanovili na 5 %.

Bc. LENKA ŠULÍKOVÁ (*1999) – študentka FTVŠ UK.

Mgr. MATEJ BABIC, PhD. (*1995) – zaoberá sa problematikou špecializovaného tréningu brankárov vo futbale.

prof. PaedDr. MIROSLAV HOLIENKA, PhD. (*1957) – zaoberá sa problematikou tréningu mládeže vo futbale.



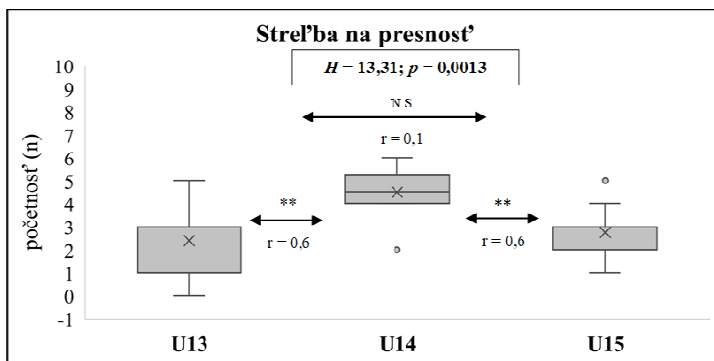
Výsledky a diskusia

Vo výsledkovej časti príspevku postupne prezentujeme poznatky o úrovni herných zručností futbalistov kategórie U13 – U15.

V kontrolnom cvičení prihrávka na presnosť (obr. 1) sme medzi sledovanými hráčmi kategórie U13-U15 zistili významné rozdiely ($H = 11,29$; $p = 0,0035$). Zistili sme významne vyššiu početnosť presných prihrávok hráčov kategórie U13 ($M = 5,2$; $SD = 1,2$) ako u hráčov kategórie U14 ($M = 3,5$; $SD = 1,2$) ($U = 31$; $z = 2,80$; $p = 0,0026$; $r = 0,5$). Rovnako sme zistili významne vyššiu početnosť presných prihrávok hráčov kategórie U15 ($M = 5,4$; $SD = 1,1$) ako hráčov kategórie U14 ($M = 3,5$; $SD = 1,2$) ($U = 25,5$; $z = 3,17$; $p = 0,0008$; $r = 0,6$). Zaujímavo sme nezistili významne vyššiu početnosť presných prihrávok hráčov kategórie U15 ($M = 5,4$; $SD = 1,1$) v porovnaní s hráčmi kategórie U13 ($M = 5,2$; $SD = 1,2$) ($U = 159$; $z = 0,35$; $p = 0,3632$; $r = 0,1$).

Rovnako v kontrolnom cvičení slalom s loptou (obr. 2) sme medzi sledovanými hráčmi kategórie U13-U15 zistili významné rozdiely ($H = 6,24$; $p = 0,0442$). Významne kratší čas sme zistili u hráčov kategórie U14 ($M = 23,65$; $SD = 2,06$) ako u hráčov kategórie U13 ($M = 25,06$; $SD = 1,51$) ($U = 52$; $z = 1,79$; $p = 0,0359$; $r = 0,3$). Nezistili sme však významne kratší čas u hráčov kategórie U15 ($M = 23,88$; $SD = 2,00$) v porovnaní s hráčmi kategórie U14 ($M = 23,65$; $SD = 2,06$) ($U = 92$; $z = -0,11$; $p = 0,4562$; $r = 0,1$). Zistili sme ale významne kratší čas hráčov kategórie U15 ($M = 23,88$; $SD = 2,00$) než hráčov kategórie U13 ($M = 25,06$; $SD = 1,51$) ($U = 95$; $z = -2,29$; $p = 0,0110$; $r = 0,4$).

Aj v kontrolnom cvičení strelba na presnosť (obr. 3) sme medzi sledovanými hráčmi kategórie U13-U15 zistili významné rozdiely ($H = 13,31$; $p = 0,0013$). Zistili sme významne vyššiu početnosť presnej strelby hráčov kategórie U14 ($M = 4,5$; $SD = 1,1$), ako hráčov kategórie U13 ($M = 2,4$; $SD = 1,3$) ($U = 21$; $z = -3,28$; $p = 0,0005$; $r = 0,6$). Súčasne sme zistili



Obr. 3

Komparácia úrovne herných zručností hráčov v kontrolnom cvičení strelba na presnosť

významne vyššiu početnosť presnej strelby hráčov kategórie U14 ($M = 4,5$; $SD = 1,1$), než hráčov kategórie U15 ($M = 2,7$; $SD = 1,1$) ($U = 25,5$; $z = -3,17$; $p = 0,0008$; $r = 0,6$). Nezistili sme však významne vyššiu početnosť presnej strelby hráčov kategórie U15 ($M = 2,7$; $SD = 1,1$) v porovnaní s hráčmi kategórie U13 ($M = 2,4$; $SD = 1,3$) ($U = 148$; $z = 0,68$; $p = 0,2482$; $r = 0,1$).

Výsledky v jednotlivých kontrolných cvičeniach mohli byť ovplyvnené viacerými faktormi. Jedným z nich môžu byť kognitívne procesy. Moreno-López (2015) sa vo svojom výskume zaoberal presnosťou prihrávok 13-ročných futbalistov. Výskumu sa zúčastnilo 16 hráčov pôsobiach v ProFootball Academy v Španielsku. Pri vstupnom testovaní dosiahla hodnota úspešnosti hranicu 25 %, čo predstavuje nízku hranicu. Po tomto testovaní aplikoval na hráčov dvojmesačné kognitívne cvičenia zamerané na pozornosť, sústredenosť či koncentráciu. Po týchto cvičeniach následne vykonal výstupné testovanie, v ktorom zistili presnosť prihrávok na 43,75 %, čo je skoro dvojnásobný prírastok. Výsledok, ale aj samotný výskum vyzdvihuje značný vplyv kognitívnych procesov na presnosť prihrávania hráčov, ale aj ovplyvnenie výkonu v našom kontrolnom cvičení – prihrávka na presnosť.

Ako druhé sme zvolili kontrolné cvičenie slalom s loptou. Moreno-López (2015) uvádza, že vedenie lopty je individuálna činnosť, ktorá

sa zúčastňuje na výslednej podobe technickej stránky hráča, ktorá nám umožňuje postupnosť presných zásahov do lopty. Je nevyhnutným prvkom vybavenia každého hráča, ale postupne stráca svoju dôležitosť pretože si tréneri myslia, že tým spomaľujú hru. Ak chceme, aby bolo vedenie lopty kvalitné, využívame pritom vonkajšiu časť nohy, teda priehlavok a za smer nám zodpovedá vnútorná strana nohy. V kontrolnom cvičení kategória U14 dosiahla významne ($p < 0,05$) kratší čas ako U13. Zaujímavé je však porovnanie medzi kategóriou U14 a U15, kde sme nezistili žiadnu štatistickú významnosť a aj praktický účinok bol naozaj nízky $r = 0,1$. Môžeme to pripísať menšiemu počtu hráčov v kategórii U14, ale aj faktu, že vedeniu lopty sa nevenuje toľko pozornosti, ako ostatným herným činnostiam. Dávajú prednosť obchádzaniu súpera, prihrávaniu či herným kombináciam a ich zdokonaľovaniu.

Strelba a pohľad na jej presnosť môže byť rôzny. Pre trénera je nevyhnutné poznať kvality svojich hráčov aj v oblasti tejto finálnej hernej činnosti. Vo vrcholovom futbale sa hráči nedostávajú už príliš často k nácviku tejto finálnej hernej činnosti jednotlivca. Preto je opodstatnené, aby bola rozvoju technickej stránky tejto hernej činnosti primeraná pozornosť venovaná zaradeniu cvičení so zameraním na presnosť strelby už v mladom veku hráčov. Sintoko a Suhurajna (2018) realizovali výskum, ktorý bol zameraný na

zistovanie úrovne presnosti strelby na základe vplyvu tréningu so statickým cieľom a vplyvu tréningu s pohyblivým cieľom. Tejto štúdie sa zúčastnilo 24 futbalistov vo veku 13 až 15 rokov, ktorí boli rozdelení do skupín na základe výkonu v teste vo vertikálnom výskoku. Jednotlivcov rozdelili do dvoch skupín, jedna skupina bola tvorená športovcami, ktorí dominovali silnejšou vrchnou časťou nohy (stehenný sval) a druhú skupinu tvorili hráči so silnejšou spodnou časťou nohy (lýtkový sval). Na jednej skupine bol aplikovaný tréningový proces s fixným cieľom strelby ($n = 12$) a druhá skupina absolvovala tréningové jednotky s pohyblivým cieľom ($n = 12$). Tréningový proces prebiehal v troch tréningoch týždenne v trvaní 90 minút. Na presnosť strelby použili Widiastuti test, ktorého cieľom bolo vystreliť loptu trikrát za sebou na stanovené miesto. Konečné výsledky tejto štúdie potvrdzujú, že tréningový proces, ktorý mal fixný cieľ strelby, mal väčší vplyv na presnosť strelby ako tréningy, kde bol tento cieľ pohyblivý ($p < 0,01$). Pri výskume dospeli aj k záveru, že športovci, ktorí mali silnejšiu vrchnú časť nohy (stehenný sval) dosiahli významnejšie zlepšenie ako hráči so silnejšou spodnou časťou nohy, a to v dôsledku toho, že loptu dokázali ľahšie kopnúť do väčšej výšky.

V kontrolnom cvičení strelba na presnosť najmladšia kategória U13 dosiahla priemernú hodnotu ($M = 2,4$). To je v porovnaní s hráčmi U14 ($M = 4,5$) menej, čiže náš predpoklad sme potvrdili ($p < 0,01$) s veľkým praktickým účinkom ($r = 0,6$). Zaujímavé boli aj hodnoty pri komparácii vekových kategórií U14 a U15, kde nám síce vyšla štatistická významnosť taktiež na 1 % hladine, avšak stanovenú hypotézu sme nepotvrdili. Dokonca sa nám ju podarilo vyvrátiť, keďže podľa našich predpokladov mala staršia kategória U15 dosiahnuť významne lepšie výsledky ako mladšia kategória.

V práci sme zisťovali vzájomné prepojenie výsledných hodnôt najmladšej vekovej kategórie U13,

s najstaršou vekovou kategóriou U15. Je ťažké hľadať dôvody, prečo kategória U15 dosiahla také nízke hodnoty v presnosti strelby. Každopádne by bolo oveľa zaujímavejšie vykonať v sledovaných vekových kategóriách najskôr vstupné testovanie vybraných herných činností jednotlivca, následne realizovať tréningový program, ktorý by bol zameraný konkrétne na zlepšovanie vybraných herných činností jednotlivca, po ktorom by sme takisto vykonali testovanie (výstupné) a poukázali na možnú rozdielnosť v zistených výsledkoch.

Závery

Na základe nášho výskumu sme poukázali na štatisticky významné rozdiely vo vybraných herných zručnostiach pomocou už spomínaných kontrolných cvičení – prihrávka na presnosť, slalom s loptou a strelba na presnosť. Výsledky nám poukazujú na rozdielnosť vo vybraných herných zručnostiach, ale nie vo všetkých prípadoch, ako sme predpokladali. Musíme však vziať do úvahy aj nízky počet zúčastnených hráčov kategórie U14, ktorý taktiež mohol ovplyvniť výsledky a ich následnú komparáciu v našom výskume. Asi najväčšou prekážkou nášho výskumu bola pandemická situácia v dôsledku výskytu ochorenia Covid-19, keď bol pozastavený tréningový proces. Na isté obdobie tak hráči nemali inú možnosť trénovať ako v domácych podmienkach, ktoré nemuseli byť u všetkých hráčov dostatočne kvalitné a priaznivé.

Domnievame sa, že kalendárny a športový vek nemusia byť jedinými faktormi, ktoré ovplyvňujú úroveň herných zručností futbalistov. Výkony v kontrolných cvičeniach mohli byť ovplyvnené aj inými faktormi, ktorými sme sa však už nezaoberali. Mohli by sme sem zaradiť tréningové ukazovatele v jednotlivých družstvách, kvalitu trénerov, ich schopnosť motivovať hráčov k lepšiemu výkonu, kondičné predpoklady hráčov, psychický stav hráčov, vonkajšie podmienky (počasie, stav ihriska), vplyv zataženia v predchádzajúcich tréningoch a iné.

dzajúcich tréningoch a iné.

Vychádzajúc z teoretických poznatkov, praktických skúseností a získaných výsledkov nášho výskumu navrhujeme pravidelne zisťovať úroveň herných zručností hráčov sledovaných vekových kategórií. Na jej základe by tak tréneri mali vytvorené predpoklady a východiská k skvalitneniu obsahu tréningového procesu.

Na realizáciu ďalšieho výskumu odporúčame zaradiť vstupné meranie pomocou kontrolných cvičení, ktoré budú mať požadovanú validitu a reliabilitu. Následne aplikovať špecializovaný tréningový proces, ktorý bude poskytovať hráčom možnosť zlepšenia v pozorovaných herných zručnostiach.

Literatúra

1. BORSÍK, B., 2015. Úroveň rozvoja herných zručností vo futbale u družstva U13 MŠK FOMAT Martin. Banská Bystrica. Bakalárska práca. Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Filozofická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu.
2. DANKO, M., 2020. Vplyv programu Coerver na herné zručnosti vo futbale žiakov 2. stupňa základných škôl. Prešov. Diplomová práca. Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu, Katedra edukológie športov.
3. KOVÁČ, V., 2014. Vplyv špecializovaného drilového programu na automatizáciu vybraných herných zručností u mladších žiakov vo futbale. Banská Bystrica. Dizertačná práca. Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Fakulta humanitných vied, Katedra telesnej výchovy a športu.
4. KRIŠTÍN, P., 2013. Komparácie úrovne herných zručností futbalových klubov FC Baník Horná Nitra a FK Junior Kanianka v kategórii „U13“ mladších žiakov. Banská Bystrica. Bakalárska práca. Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Filozofická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu.
5. MORENO-LÓPEZ, R. J., 2015. *Mejora de la precisión en la enseñanza de la técnica del pase corto en el fútbol, mediante una estrategia de ejercicios cognitivos en niños de 12-13 años de la Academia ProFotball de la Ciudad de Puebla*. Puebla, Diplomová práca. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Facultad de Cultura Física, Maestría en Educación Física y Deporte Escolar.
6. NEMEC, M., a R. KOLLÁR, 2009. *Teória a didaktika futbalu*. Banská Bystrica: Partner. ISBN 978-80-89183-62-3.



7. PROFÚTBOLANALYTICS, 2019. *Pro-FútbolAnalytics : testing guide*. Version 3.19 SK. Klecany: Pontesale/ProFútbol-Analytics.
8. SINTOKO, R. D. a M. R. SUHURAJNA, 2018. Effects of training methods and power on shooting accuracy in football. In: *Proceedings of the 2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018)*. Yogyakarta: Atlantis Press, s. 144-146. ISBN 978-94-6252-634-1.

SUMMARY

Level of Game Skill of Youth Soccer Players

Lenka Šulíková, Matej Babic, Miroslav Holienka

The goal of this thesis was to find and compare the levels of selected game skills of players belonging to categories U13 to U15 in soccer. We assumed that during test exercises the game skills of players from different categories will be significantly different. We applied the ex post facto research method. The research group was comprised of 47 players in 3 categories – U13 (n = 18), U14 (n = 10) and U15 (n = 19) all of whom belong to FC Spartak Trnava. We employed various testing and measuring methods to gather information concerning particular game skills. The test exercises performed were precision passing, slalom run with a ball and precision shooting. The differences between categories were established using the Kruskal-Wallis H-test, Mann-Whitney U-test statistics method and the practical effect size of these differences was calculated with Cohen's "r". The level of statistical significance was set to 5%. In precision passing the differences discovered between the categories were significant ($p = 0.0035$). Players of the U15 category had a much higher rate of precise passes ($M = 5.4$; $SD = 1.1$) than players of the U14 category ($M = 3.5$; $SD = 1.2$) ($p = 0.0008$; $r = 0.6$). In slalom running with a ball, the differences between U13-U15 players were also significant ($p = 0.0442$). We found that the time of the run was much shorter for U14 ($M = 23.65$; $SD = 2.06$) than U13 ($M = 25.06$; $SD = 1.51$) ($p = 0.0359$; $r = 0.3$). For U15 the time difference was even more significant ($M = 23.88$; $SD = 2.00$) than U13 ($M = 25.06$; $SD = 1.51$) ($p = 0.0110$; $r = 0.4$). In precision shooting, a significant difference was also apparent ($p = 0.00013$). U14 players were much more precise with their shooting ($M = 4.5$; $SD = 1.1$) than U13 players ($M = 2.4$; $SD = 1.3$) ($p = 0.0005$; $r = 0.6$).

Zmeny úrovne vybraných koordinačných schopností futbalových brankárov v prípravnom období

Denis Debnár, Anton Lednický

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, katedra atletiky

Cieľom práce bolo posúdiť vplyv 8-týždňového experimentálneho vstupu na úroveň rozvoja koordinačných schopností dospelých brankárov futbalu v letnom prípravnom období. Boli vybrané tri prejavy (kinesteticko-diferenciačná schopnosť horných a dolných končatín a priestorová orientácia), ktoré sa výrazne podieľajú na úspešnosti hry brankára. Náš predpoklad, že vzhľadom na vek probandov i dĺžku experimentálneho obdobia nezistíme štatisticky významné zmeny medzi vstupným a výstupným testovaním, sa potvrdil. Napriek tomu môžeme konštatovať, že aj vo vyššom veku futbalových brankárov je vhodné venovať pozornosť týmto pohybovým schopnostiam. Aj keď sme nezaznamenali štatisticky významné zlepšenie pri výstupnom testovaní, výkonnosť brankárov sa stabilizovala a takto zamerané tréningové jednotky boli impulzom k vyššej motivácii i súťaživosti.

Kľúčové slová: futbaloví brankári, experimentálny program, úroveň koordinačných schopností

Koordinačné schopnosti futbalistov a predovšetkým brankárov sú dôležitým predpokladom osvojenia si a zdokonaľovania racionálnej techniky a vytvárajú spoločne s ňou mimoriadne významný faktor štruktúry športového výkonu. Problematika je aj v súčasnosti považovaná za aktuálnu a potrebnú tému futbalovej teórie. Tieto schopnosti sú dôležitým predpokladom motorickej činnosti hráčov na všetkých hráčskych postoch. Koordinačné schop-

nosti sú geneticky podmienené, ale je možné ich systematicky rozvíjať na úroveň požadovanej športovej špecializácie.

Za najvhodnejší vek rozvoja koordinačných schopností možno považovať obdobie v intervale medzi 7. – 12. rokom života dieťaťa. Je to obdobie rozvoja pohybových centier mozgu. V období puberty už nedochádza k podstatným posunom pohybových predpokladov. V neskoršom veku (juniorov, resp. dospelých)

Mgr. DENIS DEBNÁR (*1997), absolvent FTVŠ UK, špecializácia kondičné trénerstvo.

Doc. PaedDr. ANTON LEDNICKÝ (*1957) - venuje sa problematike kondičnej prípravy a rozvoja koordinačných schopností v športových hrách.

lych) posun pozitívnych zmien v úrovni koordinačných schopností je nižší a vyžaduje si špecifické zameranie športovej prípravy tak v prípravných ako aj v súťažných obdobiach (Ivanka 2009).

Futbal je koordinačne zložitá a náročná pohybová činnosť, ktorá sa skladá z rôznych cyklických a acyklických pohybov a vyžaduje si ich koordinovanie v rýchlo sa meniacich herných situáciách. Na rozdiel od iných športových hier sa väčšina činností vykonáva nohou a vyžaduje si vysokú mieru presnosti. V tréningovom procese sa preto kladie dôraz aj na rozvoj koordinačných schopností. Súčasný futbal je dynamický, univerzálny a tvorivý. Moderný systém hry môžeme označiť týmito kvalitami: pružné preskupenie hráčov podľa situácie, rýchle zreorganizovanie hráčov podľa momentálnej hernej situácie, riešenie mikrosituácií pomocou rôznych parametrov s príslušnou mierou ich variability a vnútením svojho štýlu hry súperovi (Holienka 2010).

Vo futbale je brankársky post najviac špecializovaný. Pravidlá hry umožňujú brankárovi hrať tak dolnými ako aj hornými končatinami. Brankár je v poli „posledným hráčom“, ale každá jeho chyba, či zaváhanie znamená akútne ohrozenie – gól v sieti. A jeho úlohou je predovšetkým zabrániť súperovi streliť gól (Kollath 2006). Vyžaduje sa od neho vysoký stupeň mentálnej spôsobilosti a veľkej zodpovednosti, ktoré sú dôležité v jeho hráčskej funkcii. V porovnaní s ostatnými hráčmi sú na neho kladené iné požiadavky (Tarkovič 2000; Luxbacher 2002; Malme et al. 2017; Ajamil et al. 2018). Koordinácia je jedna zo základných schopností brankára. Herné situácie v obrannej fáze hry a ich riešenie si vyžadujú krátke, ale rýchle a technicky náročné pohyby. Tie si vyžadujú vysokú úroveň výbušnej sily dolných končatín a rýchlosti reakcie Knoop et al. (2013). Rýchlosť reakcie považuje v hre brankára za nevyhnutnú aj Lamas et al (2018). Obaja autori vyzdvihli schopnosť rýchlo zareagovať, prispôbiť svoje

konanie novovzniknutej hernej situácii, správne ju vyriešiť a nedať možnosť súperovi ju ďalej rozvíjať. Podľa Vencela (2008) herný výkon brankára ovplyvňujú aj technicko-taktická, fyzická a psychická pripravenosť. Psychická pripravenosť je dôležitá pri odolávaní tlaku vonkajšieho prostredia a zodpovednosť za výsledok v zápase. Podobne Viktor (2005) poukázal na zmeny, ktoré v súčasnom období ovplyvňujú herný výkon brankára: je častejšie v kontakte s loptou aj mimo pokutového územia, musí ovládať loptu oboma nohami a kopaciu techniku musí mať takú ako hráči v poli. V niektorých mužstvách sa vlastne stal voľným hráčom (tzv. liberom).

Cieľom práce bolo porovnať zmeny úrovne vybraných koordinačných schopností futbalových brankárov mužskej kategórie v rakúskej II. lige východ oblast Niederösterreich po absolvovaní 8-týždňového letného prípravného obdobia.

Hypotéza – predpokladáme, že vzhľadom na vek probandov a dĺžku experimentálneho pôsobenia futbaloví brankári mužskej kategórie po absolvovaní 8-týždňového prípravného letného obdobia nedosiahnu štatisticky významné zlepšenie v úrovni:

- a) kinesteticko-diferenciačnej schopnosti dolných končatín;
- b) kinesteticko-diferenciačnej schopnosti horných končatín;
- c) priestorovej orientácie.

Metodika

Na získanie údajov o úrovni vybraných koordinačných schopností pri vstupnom a výstupnom testovaní v prípravnom období sme použili štandardizované motorické testy:

Test č. 1 – skok do diaľky z miesta znožmo na presnosť [cm],

Test č. 2 – hod loptičkou do diaľky zo sedu roznožmo [cm],

Test č. 3 – beh k méтам [s].

Vzhľadom na to, že sú to všeobecne známe testy (Doležajová a Lednický 2002), neuvádzame ich bližší popis realizácie.

Pred vstupným aj výstupným

testovaním sme vykonali spoločné rozcvičenie (rozkľusanie, dynamic-ký strečing, bežecká abeceda, stupňované rovinky), aby sa zachovali štandardné podmienky. O poradí testov sme pred každým testovaním informovali brankárov. Prvé testovanie bolo realizované na začiatku prípravného obdobia (29. 6. 2020) pomocou vybraných testov zameraných na koordinačné schopnosti. Realizovalo sa v Prellenkirchene na futbalovom štadióne. Dvanásť futbaloví brankári sa spoločne zúčastnili testovania. Po vstupnom testovaní sme v 8-týždňovom mezo-cykle, v rámci letného prípravného obdobia, aplikovali cvičenia s dôrazom na rozvoj vybraných koordinačných schopností. V tréningových jednotkách sme sa zamerali na každú koordinačnú schopnosť (reakčnú, kinesteticko-diferenciačnú, rovnováhovú, rytmickú, priestorovo-orientačnú). V druhej polovici mezo-cyklu sa zvyšovala koordinačná náročnosť cvičení, predovšetkým na reakčnú, priestorovo-orientačnú a kinesteticko-diferenciačnú schopnosť vzhľadom na to, že pre futbalových brankárov sú limitujúce. Brankári ich vykonávali pred tréningovou jednotkou dvakrát do týždňa v rozsahu 20 – 25 minút. Počas tohto prípravného obdobia absolvovali 24 tréningových jednotiek a 7 prípravných zápasov, z toho pred 16 tréningovými jednotkami absolvovali cvičenia s dôrazom na koordinačné schopnosti. Koordinácia cvičenia pred tréningovou jednotkou sa uskutočnili vo vonkajších i vnútorných priestoroch. Po ôsmich týždňoch bolo výstupné testovanie 24. 8. 2020 tiež na štadióne v Prellenkirchene.

Pri vyhodnocovaní výsledkov testovania úrovne koordinačných schopností sme použili matematicko-štatistické spracovanie. Výsledky meraní sme zaznamenali základnými štatistickými metódami (aritmetický priemer ($\bar{x}$), medián (Me), variačné rozpätie, smerodajná odchýlka (s), maximálna hodnota (max) a minimálna hodnota (min)).

Pri spracovaní a porovnávaní vstupných a výstupných testov sme



použili neparametrickú štatistickú metódu Wilcoxonov T-test pre závislé súbory. Merania sme posudzovali na 1 % a 5 % hladine štatistickej významnosti.

Súbor tvorilo 12 futbalových brankárov (priemerný decimálny vek 26,30 roka) zo štyroch tímov rakúskej II. ligy východ oblast Niederösterreich. Ich priemerná telesná výška bola 181,7 cm, priemerná telesná hmotnosť 82,95 kg a priemerný BMI bol 25,08 (tab. 1).

Výsledky

1. Kinesteticko-diferenciačná schopnosť dolných končatín

Uvedenú schopnosť sme testovali skokom do diaľky z miesta znožmo na presnosť. Pri vstupnom meraní (obr. 1) probandi dosiahli priemernú hodnotu 5,3 cm. Výkon každého brankára bol vypočítaný z jeho troch meraných pokusov. Pri výstupnom meraní bola priemerná hodnota 5,1 cm, čo znamená nepatrné zlepšenie výkonu hráčov o 0,2 cm (3,8 %), teda výkonnosť zostala prakticky na rovnakej úrovni. Probandi č. 1, 3, 11 sa pri výstupnom meraní mierne zhoršili (o 0,2 cm). Najlepší výkon dosiahli probandi č. 7 a 10 pri vstupnom aj výstupnom meraní. Proband č. 7 sa pri oboch meraniach k čiare označujúcej výkon 75 % z maxima priblížil s odchýlkou 2,5 cm. Proband č. 10 bol druhým najlepším s odchýlkou 3,5 cm.

Podobný trend sme zaznamenali aj pri hodnotách mediánu. Hodnota vstupného merania bola 5,8 cm a výstupného 5,3 cm. Stabilitu výkonnosti brankárov preukázalo aj variačné rozpätie. Tréningový efekt sme vyhodnotili pomocou Cohenovho r testu s hodnotou 0,43, čo znamená stredný efekt (tab. 2).

2. Kinesteticko-diferenciačná schopnosť horných končatín

Túto schopnosť, dôležitú pre futbalového brankára sme testovali pomocou hodu loptičkou na cieľ. Pri vstupnom testovaní probandi dosiahli priemernú odchýlku od značky 50 % vzdialenosť 71,2 cm. Vo výstupnom testovaní sme zazname-

Tab. 1

Charakteristiku výskumného súboru

Hráč	Decimálny vek (roky)	Telesná výška [cm]	Telesná hmotnosť [kg]	BMI	Hráčska funkcia
č. 1	23,25	184,3	86,5	25,54	brankár
č. 2	25,98	181,0	81,8	24,96	brankár
č. 3	24,89	186,0	84,4	24,36	brankár
č. 4	24,24	182,4	81,0	24,45	brankár
č. 5	28,53	183,0	85,3	25,47	brankár
č. 6	28,36	179,8	79,0	24,38	brankár
č. 7	24,30	180,5	83,0	25,33	brankár
č. 8	28,34	178,0	79,5	25,09	brankár
č. 9	23,13	177,9	78,8	24,87	brankár
č. 10	29,44	181,5	83,1	25,08	brankár
č. 11	26,73	185,0	88,0	25,71	brankár
č. 12	28,45	182,0	85,0	25,66	brankár
x	26,30	181,7	82,95	25,08	
s	2,40	2,56	3,01	0,49	
x _{min}	23,13	177,9	78,8	24,36	
x _{max}	29,44	185,0	86,5	25,71	
Vr	6,31	7,1	7,7	1,35	

Tab. 2

Výsledky vstupných a výstupných meraní v teste skok do diaľky z miesta znožmo na presnosť [cm]

	Vstupné testovanie	Výstupné testovanie
Aritmetický priemer	5,3	5,1
Medián	5,8	5,3
Variačné rozpätie	4,9	4,7
Smerodajná odchýlka	1,71	1,62
Cohenovo r	0,43	

Tab. 3

Výsledky vstupných a výstupných meraní v teste hod loptičkou do diaľky zo sedu roznožmo [cm]

	Vstupné testovanie	Výstupné testovanie
Aritmetický priemer	71,2	70,4
Medián	70,5	71,5
Variačné rozpätie	31	34
Smerodajná odchýlka	9,83	11,20
Cohenovo r	0,27	

Tab. 4

Výsledky vstupných a výstupných meraní v teste beh k méтам [s]

	Vstup	Výstup
Aritmetický priemer	7,23	7,22
Medián	7,14	7,13
Variačné rozpätie	0,87	0,89
Smerodajná odchýlka	0,29	0,31
Cohenovo r	0,27	

nali priemernú odchýlku 70,4 cm, čo je síce zlepšenie o 0,8 cm (1,1 %), ale opäť to svedčí o rovnakej výkonnosti na začiatku i na konci sledovaného

obdobia (obr. 2). Probandi č. 11 a 12 sa vo výstupnom testovaní zhoršili o 5 cm. Pri oboch meraniach boli najúspešnejší hráči č. 6 a 8. Prvý z nich dosiahol priemer svojich hodov 58 cm pri vstupnom testovaní a 56 cm pri výstupnom testovaní. Druhý mal výkony na úrovni 55 cm, resp. 52 cm. Najvýraznejšiu zmenu zlepšenia medzi vstupným a výstupným testovaním zaznamenal proband č. 10 (o -4 cm). Stredná hodnota vstupného merania 70,5 cm a stredná hodnota výstupného merania 71,5 cm (tab. 3). Aj tieto hodnoty svedčia o tom, že experimentálny vstup realizovaných cvičení nemal na zmenu úrovne sledovanej schopnosti očakávaný vplyv.

Ďalšie hodnoty, uvedené tab. 3 svedčia o stabilite výkonnosti brankárov pri oboch meraniach. Tréninový efekt sme vyhodnotili pomocou Cohenovho r testu s hodnotou 0,27, čo znamená malý efekt.

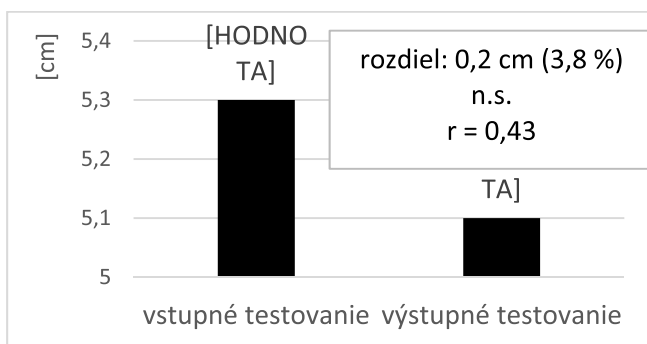
3. Priestorovo-orientačná schopnosť

Na zistenie úrovne priestorovo-orientačnej schopnosti sme vybrali test beh k metám. Pri vstupnom meraní (obr. 3) probandi dosiahli priemerný čas 7,23 s. Pri výstupnom meraní došlo k minimálnemu zlepšeniu o 0,01s (0,1 %) na 7,22 s. Pri oboch meraniach mal najlepší výkon proband č. 8. Pri vstupnom testovaní 6,90 s a pri výstupnom 6,86 s. Najhoršie výkony zaznamenal brankár č. 6 s výkonom 7,77 s, resp. 7,75 s. Stredná hodnota vstupného merania 7,14 s a stredná hodnota výstupného merania 7,13 s.

Podobne, ako pri predchádzajúcich testoch, ani v treťom teste sme nezaznamenali zmenu výkonnosti (tab. 4). Tréninový efekt sme vyhodnotili pomocou Cohenovho r testu s hodnotou 0,27, čo znamená malý efekt.

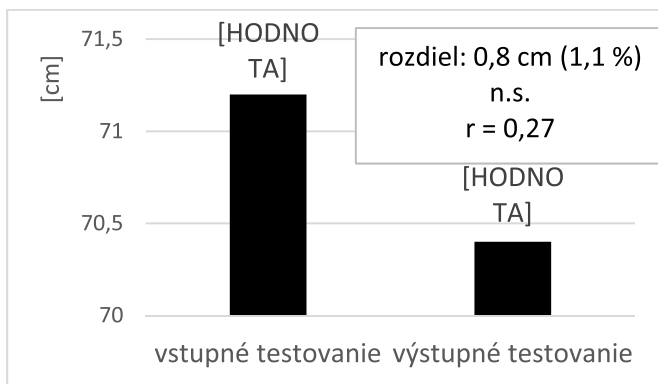
Závery

Výsledky nášho sledovania potvrdili skutočnosť, že vo vyšších vekových kategóriách dochádza k minimálnemu zlepšeniu výkonnosti v testoch koordinačného charakteru.



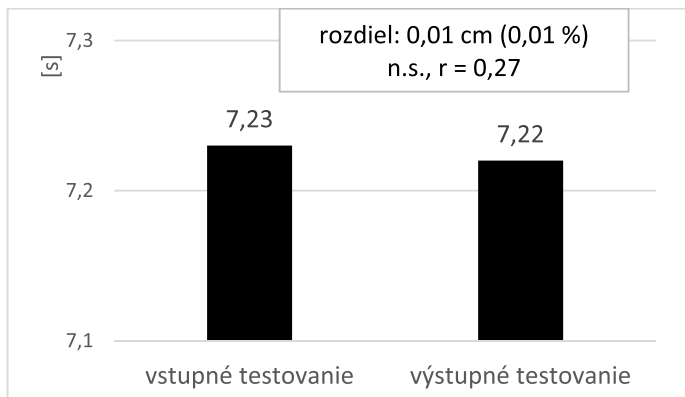
Obr. 1

Priemerné hodnoty testovania v skoku do diaľky znožmo na presnosť.



Obr. 2

Priemerné hodnoty testovania v hode loptičkou na cieľ zo sedu roznožmo



Obr. 3

Priemerné hodnoty testovania priestorovej orientácie

Naše predpoklady vyslovené v hypotéze, že v žiadnom z testov nezaznamenáme štatisticky významné zmeny výkonnosti sa takisto potvrdili. Futbaloví brankári s priemerným decimálnym vekom viac ako 26 rokov sú vo svojej výkonnosti stabilizovaní. Naš experimentálny výstup

zároveň preukázal, že aj v tomto veku má význam sa venovať koordinačným schopnostiam. Fakt, že v každom teste sme nezaznamenali zhoršenie priemerného výkonu svedčí o tom, že aj udržanie výkonnosti na rovnakej úrovni má pre športovca význam. Cieľeným pôso-



bením na koordinačné schopnosti brankárov sa aj vo vyššom veku zabránilo poklesu ich výkonnosti. Pozitívnu bola aj skutočnosť, že v tréningových jednotkách experimentálneho zamerania sme zaznamenali zvýšenú motiváciu a súťaživosť brankárov k zlepšeniu svojho výkonu.

Literatúra

1. AJAMIL, D. L. et al., 2018. Analysis of the effectiveness of Under-16 football goalkeepers. In: *Apunts. Educació Física i Esports*. 131 (Jan-Mar), 60-79. ISSN 0214-8757.
2. DOLEŽALOVÁ, L. a A. LEDNICKÝ, 2002. *Rozvoj koordinačných schopností*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2002. 131 s. ISBN 80-89075-13-4.
3. HOLIENKA, M., 2010. *Koordinačné schopnosti vo futbale*: vysokoškolská učebnica. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú a výchovu a šport. 138 s. ISBN 078-80-89075-36-2.
4. IVANKA, M. Et al., 2009. *Agilita a jej rozvoj vo futbale*. Banská Bystrica: Únia futbalových trénerov Slovenska – sekcia vzdelávania, 2009. 66 s.
5. KOLLATH, E., 2006. *Fotbal: Technika a taktika*. Praha: Grada publishing 2006. ISBN 80-247-1336-5
6. KNOOP, M. et al., 2013. Evaluation of a specific reaction and action speed test for the soccer goalkeeper. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*. 27 (8), 2141-2148. ISSN 1064-8011.
7. LAMAS, L. et al., 2018. Analytic method for evaluating players' decisions in team sports: Applications to the soccer goalkeeper. In: *PLoS ONE*. 13 (2), e0191431.
8. LUXBACHER, J., 2002. *The soccer goalkeeper: Techniques, tactics, training*. Leeds: Leisure press. ISBN 0-7360-4180-X.
9. MALME, J. J. et al., 2017. Seasonal training load and wellness monitoring in a professional soccer goalkeeper. In: *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 12 (November), 1-13. ISSN 1555-0265.
10. TARKOVIČ, Š. 2000. Analýza hry brankára. In: P. PERÁČEK et al. *Majstrovstvá Európy do 21 rokov na Slovensku*. Bratislava: Slovenský futbalový zväz. s. 41-49.
11. VENCEL, A., 2008. *Brankár 2*. Bratislava: Svornosť. ISBN 978-8089144-96-9.
12. VIKTOR, I., 2005. Aktuální názor: proč už se nerodí tolik skvělých brankářů. *Časopis unie českých fotbalových trenérů. ČMFS, Fotbal a trénink*, 1/2005. s. 6-7. ISSN 1212-3390

Summary

Changes in the Level of Selected Coordination Abilities of Soccer Goalkeepers in the Preparation Period

Denis Debnár, Anton Lednický

The aim of the work was to assess the impact of an 8-week experimental training on the level of development of coordination abilities of adult soccer goalkeepers in the summer preparation period. Three manifestations were selected (kinesthetic differentiation ability of the upper and lower limbs, spatial orientation), which

significantly contribute to the success of the goalkeeper's performance. Our assumption that, due to the age of the probands and the length of the experimental period, we do not detect statistically significant changes between input and output testing was confirmed. Nevertheless, we can state that even in the higher age of football goalkeepers, it is appropriate to pay attention to these motor abilities. Although we did not notice a statistically significant improvement in the final testing, the performance of the goalkeepers stabilized and such training units were the stimulus for their higher motivation and competitiveness.

Nácvik a zdokonaľovanie útočnej hernej činnosti jednotlivca - strelba

Moderný futbal kladie vysoké nároky na pripravenosť hráčov v oblasti pohybových predpokladov, herných zručností, rýchlosti myslenia a na dynamickú realizáciu herných činností jednotlivca vo vysoko premenlivých podmienkach zápasov. Vývojové tendencie ukazujú smer napredovania futbalu. Hra je stále rýchlejšia, družstvá musia byť pripravené na dynamické prechodové úseky, hráči sú nútení ovládať široké spektrum parametrov herných činností jednotlivca a riešiť rôzne zložité herné situácie pod neustálym časovo-priestorovým tlakom súpera. Pri vykonávaní jednotlivých herných činností sú na hráčov rôznych hráčskych funkcií kladené vysoké očakávania a nároky. Hráč v priebehu stretnutia je v kontakte s loptou len malé percento hracieho času, napriek tomu musí hrať aktívne a účelne i bez lopty (pohyb, uvoľňovanie sa). Činnosť hráča bez lopty podľa Holienku (2010) sa týka prevažne rýchlych presunov na hracej ploche. Hráč potrebuje pestrú techniku bežeckého kroku, klamlivých pohybov svojím telom, aby vedel efektívne realizovať pohybovú činnosť. Technika hráča v poli spočíva v spracovaní lopty telom i nohami, v prihrávkach a kochoch. Hráč musí prispôbovať svoj pohyb danej hernej úlohe. V stretnutí hráč pri

riešení rôzne zložitých herných situácií často po realizácii jednej hernej činnosti vykonáva okamžite ďalšiu hernú činnosť a takáto plynulá nadväzovanie sa nazýva refazec herných činností (Peráček 2011). Úspešnosť riešenia herných situácií závisí od toho, koľko parametrov HČJ hráč ovláda. Takto sa stáva hráč technicky samostatnejší a zdatnejší (Peráček et al. 2004).

Strelba je finálna útočná herná činnosť jednotlivca, ktorá rozhoduje o efektívnosti útoku a ovplyvňuje samotný výsledok zápasu (Kačáni 2005). Cieľom tejto hernej činnosti jednotlivca je také usmernenie lopty do bránky, aby jej súper nemohol zabrániť (Peráček a Pakusza 2011). Strelba je syntézou dvoch stránok, ktoré sú v priebehu hry neoddeliteľné. Je to technická a taktická stránka. Technická stránka je prejavom zložitej dispozičnej štruktúry pohybu hráča, ktorý je charakterizovaný úrovňou zvládnutia strelby v určitej hernej situácii. Jednotlivé zručnosti a schopnosti ovplyvňujúce úspešnosť strelby sú podmienené stupňom rozvoja koordinačných schopností hráča. Taktická stránka strelby je ovplyvnená základnými faktormi vyplývajúcimi z hernej situácie, ktoré súvisia s rýchlosťou orientáciou, rozhodnutím hernej situácie a voľbou optimálneho realizovania spôsobu strelby. Z hľadiska účinnosti

strel'by má mimoriadny význam príprava vhodných streleckých príležitostí, ktoré sú výsledkom činnosti jednotlivca a celého kolektívu (Peráček a Pakusza 2011). Akým spôsobom vytvárať ideálne strelecké pozície, z ktorého priestoru hracej plochy je realizovaný najväčší počet striel, akými parametrami strel'by môžu byť hráči najviac efektívni, na tieto otázky dostávame odpovede po analýzach dosiahnutých gólov z rôznych zápasov.

Benkovský (2011) sledoval 4 zápasy Argentíny a 4 zápasy Holandska na MS 2010. Zo zistených výsledkov vyplýva, že družstvo Argentíny v sledovaných zápasoch vystrelilo celkovo 54-krát, z toho 44 striel smerovalo do priestoru bránky. Argentína z hľadiska strel'by dosiahla 81,48 % úspešnosť. Holandsko zaznamenalo v sledovaných zápasoch 50 streleckých pokusov, z toho 38 smerovalo do priestoru bránky, čo predstavovalo 76 % úspešnosť. Novák (2012) analyzoval finálnu útočnú hernú činnosť jednotlivca – strel'bu na MS 2010 v JAR. Na svetovom šampionáte bolo realizovaných 1 794 streleckých pokusov (144 gólov). Z toho na bránku smerovalo 681, čo tvorí 38 % všetkých striel. Z parametrov strel'by hráči najčastejšie strieľali do priestoru bránky priamym priehlavkom (36 %) a vnútorným priehlavkom (32 %). Strel'ba vnútornou stranou nohy tvorila 16 % a strel'ba hlavou 13 %.

Gál (2014) sledoval početnosť a úspešnosť strel'by družstva Slovenska v kvalifikačných zápasoch MS 2014. Zistil, že počas kvalifikácie na MS 2014 dokázalo družstvo Slovenska realizovať 47 streleckých pokusov s úspešnosťou strel'by 31 %. Bellák (2017) analyzoval dosiahnuté góly slovenského reprezentačného družstva v kvalifikačných zápasoch na ME 2016 vo futbale. Celkovo bolo vyhodnotených 10 zápasov, z toho sa v 3 stretnutiach nepodarilo Slovensku skórovať. Spolu reprezentačné družstvo Slovenska dosiahlo v kvalifikačných zápasoch 17 gólov. Z pohľadu spôsobu dosiahnutia gólu dominovala

strel'ba nohou (15 gólov), zvyšné 2 góly boli dosiahnuté hlavou. Strel'bou prvým dotykom bol dosiahnutý najväčší počet gólov (8). Takmer všetky góly (15) boli dosiahnuté z priestoru vo vnútri pokutového územia a len 2 z priestoru mimo pokutového územia. Väčšia časť gólov (11) bola umiestnená do krajných častí bránky a 6 do strednej časti. Z hľadiska uplatneného útočného herného systému pri góloch dominoval rýchly protiútok, bolo to tak 8-krát. Najviac gólov 12 dali stredoví hráči. Slovensko v kvalifikačných zápasoch na ME 2016 dosiahlo koeficient úspešnosti strel'by 2,22 a koeficient jej efektivity 2,18.

Brányik (2015) analyzoval úspešnosť a efektívnosť strel'by vo vybraných zápasoch starších dorastencov (U19) vo futbale v 1. LSD – najvyššia dorastenecká súťaž na území Slovenskej republiky. Celkovo bolo zaznamenaných 138 striel, z ktorých 58 smerovalo do priestoru bránky – úspešná strel'ba a 25 z nich skončilo gólom – efektívna strel'ba. Úspešnosť strel'by bola teda 42,0 % a efektívnosť 18,1 %. Úspešnosť strel'by pravou nohou – 51,2 % bola vyššia, ako úspešnosť strel'by ľavou, menej dominantnou dolnou končatinou – 43,8 %. Uvedený poznatok korešponduje aj s efektívnosťou strel'by pravou nohou – 25,6 %, ktorá bola vyššia ako ľavou – 9,4 %. Z hľadiska spôsobu realizovania strel'by, najúspešnejšia a najefektívnejšia bola strel'ba vnútornou stranou nohy. Najvyššiu úspešnosť a efektívnosť strel'by dosiahli hráči v časovom priestore zápasu od 31' do 45', a to úspešnosť 52 % a efektívnosť 44 %.

Strieľať góly je stále najťažšou a najdôležitejšou úlohou vo futbale. Hráč, ktorý je schopný realizovať efektívnu strelu je vzácný a veľmi cenný pre družstvo, lebo najdôležitejším ukazovateľom stretnutia je práve úspešnosť a efektívnosť strel'by. Úspešná a efektívna strel'ba je do značnej miery ovplyvnená technikou pripravenosťou, taktickou variabilitou, úrovňou pohybových schopností a mentálnou odolnosťou hráča. Vengloš a Tarcala (1995) vo

svojej publikácii uvádzajú, že strel'ba je korením futbalu. Prudká a presne umiestnená strela znamená gól, niekedy aj víťazstvo. Vo futbale presná, hoci menej prudká strela býva často úspešnejšia než prudká, no nepresná. Prax potvrdzuje fakt, že presnosť strel'by je podmienená vzdialenosťou od bránky súpera (Holienka 2010).

Neoddeliteľnou súčasťou rozvoja moderného futbalu je zapojenie jednotlivých vedných odborov do tejto problematiky a s tým súvisiace množstvo vedeckých poznatkov. Zlepšovanie výkonnosti futbalistov je proces stále viac prepracovanejší a sofistikovanejší s aplikovaním aj nových moderných technológií. Jednou z možností, ako rozvíjať technicky samostatného hráča, je analýza jeho hernej aktivity v priebehu zápasu a následná individualizácia jeho tréningovej činnosti podľa požiadaviek hráčskych funkcií. Tréningový proces realizuje a organizuje „špecialista“, v tomto prípade zameraný na finálnu hernú činnosť jednotlivca.

V príspevku sú uvedené niektoré metodické odporúčania a zásobník cvičení na nácvik a zdokonaľovanie finálnej útočnej hernej činnosti jednotlivca – strel'by.

Nácvik ÚHČJ – Strel'ba

Didaktická fáza: Nácvik (N) – obr. 1

Úloha: oboznámenie hráčov s racionálnou technikou ÚHČJ – strel'by.

Forma cvičenia: Prípravné cvičenia (PC) – 1. typu / 2. typu

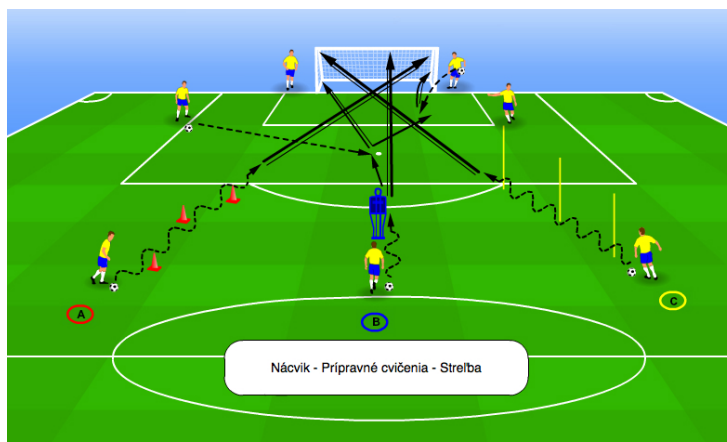
Charakteristika: pri relatívne stálych podmienkach realizovanie veľkého počtu opakovania ÚHČJ – strel'by.

Cvičenia:

A – vedenie lopty rôznym parametrom okolo mät a realizácia strel'by z úrovni pokutového územia,

B – vedenie lopty a naznačenie obchádzania súpera vedľa figuríny a strel'ba do priestoru bránky,

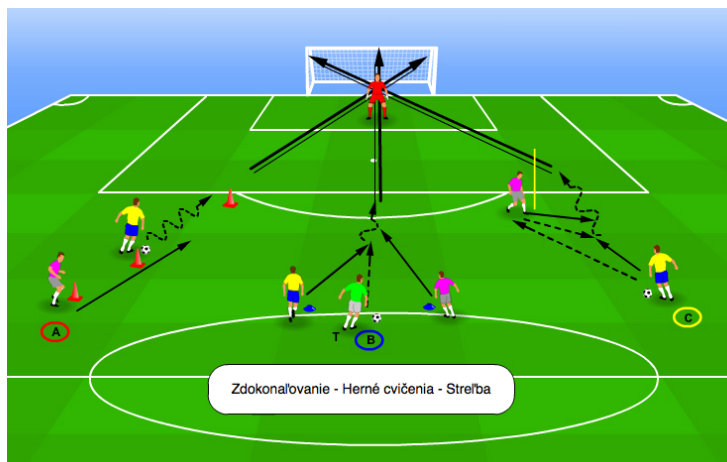
C – vedenie lopty dynamickým spôsobom a zakončenie cvičenia z hranice pokutového územia.



Obr. 1
Nácvik ÚHČJ –strelba – PC 1. typu



Obr. 2
Nácvik ÚHČJ – strelba – PC 2. typu



Obr. 3
Zdokonaľovanie ÚHČJ – strelba – HC s poloaktívnym súperom

Variácie:

- vedenie lopty rôznym spôsobom,
- (ideálne je to realizovať dominantnou aj menej dominantnou nohou so vztyčenou hlavou),
- realizovať rôzne formy obchádzania súpera – kľučky (krátka, dlhá, obhodenie, sťahovanie lopty),
- vykonávať presné a prudké strely na bránku,
- strelba z rôznych uhlov a rôznym spôsobom (aj hlavou) po prihrávke od spoluhráča – variabilné a časté zakončenie v pokutovom území.

Kľúčové body: ovládanie lopty, vyhodnotenie situácie, správne postavenie pohybového aparátu.

Cvičenia: (obr. 2)

A. – vedenie lopty rôznym parametrom - realizácia ÚHK narazením lopty a následné vykonávanie strelby z úrovne pokutového územia,

B. – realizácia ÚHK založenej na prihrávaní lopty, nacvičovať obchádzanie súpera (figuríny) a vykonávanie strelby do priestoru bránky,

C. – vykonávať ÚHK založenú na prihrávke a nabíehaní a po dynamiccom vedení lopty zakončenie cvičenia z hranice pokutového územia.

Variácie:

- vedenie lopty rôznym spôsobom (ideálne to realizovať dominantnou aj menej dominantnou dolnou končatinou a so vztyčenou hlavou),
- realizovať rôzne formy obchádzania súpera-kľučky (krátka, dlhá, obhodenie, sťahovanie lopty),
- vykonávať presné a prudké strely na bránku,
- zakončenie do vopred vytýčeného cieľa – vedomá lokalizácia strelby – usmernenie lopty,
- akcent na presnosť realizovanej hernej činnosti jednotlivca.

Kľúčové body: ovládanie lopty, vyhodnotenie herných situácií, správne postavenie pohybového aparátu.

Zdokonaľovanie ÚHČJ – Strelba
Didaktická fáza: Zdokonaľovanie (Z) – obr. 3

Úloha: realizovať ÚHČJ - strelbu v rôzne zložitých herných situáciách, aby hráči vykonávali herné činnosti v podmienkach blízkyh zápasovým situáciám.

Forma cvičení: Herné cvičenia (HC) – nepremennivé / premenlivé podmienky

Charakteristika: cvičenia sú realizované v prítomnosti súpera (poloaktívny / aktívny), ktorý vytvára časový a priestorový tlak.

Cvičenia:

A. – realizácia ÚHČJ – strelba, kde protivník vytvára časový a priestorový tlak na útočiaceho hráča,

B. – riešenie hernej situácii 1 proti 1, kde tréner vopred určuje útočiaceho a brániaceho hráča,

C. – obchádzanie súpera a zakončenie cvičenia efektívnou strelbou po konštruktívnom riešení HSi 1 proti 1.

Poznámka: poloaktívny súper – vytvára časovo-priestorový tlak.

– môže byť aj 1 hráč v priestore pokutového územia, aby vytváral jemný časový a priestorový tlak.

Kľúčové body: pohyb (stavanie sa a výber miesta), variabilita, kreativita, originalita, odvaha.

Cvičenia: (obr. 4)

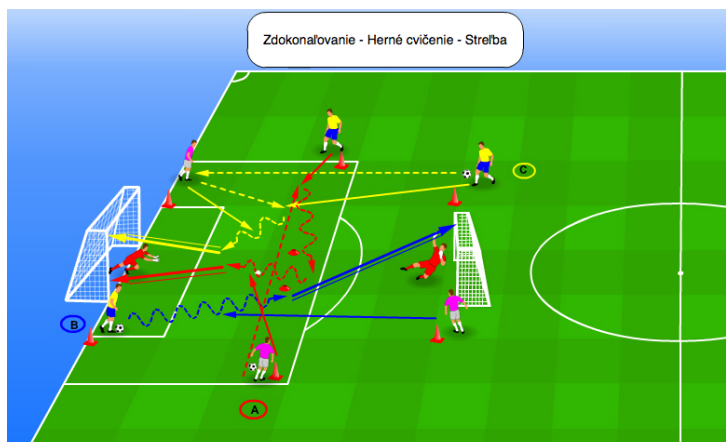
A. – po realizovanej prihrávke hráč, ktorý preberá loptu – vyberie si (polovicu hracej plochy) bránu, na ktorú bude útočiť, brániaci hráč sa snaží nedovoliť útočníkovi skórovať,

B. – po vedení lopty nasleduje obchádzanie súpera a strelba na bránu,

C. – po vykonávaní prihrávky musí byť úspešné obchádzanie súpera, aby herná situácia mohla byť zakončená strelbou.

Poznámka: Aktivný(i) súper(i) – vytvára(jú) časovo-priestorový tlak. – cvičenie realizujeme na malom priestore (pokutové územie) – je tam neustály tlak a veľké nároky sú kladené na orientáciu, vnímanie, sústredenosť a senzomotorické riešenie HSi 1 proti 1.

Kľúčové body: pohyb (stavanie sa a výber miesta), variabilita, kreativita, originalita, odvaha.



Obr. 4

Zdokonaľovanie ÚHČJ – strelba – HC s aktívnym súperom



Obr. 5

Prípravná hra 3 proti 3 s častou strelbou



Obr. 6

Prípravná hra cez 3 zóny ihriska s častým zakončením



Zdokonaľovanie ÚHČJ – Strelba

Didaktická fáza: Zdokonaľovanie (Z)

Úloha: komplexná príprava hráčov na adekvátne riešenie herných situácií.

Forma cvičení: Prípravné hry (PH)

Charakteristika: súvislé herné dianie zabezpečuje častý výskyt modelovaných zápasových herných situácií.

Názov PH: Prípravná hra 3 proti 3 s častou strelbou – obr. 5

Obsahové zameranie - herné činnosti:

– komplexné zdokonaľovanie ÚHČJ a OHČJ.

Tréningové pomôcky:

– kužele, méty, lopty, rozlišovacie vesty a prenosné bránky.

Popis PH - úlohy hráčov - pravidlá:

- na hracej ploche sú 3 útočníci a 3 brániaci hráči,
- dve družstvá hrajú proti sebe vo vymedzenom území s cieľom dosiahnuť čo najviac gólov,
- vzhľadom na primeranú veľkosť hracej plochy sa hráči pokúšajú o častú strelbu.

Názov PH: Prípravná hra cez 3 zóny ihriska s častým zakončením – obr. 6

Obsahové zameranie - herné činnosti:

– komplexné zdokonaľovanie ÚHČJ a OHČJ.

Tréningové pomôcky:

– kužele, méty, lopty, rozlišovacie vesty a prenosné bránky.

Popis PH - úlohy hráčov - pravidlá:

- hracia plocha je rozdelená na 3 zóny (obránná, stredová, útočná zóna),
- v každej zóne sú 3 hráči (2 útočníci a 1 brániaci hráč),
- cieľom útočiacich hráčov je dostať loptu z obrannej do útočnej zóny a zakončiť ÚF hry strelbou,
- brániace družstvo je to, ktorého hráč stratil loptu (podľa farby),
- nie je určený počet dotykov s loptou a množstvo prihrávk,



Obr. 7

Prípravná hra 3 proti 3 s 3 neutrálnymi hráčmi so zameraním na zdokonaľovanie strelby



Obr. 8

Zakladanie – vedenie – zakončenie útočnej fázy hry

snaha je dostať sa čím skôr do útočnej zóny a zakončiť útočnú fázu hry efektívnou strelbou.

Názov PH: Prípravná hra 3 proti 3 s 3 neutrálnymi hráčmi so zameraním na zdokonaľovanie strelby – obr. 7

Obsahové zameranie - herné činnosti:

– komplexné zdokonaľovanie ÚHČJ a OHČJ.

Tréningové pomôcky:

– kužele, méty, lopty, rozlišovacie vesty a prenosné bránky.

Popis PH - úlohy hráčov - pravidlá:

- PH 3 proti 3 s 3 „neutrálnymi“ hráčmi,
- neutrálni hráči sú rovnomerne rozostavení v jednotlivých vertikálach hracej plochy,
- neutrálni hráči vytvárajú prevahu v počte hráčov v ÚF hry s cieľom

Metodické usmernenie k obr. 5

PH	Počet hráčov	Počet brankárov	Rozmery ihriska		Priestor ihriska	Priestor/ hráč	Dávkovanie intervalov zaťaženia a odpočinku					
	(n = 6)	(n = 2)	Šírka [m]	Dĺžka [m]	[m ²]	[m ²]	IZ [min]	IO [min]	PO	PS	IOs [min]	Trvanie PH [min]
PH	3/3	1/1	17	23	391	49	1	1	3	3	2	24

Metodické usmernenie k obr. 6

PH	Počet hráčov	Počet brankárov	Rozmery ihriska		Priestor ihriska	Priestor/ hráč	Dávkovanie intervalov zaťaženia a odpočinku					
	(n = 9)	(n = 2)	Šírka [m]	Dĺžka [m]	[m ²]	[m ²]	IZ [min]	IO [min]	PO	PS	IOs [min]	Trvanie PH [min]
PH	3-3-3	1/1	23	27	621	57	2	2	3	2	2	28

Metodické usmernenie k obr. 7

PH	Počet hráčov	Počet brankárov	Rozmery ihriska		Priestor ihriska	Priestor/ hráč	Dávkovanie intervalov zaťaženia a odpočinku					
	(n = 9)	(n = 2)	Šírka [m]	Dĺžka [m]	[m ²]	[m ²]	IZ [min]	IO [min]	PO	PS	IOs [min]	Trvanie PH [min]
PH	3/3+3	1/1	27	32	864	80	2	1	3	2	2	22

Metodické usmernenie k obr. 8

PH	Počet hráčov	Počet brankárov	Rozmery ihriska		Priestor ihriska	Priestor/ hráč	Dávkovanie intervalov zaťaženia a odpočinku					
	(n = 18)	(n = 2)	Šírka [m]	Dĺžka [m]	[m ²]	[m ²]	IZ [min]	IO [min]	PO	PS	IOs [min]	Trvanie PH [min]
PH	9/9	1/1	40	60	2400	120	6	2	2	1	-	16

lepšej kontroly hry, aby útočiace družstvo malo početnú prevahu a dokázalo častejšie zakončiť útočnú fázu hry strelbou.

Názov PH: Zakladanie – vedenie – zakončenie útočnej fázy hry – obr. 8

Obsahové zameranie:

– komplexné zdokonaľovanie ÚHCJ a OHČJ.

Tréningové pomôcky:

– kužele, méty, lopty, rozlišovacie vesty a prenosné bránky.

Popis hry - úlohy hráčov - pravidlá:

- hracia plocha je rozdelená na 3 zóny (obránná, stredová, útočná),
- v jednotlivých zónach hracej plochy hrajú 3 útočníci a 3 brániači hráči,
- hráč, ktorý prihrá alebo prevedie loptu z jednej zóny do druhej, prebieha o zónu vyššie a so spoluhráčmi kombinuje pri vedení alebo zakončení postupného útoku, kde vedenie lopty a obchá-

dzanie súpera majú dôležitú úlohu pred vykonaním strelby.

V závere hlavnej časti tréningovej jednotky by mal ostať časový priestor na vlastnú hru, kde hráči môžu aplikovať aj ÚHCJ – strelbu, čo bolo nacvičované a zdokonaľované v priebehu tréningovej jednotky.

Záver

Vo vrcholovom seniorskom aj mládežníckom futbale by hráči mali zvládnuť široké spektrum parametrov realizovania strelby pod časovo-priestorovým tlakom (deficitom) a riešiť tak efektívne rôzne zložité herné situácie. Technická samostatnosť, kreatívne myslenie, hráčska inteligencia a adekvátna úroveň pohybových schopností sú v súčasnom futbale dôležitými atribútmi na realizovanie finálnej útočnej hernej činnosti jednotlivca, strelby. Vyššie uvedené príklady cvičení a prípravných hier by preto mohli pomôcť pri koncipovaní obsahovej stránky tréningových jednotiek so zamera-

ním na nácvik a zdokonaľovanie strelby.

Literatúra

1. BELLÁK, P., 2017. *Charakteristika dosiahnutých gólov družstva Slovenska v kvalifikačných zápasoch o postup na ME 2016 vo futbale*. Bratislava. Bakalárska práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športových hier.
2. BENKOVSKÝ, L., 2011. *Hodnotenie strelby vo vybraných zápasoch Majstrovstiev sveta 2010*. Bratislava. Bakalárska práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športových hier.
3. BRÁNYIK, D., 2015. *Úspešnosť a efektívnosť strelby starších dorastencov vo futbale*. Bratislava. Bakalárska práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športových hier.
4. GÁL, P., 2014. *Strelba ako finálna herná činnosť družstva Slovenska v kvalifikačných zápasoch na Majstrovstvá sveta 2014 vo futbale*. Bratislava. Diplomová práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu,



- Katedra športových hier.
5. HOLIENKA, M., 2010. *Koordináčne schopnosti vo futbale*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. ISBN 978-80-89075-36-2.
 6. KAČÁNI, L. a L. HORSKÝ, 1988. *Tréning vo futbale*. Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo. ISBN 077-020-88-11-4.
 7. KAČÁNI, L., 2005. *Futbal: Herná príprava (2) teória a prax*. Bratislava: Slovenský futbalový zväz a Krakora design. ISBN 89-969091-3-4.
 8. NOVÁK, V., 2012. *Úspešnosť strelby na Majstrovstvách sveta 2010 vo futbale*. Bratislava. Diplomová práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športových hier.
 9. PERÁČEK, P. et al., 2004. *Teória a didaktika športových hier I*. Bratislava: Peter Mačura – PEEM. ISBN 80-89197-00-0.
 10. PERÁČEK, P. a Z. PAKUSZA, 2011. *Futbal: Teória a didaktika*. Bratislava: IRIS. ISBN 978-80-89238-55-2.
 11. VENGLOŠ, J. a J. TARCALA, 1995. *Tajomstvo futbalu*. Bratislava: Abra. ISBN 80-967194-1-6.
 12. VOTÍK, J. a J. ZALABÁK, 2011. *Futbalový tréner*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3982-3.

Mgr. Nikolas Nagy,
doktorand na
FTVŠ UK v Bratislave

Kam posunulo EURO 2020 futbal?

Bol to nezvyčajný šampionát. Európska futbalová federácia (UEFA) v roku 2012 na základe idey Michela Platiniho (vtedajšieho prezidenta UEFA) rozhodla, že pri príležitosti 60. výročia majstrovstiev Európy (ME) - 1. ME sa hrali ešte pod názvom Pohár národov, sa bude hrať šampionát po celej Európe. Kritika tejto inovatívnej myšlienky „paneurópskeho projektu“ sa rozprúdila najmä počas ME (EURO), keď pandémie koronavírusu výrazne obmedzila počas šampionátu cestovanie nielen jednotlivým družstvám, ale aj futbalovým fanúšikom. Najväčšiu vlnu kritiky však vyvolal **hrací systém**. Až 6 reprezentácií hralo svoje zápasy v základnej (skupinovej) časti ME v domácom prostredí a na jednom štadióne - Anglicko, Dánsko, Holandsko, Nemecko, Španielsko a Taliansko. Najviac z uvedeného hracieho systému profitovalo Anglicko, ktoré až 6 zo 7 zápasov hralo doma a zaznamenalo historicky prvý postup do finále kontinentálneho šampionátu. Šampionát „veľkých vzdialeností“ (pre niektoré družstvá) a s nespravodlivým hracím systémom sa už v budúcnosti pravdepodobne opakovať nebude.

Prvýkrát v histórii bol na ME použitý **systém videorozhodcu (VAR)**. Ten mnohokrát pre milimetrové ofsajdy priniesol neuznanie veľkého počtu pekných gólov. Na druhej strane priniesol uznanie gólov (najmä po realizácii pokutových kopov), ktoré by inak vzhľadom na rýchlosť hry a neprehľadnosť herných situácií, neboli dosiahnuté.

Napriek zložitej finančnej situácii v celom svete každý účastník záverečného turnaja ME získal finančný bonus 9,25 milióna €. Následne za víťazstvo v skupine 1,5 mil., za remízu 0,75 mil., za postup 2 mil., ... majster Európy za získanie titulu získal 10 miliónov €. Pri 100 % úspešnosti a bez predĺžení v zápasoch tak nový šampión mohol získať až 34 milio-

nov eur.

Vývojové trendy vo futbale v obsahu hry určujú najmä najprestížnejšie európske dlhodobé futbalové klubové súťaže. Jednorazové podujatie, ako je európsky šampionát reprezentačných družstiev, až taký priestor na ich prezentáciu neposkytuje. Aj napriek tejto skutočnosti treba poukázať na niektoré špecifiká, ktoré sú platné tak pre klubové ako aj reprezentačné družstvá. Napriek všeobecnému konštatovaniu mnohých futbalových osobností na Slovensku, že ME nepriinesli nič nové, je potrebné poukázať na niektoré **vývinové trendy (princípy)** „výstavby“ hry a spôsobu hry v súčasnom modernom futbale na príkladoch najúspešnejších družstiev z ME. Postupne k nim uvádzame niektoré poznámky.

1. Najväčšími hviezdami súčasného moderného futbalu už nie sú vynikajúci jednotlivci, ale **dobře koope-rujúci tím** na základe správnych herných návykov a princípov spolupráce. **Leonardo Bonucci**: „*Od príchodu trénera Manciniho sa všetko zmenilo. Je výnimočný v riadení družstva a v komunikácii s hráčmi. Presvedčil nás, že môžeme byť silnejší, než si myslíme*“. Dlhodobou zaužívanú princípy talianskeho futbalu založené na hlboké zabezpečenej obrane (catenaccio) a rýchlych protiútokoch sa zmenili na základe programového dokumentu **CARP** (Hartman 2021):

C - costruzione, konštruktívna „výstavba“ hry od brankára.

Brankár Gianluigi Donnarumma sa stal najlepším hráčom ME nielen z titulu, že nedostal v základnej skupine ani jeden gól a celkom na ME len štyri. Dominoval práve vďaka skvelej kopacej technike a jeho úlohe pri zakladaní útočnej fázy hry družstva Talianska. Viazal tak na seba jedného súperovho hráča a umožňoval tým prečíslenie pri zakladaní postupného útoku (obr. 1).

A - ampiezza, veľká šírka ihriska s vysokým postavením krajných obrancov.

Ľavý krajný obranca Talianska Spinazzola, až do svojho zranenia jeden z najlepších hráčov ME, predviedol na tejto hráčskej funkcii všetky prvky moderného futbalu: mimoriadne rýchle vedenie lopty, vytváranie početnej prevahy v krídelných priestoroch, vynikajúcu technickú pripravenosť, efektívnu realizáciu finálnych útočných herných činností. Znovu sa potvrdilo, že rýchlostné schopnosti sú kľúčovým faktorom úspešnosti v riešení herných situácií (obr. 2).

R - rifinitura, kreatívna hra vo finálnej tretine ihriska.

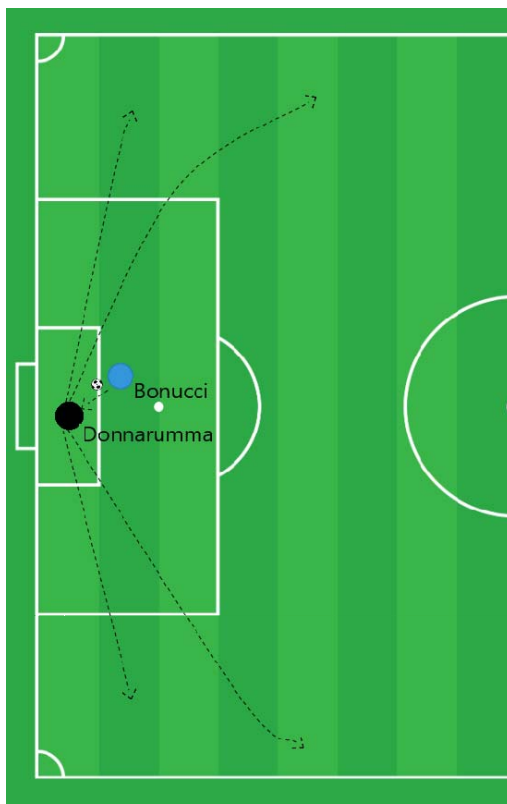
Obranné formácie a obranné bloky súpera sú mimoriadne organizované. „Hádzaná“ okolo pokutového územia súpera je často neefektívna a pre divákov nezábavná. Pri riešení herných situácií je dôležitý prvý dotyk s loptou do voľného priestoru, presnosť prihrávok a adekvátny výber miesta. Úspešnosť a početnosť riešenia herných situácií 1:1 (osobné súboje) obchádzaním súpera sa vo vrcholovom futbale postupne znižuje.

Verner Lička: „Pred nami stojí najťažšia úloha v dejinách futbalovej teórie. Tou je hra v útočnom pásme na posledných 30 metroch (útočná zóna) proti kompletne sústredenej obrannej formácii alebo obranným blokom 8, 9 až 10 hráčov“ (obr. 3).

P - profundita, priestor za obranou.

Od jeho hĺbky je závislý spôsob zakončenia útočnej fázy hry - dlhou vysokou prihrávkou, kolmou (priernikovou) prihrávkou po zemi, nabíhaním hráčov stredovej a útočnej formácie s následným vedením lopty, resp. finálnou prihrávkou a zakončením strelbou.

2. Požiadavkou na zaradenie hráčov do konečného výberu reprezentačných družstiev niektorých krajín prestala byť zvučnosť mena, resp. klubu. Hlavným predpokladom sa stala **adaptabilita** (zapadnutie) **do uplatňovaného systému hry**.



Obr. 1

Zakladanie útočnej fázy hry družstva Talianska brankárom Donnarummom

Mnohí hráči pred ME boli pre futbalové zahraničie neznámi alebo menej známi. Po ME ich však spoznala celá Európa a zaradili sa medzi futbalistov európskeho formátu. Do reprezentačných družstiev boli vybraní práve na základe schopnosti a ochoty plniť pridelené úlohy v danom systéme (spôsobe) hry v zmysle potrieb družstva. Svoje osobné ambície podriadili potrebám hráčskeho kolektívu a snažili sa plniť kladené požiadavky trénera veľmi zodpovedne a s mimoriadnou vášňou.

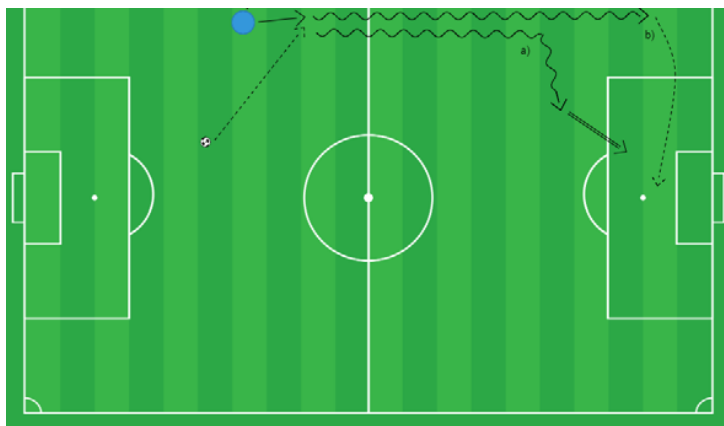
3. Hráč si svojou každodennou činnosťou v tréningovom procese vytvára súhrn predpokladov na úspešné plnenie pridelených hráčskych úloh v priebehu súťažného zápasu. Takmer so 100 % pravdepodobnosťou môžeme konštatovať, že **hráč koná v zápase tak, ako dlhodoobo trénuje**. Kondičná pripravenosť hráčov, technické zručnosti, taktické schopnosti a herné návyky

sú odrazom (zrkadlom) ich prístupu k plneniu požiadaviek v tréningovom procese. Hráč si osvojovaním herných návykov v tréningovom procese vytvára predpoklady úspešného herného výkonu.

K požadovaným **herným návykom** v súčasnom futbale patrí:

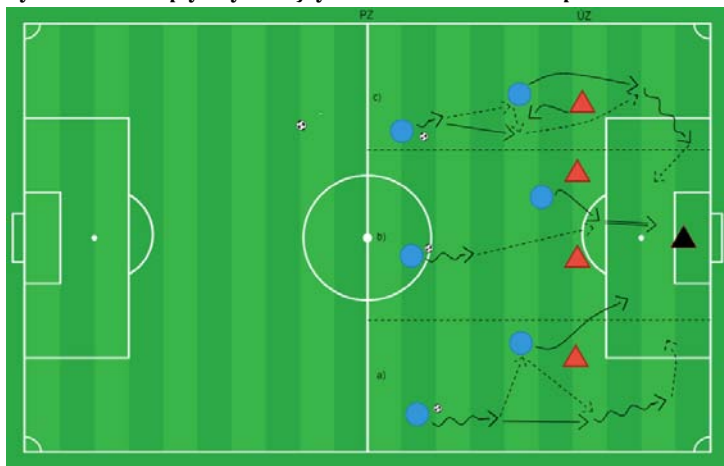
- pohyb maximálnou intenzitou v útočnej aj v obrannej fáze hry s čo najväčším objemom,
- rýchle prechodové úseky z obrany do útoku a opačne,
- rýchle (prudké) striedané prihrávky,
- optimálne využitie priestoru vo vzťahu k vzniknutým herným situáciám,
- plnenie pridelených úloh s intenzívnym úsilím, vášňou a entuziazmom.

Každý úspešný tréner sa pri tvorbe hráčskeho kolektívu opiera práve o takéto typy hráčov, ktoré majú uvedené herné návyky osvojené z každodenného tréningového



Obr. 2

Rýchle vedenie lopty ľavým krajným obrancom Talianska Spinazzolom



Obr. 3

Možné alternatívy riešenia finálnej fázy postupného útoku

procesu. V tréningovom procese musia hráči vykonávať herné činnosti tak, ako ich potrebujú vykonávať v samotnom zápase.

4. Na úrovni hry reprezentačného družstva a najmä na úrovni ME by mala platiť zásada: „**Každý hráč by mal hrať na svojom najlepšom mieste**“. Myslím si, že táto zásada dlhodobo neplatí v slovenskej reprezentácii a v ostatnom období sa to odzrkadlilo aj na hre futbalovej reprezentácie Nemecka. Nie každý hráč aj napriek určitým vhodným predpokladom požiadavku univerzálnosti v tomto zmysle dokáže naplniť. ME ukázali, že práve Roberto Mancini (tréner majstrov Európy družstva Talianska) dokázal jednot-

livé hráčske funkcie obsadiť hráčmi, na ktorých dlhodobo úspešne hrávajú vo svojich materských kluboch a boli počas ME v optimálnej hráčskej forme.

5. V priebehu šampionátu sa futbaloví odborníci často vyjadrovali k základnému rozostaveniu hráčov na ihrisku, teda k základnému hernému systému (ZHS). **Variabilita ZHS** je v dnešnom modernom futbale charakteristickým znakom prezentovaným aj úspešnými reprezentačnými družstvami. V priebehu hry (zápasov) tak v mnohých reprezentačných družstvách dochádzalo ku kontinuálnym zmenám v rozostavení hráčov počas útočnej alebo obrannej fázy hry. Tento herný prvok

sa vyskytoval v družstvách nezávisle od toho, či išlo o trojbrancový alebo o štvorbrancový herný systém. Rozostavenie hráčov bolo pružné najmä vzhľadom na priestorové dimenzie hry (lopta - spoluhráč - protivráč). Pružnosť rozostavenia hráčov sa dnes v úspešných družstvách považuje za samozrejmosť. Charakteristickou črtou každého uplatňovaného ZHS je kompaktnosť jednotlivých hráčskych formácií a časovo-priestorových vzťahov medzi nimi.

Variabilnosť ZHS v priebehu jednotlivých zápasov na ME zvýraznil aj Verner Lička (prezident Únie českých futbalových trénerov) slovami: „**Situačná organizácia hry získala význam, aký v histórii futbalu nikdy nie**“. Uplatňovanie rôznych rozostavení hráčov v priebehu zápasov v súčasnom futbale patrí medzi základné znaky hry úspešných družstiev. Uvedené vývojové trendy vyplývajúce z obsahu hry popredných úspešných európskych reprezentačných družstiev môžu pre schopných a moderne orientovaných futbalových trénerov ukázať možné smerovanie tvorby hráčskeho kolektívu a organizácie spôsobu hry vlastných hráčskych kolektívov.

Najprijemnejším prekvapením európskeho šampionátu bola kvalita hry majstrov Európy - družstva Talianska (analýzu hry pripravíme do budúceho čísla časopisu). Talianska reprezentácia pod vedením trénera Manciniho zmenila v minulosti často nezázrivé bránenie v hlbokom obrannom bloku s možnosťou uplatnenia rýchlych protiútokov po zisku lopty, za aktívny celoplošný spôsob hry s uplatňovaním presingu v útočnej zóne. Zisk titulu majstrov Európy dosiaholo Taliansko najmä vďaka zmene neatraktívneho spôsobu hry, a to je dobrá správa pre futbal.

prof. PaedDr. Miroslav
Holienka, PhD.
FTVŠ UK Bratislava

Potenciálne prínosy organizovania významných športových podujatí

Šport sa v súčasnosti teší pozornosti nielen športových fanúšikov, ale aj vládnych orgánov z dôvodu unikátneho prepojenia medzi športom a jeho ekonomickou či sociálnou hodnotou. Priaznivé dopady športu na zdravie obyvateľstva a socio-ekonomický rozvoj si postupne uvedomujú aj jednotlivé mestá a regióny po celom svete. Ako uvádza Výskumná služba Európskeho parlamentu (2014) v jednej zo svojich správ, organizácia významných športových podujatí prináša nepochybne rad výhod a pozitívnych odkazov, ktoré prispievajú k naplneniu nevyužitého potenciálu a stanovených stratégií miest a regiónov. Z hľadiska charakteru ide o hmatateľné, nehmotné, plánované, neplánované, krátkodobé, strednodobé a dlhodobé prínosy. Je dôležité poznamenať, že výsledok prínosov a odkazov významného športového podujatia závisí od perspektívy a záujmov zainteresovaných strán. Môže ísť o prínosy v oblasti hospodárstva, infraštruktúry, vzdelávania, spoločenského života, politiky a kultúry či športu (Európska komisia 2016).

Viaceré štúdie potvrdzujú pozitívne prínosy organizácie významných športových podujatí pre oblasť hospodárstva, ktoré môžu využiť štáty napríklad na účelne financovanie športového priemyslu. Ekonomický prínos športových udalostí definujú Balciunas, Jasinkas a Koišová (2014) ako skutočnú ekonomickú zmenu ovplyvnenú organizovanou udalosťou. Ide o ďalší obeh peňazí v hospodárskom priestore, ktorý vyplýva z výdavkov návštevníkov, verejných výdavkov, vytvorenia ďalších voľných pracovných miest a výberu daní z daní spojených s udalosťou. Ekonomický prínos udalosti je vytváraný v troch etapách. Priamy účinok predstavuje nákupy vyplývajúce z dodatočnej potreby služieb a spotreby, zatiaľ čo nepriamy účinok predstavuje ekonomický

prínos výsledkom obehu ďalších peňazí v hospodárskom priestore. Ďalšie voľné pracovné miesta a príjmy domácností, ktoré sú výsledkom priamych a nepriamych účinkov, predstavujú tretiu etapu – indukovaný účinok.

Weerakoon (2016) charakterizuje nepriame prínosy významných športových podujatí nasledujúcimi kritériami: dedičstvo v podobe športovej infraštruktúry, skvalitnenie prostredia, motivácia mládeže k športovaniu a podpora zdravého životného štýlu, zmysel pre solidaritu a posilnenie komunitnej hrdosti. Za zmienku určite stojí aj možnosť využitia športovcov na propagáciu environmentálnej udržateľnosti a propagácie rôznych spoločenských hodnôt. Pozitívnym trendom sa v súčasnosti stáva aj organizácia sprievodných kultúrnych a vzdelávacích podujatí pre širokú verejnosť, prostredníctvom ktorých dochádza k zlepšeniu vnímania sociálnych hodnôt, noriem a vzájomného porozumenia medzi rôznymi sociálnymi skupinami.

Európsky olympijský festival mládeže (European Youth Olympic Festival – EYOF)

EYOF je najväčším európskym multišportovým podujatím zameraným na mladých športovcov vo veku od 14 do 18 rokov, ktoré riadi organizácia Európske olympijské výbory (EOV). Podujatie sa koná pod záštitou Medzinárodného olympijského výboru (MOV), má vyše 25-ročnú tradíciu, propaguje hodnoty a ideály olympijskej charty a je bohaté na rôzne olympijské tradície. Letné a zimné edície podujatia sa konajú v nepárnych rokoch a v dvojročných cykloch. EYOF je nepochybne unikátnym miestom stretnutia mladých športovcov z 50 európskych krajín a príležitosťou vzdelávať a motivovať mládež k športu a osvojovaniu si zdravého životného štýlu. Mnoho športových hviezd preniklo

na medzinárodnú športovú scénu práve prostredníctvom účasti a ich úspechu na EYOF (EOC 2021).

Prínosy organizácie EYOF

- udalosť privádza do mesta, regiónu a štátu približne 7 000 účastníkov z 50 európskych štátov,
- udalosť povzbudzuje širokú verejnosť k návšteve organizátorského mesta pred, počas a po samotnom podujatí,
- počas organizácie dochádza k získavaniu organizačných schopností, odborných znalostí, pracovných skúseností, rozvoju medziregionálnej spolupráce a k posilneniu miestnej identity a spoločenskej hrdosti,
- rozvoj dobrovoľníctva,
- možnosť rozvíjania a propagácie športu v regióne,
- možnosť vybudovania novej športovej infraštruktúry a modernizácie/renovácie už existujúcej infraštruktúry,
- zlepšenie imidžu organizátorského mesta,
- zanechanie pozitívneho odkazu podujatia:
 - materiálneho, týkajúceho sa športových zariadení, všeobecnej infraštruktúry a ubytovacích zariadení,
 - nemateriálneho, spojeného so zvýšenou účasťou a záujmom verejnosti o šport, renomé, organizačných schopností, vytvorenie dobrovoľníckej komunity a pod.,
- možnosť propagácie olympijských hodnôt,
- možnosť motivácie mládeže k športu, možnosť pozitívne ovplyvniť vnímanie športu, zvýšiť aktívnu účasť na jeho vrcholovej a rekreačnej úrovni a propagácia zdravého životného štýlu,
- možnosť získania organizácie ďalších významných európskych a svetových športových súťaží/podujatí a zabezpečiť tak kontinuitu v organizácii športových udalostí.



Európsky olympijský festival mládeže 2022 Banská Bystrica

EYOF 2022 Banská Bystrica so sebou prináša veľký potenciál zveľadiť nielen mesto Banská Bystrica, ale aj okolitý región. Športovci z 50 európskych štátov budú súťažiť v 11 športoch (na programe sú súťaže v atletike, basketbale, bedminton, cyklistike, džude, hádzanej, v plávaní, športovej gymnastike, tenise, triatlone a vo volejbale). Okrem Banskej Bystrice budú súťaže v niektorých športových disciplínach prebiehať aj v Detve, Slovenskej Lupči a vo Zvolene. Banská Bystrica je sídlom najúspešnejšieho športového strediska – Vojenského športového centra DUKLA Banská Bystrica, ktoré je, spolu s mestom, dôležitým zázemím pre olympionikov a svetovo úspešných športovcov. Zainteresovanými stranami v prípade podujatia EYOF 2022 sú mesto Banská Bystrica, Banskobystrický samosprávny kraj (BBSK) a Slovenský olympijský a športový výbor (SOSV), ktorých spája spoločný zámer pripraviť a zrealizovať toto významné medzinárodné športové podujatie tak, aby bol zabezpečený pozitívny dopad na rozvoj mesta a regiónu nielen počas trvania podujatia, ale aj po jeho ukončení. Možno dodať, že k titulu z roku 2017, keď sa Banská Bystrica stala Európskym mestom športu, tak môže získať ďalší pomyselný titul olympijského mesta mládeže. Je potrebné zdôrazniť, že aj z dôvodu preloženia Hier XXXII. olympiády v Tokiu na pôvodný termín EYOF v lete 2021 sa bude toto multišportové podujatie v Banskej Bystrici konať až v roku 2022. Možno predpokladať, že predĺženie času na prípravu EYOF bude mať za následok jeho kvalitnejší priebeh a možnosť viacerých pozitívnych dopadov a odkazov podujatia pre organizátorské mesto a región.

Potenciálom projektu EYOF 2022 Banská Bystrica je najmä motivácia vychovávať a viesť k športu mladé talenty nielen v meste Banská

Bystrica, ale aj v rámci Slovenska. Rozšírením povedomia o športe by sa do mesta s bohatou národnou a kultúrnou históriou dostala opäť do popredia aj jeho športová história. Mesto Banská Bystrica má tak potenciál reprezentovať na medzinárodnej úrovni nielen seba, ale aj Slovenskú republiku. Ambasadormi podujatia sú úspešní olympionici Anastasia Kuzminová a Matej Tóth. Je dôležité poznamenať, že realizáciou podujatia je možné do mesta zároveň priniesť finančné prostriedky, ktoré môžu byť použité pri budovaní a rozsiahlych rekonštrukciách súčasných športovísk či zveľadení ďalšej športovej infraštruktúry mesta. Územný plán mesta Banská Bystrica a jeho infraštruktúra disponuje veľkým priestorovým potenciálom, kde je možné vybudovať nové športoviská a športovú infraštruktúru, rekonštruovať a skvalitniť súčasné športoviská a prinavrátiť im atraktivnosť a potenciál do budúcnosti.

V súčasnosti prebieha komplexná rekonštrukcia atleticko-futbalového štadióna, ktorý sa po jej dokončení stane Národným atletickým štadiónom. Súčasťou športoviska bude aj unikátna rozcvičovacia 400 metrov dlhá dráha, ktorá bude v čase dokončenia rekonštrukcie športoviska jediná svojho druhu na Slovensku. Rekonštrukcie prebiehajú aj na zimnom štadióne v Banskej Bystrici (športovisko pre športovú gymnastiku), krytej plavárni na Štiavnickách a naplánovaná je rekonštrukcia športovej haly v Detve, kde sú na programe súťaže v hádzanej. V súvislosti s organizáciou významných športových podujatí dochádza k rekonštrukcii nielen športovej, ale aj všeobecnej infraštruktúry, ktorá s podujatiami takéhoto typu nepochybne súvisí. Výnimkou nie je ani EYOF 2022, keďže v súčasnosti prebiehajú rozsiahle rekonštrukcie ubytovacích kapacít a dopravnej infraštruktúry v meste Banská Bystrica a jeho okolí.

Organizačný tím EYOF 2022 Banská Bystrica je zložený z kvalitného tímu odborníkov s bohatými

skúsenosťami v oblasti riadenia športu a organizácie významných športových podujatí. Možno dodať, že niektorí členovia sú zároveň zamestnancami mesta Banská Bystrica a Slovenského olympijského a športového výboru, čím je v organizačnom výbore zabezpečené regionálne zastúpenie a prítomnosť zainteresovaných strán.

Potenciálne benefity organizácie EYOF 2022 Banská Bystrica Investícia do budúcnosti mesta

Organizácia podujatia, ako je EYOF, poskytuje mestu unikátnu príležitosť získať a využiť rôzne dotačné programy jednotlivých ministerstiev a Európskej únie. Získané financie je možné použiť okrem športovej aj na všeobecnú infraštruktúru, čo môže mať za následok vytvorenie hmatateľného odkazu podujatia. Organizácia EYOF by mala byť v súlade s dlhodobými plánmi rozvoja mesta a jeho udržateľnosť by sa mala odraziť v oblastiach infraštruktúry, ekonomiky, športu, sociálnych záležitostí a životného prostredia.

Infraštruktúra

EYOF môže byť prostriedkom na posilnenie urbanistických plánov mesta a zvýšenie investícií do infraštruktúry potrebnej z hľadiska dlhodobého využitia. V rámci dlhodobej vízie hostiteľského mesta by mal organizátor zabezpečiť, aby boli všetky investície do rozvoja infraštruktúry v súlade s udržateľnými plánmi, ktorých základom je využitie pôvodného stavu.

Šport a športové zázemie mesta

Organizáciou EYOF je možné investovať a podporovať vrcholový mládežnícky šport a zlepšenie športovej infraštruktúry, ktorá má za následok propagáciu zdravého životného štýlu. Záujem vyvolaný organizáciou podujatia inšpiruje jednotlivcov všetkých vekových skupín, najmä však mládež. Prostredníctvom takéhoto podujatia je možné komunikovať hodnoty športu a fyzickej aktivity pre zdravie

celej spoločnosti. Podujatie podporuje aj rozvoj miestnych športových klubov, formuje nových zamestnancov v športe, vytvára dobrovoľnícku komunitu a zvyšuje kvalifikáciu technických funkcionárov v regióne. Hostiteľské mesto môže využiť podujatie ako ideálny prostriedok na dobudovanie športovej infraštruktúry a na rozvoj športov, ktorým chýba potrebné zázemie či členská základňa.

Ekonomika

Proces organizácie EYOF vytvára nové pracovné miesta nielen pre tých, ktorí pracujú priamo na organizovaní podujatia, ale aj v širšom kontexte. EYOF navštevuje aj vysoký počet rodinných príslušníkov športovcov, čo môže mať zaujímavý dopad na príjem z turistického ruchu a vytvára možnosť propagácie mesta a regiónu ako ideálnej turistickej destinácie. Významná športová udalosť prináša aj možnosť prilákať financie zo súkromného sektora rôznymi formami sponzorstva a partnerstva.

Športová diplomacia a organizácia medzinárodných športových podujatí

Možno konštatovať, že v posledných rokoch sa dostáva do popredia využitie športu a jeho unikátnosti ako nástroja mäkkej moci v rámci verejnej diplomacie. Športové podujatia sú významnými medzinárodnými udalosťami, ktoré môžu štáty využiť aj na prezentovanie sa vo svete a na zlepšenie svojho imidžu. Významné športové podujatia rovnako generujú veľké turistické toky a svojou povahou lákajú turistov do miesta ich konania. EYOF býva obvykle skvelým impulzom pri organizovaní ďalších európskych alebo svetových športových podujatí. EYOF 2022 Banská Bystrica, ako zatiaľ najväčšie multišportové podujatie organizované na Slovensku, poskytuje mestu a organizačnému výboru podujatia možnosť ukázať svoje zázemie a organizačné schopnosti. Pri úspešnom zvládnutí organizácie poskytuje kontakty na európske a medziná-

rodné športové organizácie, ktoré rozhodujú o pridelovaní organizácie športových súťaží alebo podujatí v ich príslušných športoch. Predchádzajúce edície podujatia EYOF a ich organizátori tento trend potvrdzujú (Azerbajdžan, Gruzínsko, Rumunsko, Turecko atď.)

Propagácia mesta, regiónu a Slovenskej republiky

EYOF je výbornou príležitosťou na propagáciu mesta, regiónu a SR. Hostiteľské mesto sa prezentuje európskej športovej komunite už počas príprav samotného podujatia a v jeho priebehu oslovuje približne 7 000 priamych zahraničných účastníkov. Ďalšiu skupinu je možné osloviť prostredníctvom televízneho vysielania, internetového streamingu, sociálnych sietí a sprievodných akcií.

Dobrovoľníctvo

EYOF je výbornou príležitosťou na vybudovanie rozsiahlej dobrovoľníckej komunity, ktorá sa na organizácii podujatia podieľa. Predpokladaný počet dobrovoľníkov, potrebných pre efektívne zvládnutie podujatia, je stanovený na približne 1 500. Projekt výberu a vzdelávania dobrovoľníkov trvá zhruba dva roky, po ktorých zostáva k dispozícii skupina skúsených obyvateľov, ochotných pomôcť pri verejnoprospešných a významných udalostiach nielen v meste, ale aj v regióne či na inom športovom podujatí konajúcom sa na území Slovenskej republiky. Vďaka realizácii nielen športových, ale aj kultúrnych podujatí, sa v Banskej Bystrici vytvára silná dobrovoľnícka komunita, ktorú budujú nielen samotní organizátori podujatí, ale aj dobrovoľnícke centrá, športové kluby a iné záujmové skupiny.

Sociálne

Okrem rôznych hmatateľných výhod poskytuje EYOF širokej verejnosti aj príležitosť zažiť podujatie a úspech svojich športovcov, čo posilňuje zmysel pre spoločnosť, sociálnu súdržnosť a spolupatričnosť. Zásady olympizmu zahŕňajú rešpekt,

zdôrazňovanie ľudskej dôstojnosti, vzájomné porozumenie, solidaritu a fair play, pričom odmietajú akúkoľvek formu diskriminácie. Týmto olympijskými hodnotami je možné osloviť širokú verejnosť, predovšetkým však mládež. Počas procesu organizácie podujatia dochádza k rozvíjaniu nových schopností a zručností v prípade organizátorov. Dopad organizácie EYOF sa prejavuje aj na všetkých úrovniach štátnej správy, keďže sú žiadané nové a účinnejšie pracovné postupy v prípade spolupráce, ktoré prinášajú pre verejnú správu trvalé výhody.

Environmentálne

Za posledných 20 rokov sa udržateľnosť pri organizácii významných športových podujatí stáva čoraz dôležitejšou. Vďaka organizácii EYOF môžu byť všetky výhody podujatia v oblasti udržateľnosti využité a rozšírené aj do budúcnosti. Počas organizácie podujatia je možné zavádzať nové zásady a programy udržateľnosti, ktoré vytvoria trvalé ekologické dedičstvo a budú pokračovať aj po ukončení EYOF. Organizačný výbor EYOF 2022 Banská Bystrica intenzívne pracuje na tom, aby bolo podujatie zorganizované udržateľne a aby sa témy životného prostredia a udržateľnosti dostávali do popredia pred, počas a po samotnom podujatí.

Literatúra

1. BALCIUNAS, M., E. JASINKAS a E. KOIŠOVÁ, 2014. Economic contribution of sports event: Analysis of Eurobasket 2011 example. Transformations in Business and Economics., 13(2), 41-54.
2. EOC, 2021. The EOC and the European Youth Olympic Festival. [online] Publikované 2021 [citované 07.07.2021]. Dostupné z <https://www.eyof.org/eoc-and-the-european-youth-olympic-festival-section-history/>
3. EURÓPSKA KOMISIA, 2016. Expert Group on the Economic Dimension of Sport: Recommendations on major sport events, in particular on legacy aspects with a focus on social, economic and environmental sustainability. [online] Publikované Január 2016 [citované 07.07.2021]. Dostupné z <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/fs.sitoeur.com/msport/files/DWM%20files/Grupy%20>



eksperckie/8__XG_ECO-_legacy.pdf?1480411155

4. VÝSKUMNÁ SLUŽBA EURÓPSKEHO PARLAMENTU, 2014. The legacies of majorsport events. [online] Publikované 12.06.2014. [citované 07.07.2021]. Dostupné z https://epthinktank.eu/2014/06/12/legacy_of_sports_mega-events/
5. WEERAKOON, R. 2016. A Study of Analysis and Evaluate Issues and Challenges in Sport Events. IOSR Journal of Sports and Physical Education. 3(4), 25-29.

Mgr. Martin Mancoš, doktorand na Fakulte politických vied a medzinárodných vzťahov Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici. Vo svojom výskume sa zameriava na využitie športu v zahraničnej politike, ako aj na potenciál športovej diplomacie vo vonkajších vzťahoch Európskej únie. Je zároveň členom Organizačného výboru EYOF 2022 Banská Bystrica. E-mail: martin.mancos@umb.sk

Nácvik cvičebného tvaru stojka na rukách

Prvý krok pri nácviku stojky na rukách je venovaný oboznámeniu sa s konceptom opory tela na rukách. Aby sme ho zvládli na začiatok môžeme vykonávať celý rad prípravných cvičení na podložke. Začneme tým, že gymnastka zaujme polohu vzpor kľačmo na zemi (obr. 1). Ramená sa musia nachádzať nad plochou opory, teda nad dlaňami a zároveň boky nad kolenami.

V tejto polohe vykonávame prenášanie hmotnosti tela z jednej ruky na druhú, aby gymnastka získala pocit a skúsenosť so zatažením a prenese-

ním hmotnosti na horné končatiny. Cvičenie sa vykonáva s vystretými pažami, plecami pri ušiach a so zhrbeným chrbtom. Aby gymnastka precítila ešte väčšie zataženie rúk, zdvihne predkolenia z podložky, oporu tela budú tvoriť len horné končatiny a kolena (obr. 2). Telo je pevné pohľad smeruje medzi dlane do stredu plochy opory.

Náročnejšie cvičenie na prenesenie hmotnosti nad horné končatiny a súčasne ich posilňovanie predstavujú cvičenia vo vzpore ležmo (obr. 3).



Obr. 1
Vzpor kľačmo



Obr. 3
Vzpor ležmo vpredu



Obr. 5



Obr. 2
Vzpor kľačmo – prenesenie hmotnosti na ruky



Obr. 4



Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12



Obr. 13



Obr. 14



Obr. 15



Obr. 16



Obr. 17



Obr. 18



Obr. 19

V tejto polohe je dôležité, aby gymnastka mala spevnené brušné svaly a podsadenú panvu. Pre začiatocníkov môže byť táto poloha náročná. Aj v nej sa pokúšame prenášať

hmotnosť tela z jednej ruky na druhú, čím trénujeme horné končatiny, aby si zvykli a udržali hmotnosť tela.

Ďalšie prípravné cvičenia sa vykonávajú v pohybe. Znamená to, že sa

gymnastka bude presúvať v už popísaných polohách v predklone alebo vo vzpore, a to všetkými smermi vpred, do boku aj vzad (obr. 4, 5, 6). Pri chôdzi štvornožky, ale aj v pred-



Obr. 20



Obr. 22



Obr. 24

klone sa hmotnosť tela presúva čo najviac na horné končatiny. Veľmi účinné sú aj prípravné cvičenia s partnerom (obr. 7, 8).

Všetky cvičenia sú zamerané na oboznámenie sa s pocitom prenese-



Obr. 23



Obr. 25

nia hmotnosti tela na ruky, pričom telo zostáva spevnené a paže vystreté. Popri osvojení si správnej polohy tela je pre gymnastku nevyhnutné aj osvojenie si výrazov a názvov, ktoré pri nácviku stojky používame. Keďže



Obr. 21

je stojka základným cvičebným tvarom, s jej nácvikom začíname už v detskom veku. Pre deti je poloha dolu hlavou niečím novým, navyiac v tejto polohe môžu vidieť len svoje dlane na zemi. Na to, aby dokázali reagovať na pripomienky a korigovať polohu svojho tela, využívajú najmä proprioceptory – receptory pre kinestetické vnímanie polohy tela. Dôležité je získavať spätnú väzbu, teda pýtať sa, čo gymnastka cíti. Preto sa zameriavame na cvičenia, ktoré napomáhajú k lepšiemu precíteniu a ovládaniu jednotlivých častí tela. Gymnastky by mali rozumieť reči trénera, resp. gymnastickým výrazom, ktoré sú špecifické ako napr. „vytiahnuť, vytlačiť sa z pliec, otvoriť – vystríeť sa v bokoch, široký chrbát, vtiahnuť hrudník“ a podobne. Tieto pohyby je najprv nevyhnutné pochopiť a precítiť, preto ich vykonávame na začiatku izolovane.

1. Pozícia trupu

Učíme zhrbený, rovný a prehnutý chrbát (obr. 9, 10, 11). Pri deťoch môžeme využiť opisné formy ako „mačací chrbát“, „rovný chrbát ako stôl...“ Pozornosť upriamime na činnosť hrudníka, lopatiek a vtiahnuté brucho. Pýtame sa gymnastiek, čo robia lopatky pri zhrbení chrbta?

2. Polohy panvy

V ľahu na chrbte pokrčíme nohy pod seba, zatlačíme chodidlami do podložky a posadíme panvu (obr. 12).

V tej istej polohe prehneme driek a vystrčíme zadok (obr. 13).

To isté cvičenie vykonávame v ľahu na chrbte s vystretými dolnými končatinami (obr. 14, 15). Pri prehnutí driekovej časti chrbta by mala gymnastka zistiť, že má problém kontrahovať svaly brucha a sedacie svaly. Naopak, pri podsadení panvy sú brušné a sedacie svaly stiahnuté a priesvit medzi podložkou a driekovou časťou chrbtice je minimálny, resp., sa stráca, pričom uhol v bokoch bude otvorený.

3. Pozícia pliec

Prípravné cvičenia začneme v ľahu vzaďu na chrbte. Predpažíme a vytiahneme plecia akoby sme sa chceli dotknúť stropu. Následne takto vytiahnuté horné končatiny vzpažíme k ušiam (obr. 16, 17). Je dôležité aby si gymnastka uvedomila, že tento pohyb sa deje v pleciach, aby ho neskôr dokázala vykonať v polohe dolu hlavou na rukách.

4. Otváranie bokov v kontexte stojky

Keď chceme, aby gymnastka mala v stojke na rukách čo najpresnejšiu líniu, odporúčime jej „otvoriť uhol v bokoch“, resp. otvoriť uhol medzi trupom a prednou stranou horných končatín. Nácvik začíname v ľahu vzaďu na chrbte, dolné končatiny pokrčíme pod seba. Následne podsadíme panvu, pričom sa stiahnu sedacie a brušné svaly, následne sa vystiera najprv jedna a potom druhá dolná končatina. Cvičenie môžeme vykonávať aj v ľahu na boku (obr. 18), respektíve na vyvýšených podložkách (obr. 19, 20). Pri všetkých prípravných cvičeniach, ktoré simulujú polohu tela a jeho jednotlivé časti v stojke dbáme na to, aby hlava bola v predĺžení tela, mierne zdvihnutá a pohľad smeruje do stredu plochy opory medzi dlane rúk. Ďalšie cvičenia vykonávame v polohe dolu hlavou v stojke na rukách, pričom sa sústredíme na priamu líniu medzi hornými končatinami a trupom (21, 22, 23), ako aj medzi trupom a dolnými končatinami (24, 25).

**Mgr. Lubica
Böhmerová, PhD.,
FTVŠ UK Bratislava**

Úroveň aeróbnej vytrvalosti uchádzačiek o štúdium na FTVŠ UK a Akadémii Policajného zboru

Anton Lednický¹, Pavol Jankovský²

Fakulta telesnej výchovy a športu¹, Akadémia Policajného zboru²

Cieľom práce bolo porovnať úroveň aeróbnej vytrvalosti uchádzačiek o štúdium, ktoré vzhľadom na charakter profesie vyžaduje určitú úroveň aeróbnej vytrvalosti. Porovnanie bolo možné vzhľadom na to, že úroveň tejto pohybovej schopnosti sa na prijímacích skúškach zisťuje rovnakým testom 12-minútovým behom. Zistili sme, že na FTVŠ UK sa minulý rok hlásilo výrazne menej uchádzačiek (76) ako na Akadémii Policajného zboru (232). Výsledky potvrdili, že priemerný výkon uchádzačiek na FTVŠ UK bol štatisticky významne lepší ($p < 0,001$). Napriek tomu najhoršie výkony boli takmer totožné (1 450, resp. 1 460 m). Väčšie rozdiely boli v najlepších výkonoch. Na FTVŠ UK to bolo 2 900 m, na APZ 2 650 m. Výrazné rozdiely boli zaznamenané aj v percentuálnom zastúpení uchádzačiek v jednotlivých zónach výkonnosti.

Kľúčové slová: aeróbna vytrvalosť, uchádzačky o štúdium, prijímacie pohovory, zóny výkonnosti

Štúdium na vysokých školách vyžaduje rôzne špecifické schopnosti študentov. Jednou zo špecifik, potrebných na prijatie na FTVŠ UK, resp. na Akémiu Policajného zboru (APZ) a predpokladom úspešného ukončenia štúdia je určitý stupeň rozvoja aeróbnej vytrvalosti. Jej úroveň sa zisťuje pomocou rôznych testov. Jedným z nich je Cooperov 12-minútový beh. Výsledky sú aj nepriamym ukazovateľom vôľových vlastností testovaných osôb – ich schopnosť prekonať nastupujúce nepríjemné pocity zo zafarbenia počas realizácie testu. Výhodou je aj fakt, že test nie je

náročný na materiálne vybavenie a nepotrebuje dlhodobé, špeciálne zapracovanie examinátorov. Podrobný opis na jeho realizáciu priniesli napr. Sedláček a Lednický (2010) s pokynmi pre testovaného i pre examinátora. Autori vypracovali aj škálu hodnotenia výkonnosti pre rôzne vekové kategórie. Hodnoty 18-ročných dievčat, ktorých vek sa najviac približoval veku našich probandiek, uvádzame v tab. 1. Podobné normy výkonnosti pre 19- až 20-ročné ženy uvádzajú aj Sedláček a Cihová (2009). V praxi sa pri testovaní mladších probandov využíva aj jeho 6-minútová alternatíva

Doc. PaedDr. ANTON LEDNICKÝ (*1957) - venuje sa problematike kondičnej prípravy a rozvoja koordinačných schopností v športových hrách.

PAVOL JANKOVSKÝ (



va (Moravec a kol. 1996).

Obe školské inštitúcie si vypracovali svoju škálu bodovania výkonnosti uchádzačiek (tab. 2 a tab. 3), ktoré sa pomerne výrazne odlišujú v požiadavkách na získanie minimálneho, resp. maximálneho bodového hodnotenia. Zatiaľ čo v bodovaní na FTVŠ UK je dodržaná postupnosť výkonnostných požiadaviek od štandardu (0 bodov) do 6 bodov po 100 m a potom, do maximálneho počtu bodov po 50 m, na APZ sa rozdiely pohybujú rôzne. Predovšetkým sa tam nevyskytuje nulová hodnota, teda „štandard“. Medzi bodmi 1 a 2 je rozdiel 100 m, potom je nárast po 80 m do 4 bodov, na 5, resp. 6 a 7 bodov je požiadavka s nárastom o 90 m, na 8 bodov sa výkonnostná požiadavka zvyšuje o 100 m, na 9 a následne na 10 bodov je požadovaná výkonnosť opäť s nárastom o 90 m. Z uvedeného vidieť, že obe inštitúcie pri stanovení výkonnostných požiadaviek uplatnili rôzne postupy. Výrazne odlišná je aj minimálna (2 100, resp. 1 540 m) či maximálna požiadavka (2 900, resp. 2 350 m). Môžeme predpokladať, že tieto odlišnosti vychádzajú z profilu absolventa a ďalších požiadaviek, ktoré študentky plnia počas štúdia.

Problematicke telesnej zdatnosti uchádzačov o štúdium na uvedených školách sa venovali viacerí autori (Doležajová a kol. 2006; Cihová 2010; Jankovský a kol. 2019 a iní).

Cieľom práce bolo porovnať úroveň aeróbnej vytrvalosti uchádzačiek o štúdium, ktoré vzhľadom na charakter profesie, vyžaduje určitú úroveň aeróbnej vytrvalosti – na FTVŠ UK a na Akadémii Policajného zboru.

Predpokladáme štatisticky významný rozdiel priemernej výkonnosti uchádzačiek o štúdium na uvedené školy v prospech dievčat na FTVŠ UK.

Charakteristika súboru

Súbor tvorili uchádzačky o štúdium na uvedených vysokých školách na prijímacích pohovoroch na konci akademického roku 2020/2021. Blížšie charakteristiky

Tab. 1

Hodnotenie výkonnosti 18-ročných dievčat v Cooperovom 12-minútovom behu (Sedláček, Lednický (2010))

Výkonnosť [m]				
Nevyhovujúca	Podpriemerná	Priemerná	Nadpriemerná	Vysoká
< 1600	1600 - 1800	1850 - 2150	2200 - 2600	> 2600

Tab. 2

Bodovacia tabuľka v 12-minútovom behu uchádzačiek o štúdium na FTVŠ UK

Body	Štandard (0)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
[m]	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700	2750	2800	2850	2900

Tab. 3

Bodovacia tabuľka v 12-minútovom behu uchádzačiek o štúdium na APZ

Body	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
[m]	1540	1640	1720	1800	1890	1980	2070	2170	2260	2350

Tab. 4

Základné štatistické spracovanie výsledkov v 12-minútovom behu

Základné štatistické charakteristiky	Výkon v Cooperovom teste	
	uchádzačky APZ (n = 232)	Uchádzačky FTVŠ UK (n = 76)
x	2 078,79 m	2 284,21 m
s	233,53 m	262,32 m
x _{min}	1 460,00 m	1 450,00 m
x _{max}	2 670,00 m	2 900,00 m
Vr	1 210,00 m	1 450,00 m

Tab. 5

Počty uchádzačiek v jednotlivých zónach výkonnosti (Sedláček a Lednický 2010)

Škola	Výkonnosť [m]				
	Nevyhovujúca	Podpriemerná	Priemerná	Nadpriemerná	Vysoká
	< 1 600	1 600 – 1 800	1 850 – 2 150	2 200 – 2 600	2 600 <
FTVŠ UK	1 (1,3 %)	1 (1,3 %)	18 (23,7 %)	48 (63,2 %)	8 (10,5 %)
APZ	3 (1,3 %)	44 (18,9 %)	108 (46,7 %)	75 (32,3 %)	2 (0,8 %)

(vek, somatické ukazovatele) neboli zisťované. V počte uchádzačiek bol výrazný rozdiel (n = 76, resp. 232 dievčat), ktorý nevieme vysvetliť.

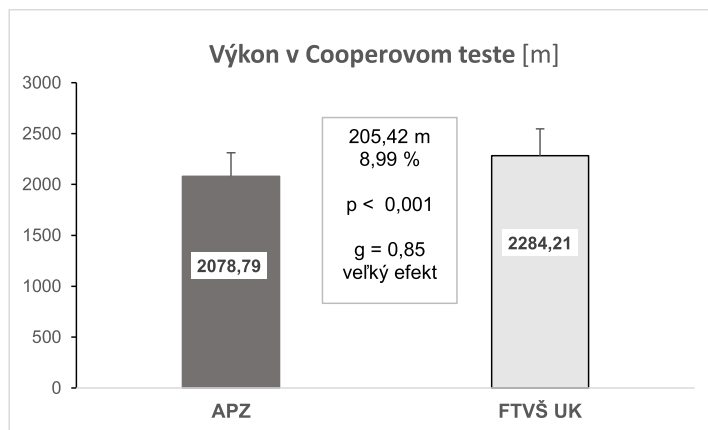
Metodika spracovania a vyhodnotenia empirických údajov

Získané empirické údaje sme podrobili matematicko-štatistickému spracovaniu s výpočtom základných štatistických charakteristík. Normalitu rozdelenia dát sme overovali Kolmogorov-Smirnov testom. Významnosť rozdielov stredných hodnôt výkonov v Cooperovom teste sme vyhodnocovali parametrickým t-testom pre nezávislé výbery. Na výpočet vecnej významnosti sme použili Hedgesevo g.

Výsledky

Spracovanie výsledkov z prijímacích skúšok ukázalo štatisticky významný rozdiel v úrovni aeróbnej vytrvalosti uchádzačiek o štúdium na FTVŠ UK a na APZ (potvrdená hypotéza sledovania). Zaujímavá je skutočnosť, že minimálne výkony (tab. 4) boli v oboch skupinách takmer totožné (1 450, resp. 1 460 m). Výrazný rozdiel sme však zaznamenali v priemernom (2 284,21, resp. 2 078,79 m) a maximálnom výkone (2 900, resp. 2 670 m).

Na obr. 1 ilustrujeme 76 uchádzačiek o štúdium na FTVŠ UK, ktoré dosiahli v roku 2021 priemerný výkon v Cooperovom teste 2 284,21 ± 262,32 m v porovnaní s 232 uchádzačkami o štúdium na APZ, ktorých priemerný výkon v tomto teste



Obr. 1

Výkonnosť uchádzačiek o štúdium na FTVŠ UK a APZ

rovnako v roku 2021 bol $2\,078,79 \pm 233,53$ m preukázali štatisticky významne vyššiu úroveň aeróbnej vytrvalosti, $t(306) = 6,45$; $p < 0,001$. Z vecného hľadiska ide o veľký praktický efekt ($g = 0,85$).

Záver

Výsledky nášho sledovania odhalili pomerne vysoký záujem mladých dievčat o štúdium na APZ. Zároveň potvrdili významný výkonnostný rozdiel medzi uchádzačkami o štúdium na jednotlivých zariadeniach. Podľa výkonnostnej stupnice (Sedláček a Lednický 2010) bol priemerný výkon uchádzačiek o štúdium na FTVŠ UK ($2\,284,21$ m) hodnotený ako nadpriemerná výkonnosť. Uchádzačky o štúdium na APZ podľa tejto stupnice dosiahli priemerný výkon ($2\,078,79$ m).

V tab. 5 sú uvedené celkové počty uchádzačiek v jednotlivých zónach výkonnosti spolu s percentuálnym vyjadrením k celkovému počtu v jednotlivých súboroch.

Z tab. vidieť, že najväčší počet ($n = 48$; $63,2\%$) uchádzačiek o štúdium na FTVŠ UK bolo sústredné v zóne nadpriemernej výkonnosti, v skupine uchádzačiek o štúdium na APZ to bolo v priemernej výkonnosti ($n = 108$; 46%). Výrazné rozdiely boli zaznamenané aj v podpriemernej ($1,3\%$, resp. $18,9\%$) a vo vysokej výkonnosti ($10,5\%$, resp. $0,8\%$)

Literatúra

1. CIHOVÁ, I., 2010. Vyhodnotenie prijímacieho konania na FTVŠ UK v Bratislave. *Telesná výchova & šport*. 20(4), s. 43-44.
2. DOLEŽALOVÁ, L., J. KOŠTIAL a A. LEDNICKÝ, 2006. Porovnanie atletickej výkonnosti uchádzačov o štúdium na FTVŠ UK v rokoch 2003-2006. Vedecká konferencia Reakcia, adaptácia a zmeny stavov študentov na rozličné formy pohybového zaťaženia. Bratislava: Slovenská technická univerzita, 2006. ISBN 80-227-2533-1. - S. 33-37.
3. <https://www.akademiapz.sk/sites/2022-23.pdf>
4. https://fsport.uniba.sk/Podmienky_prijatia_na_FTVS_UK_2022_2023_AS_FTVS_UK.pdf
5. JANKOVSKÝ, P., J. SEDLÁČEK a A. LEDNICKÝ, 2019. Metodologické východiská na zostavenie špecifickej batérie motorických testov pre príslušníkov policajného zboru. Medzinárodná vedecká konferencia Sto rokov ČeskoSlovenskej štátnosti, právnictva a bezpečnosti. Bratislava : Akadémia Policajného zboru. s. 187-203. ISBN 978-80-8054-839-1.
6. MORAVEC, R. a kol., 1996. *Eurofit*. Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. Bratislava: 1996, s: 39-42. ISBN 80-967487-1-8.
7. SEDLÁČEK, J. a I. CIHOVÁ, 2009. *Športová metrológia*. Bratislava: ICM Agency, s. 85-96. ISBN 978-80-89257-15-7.
8. SEDLÁČEK, J. a A. LEDNICKÝ, 2010. *Kondičná atletická príprava – vybrané kapitoly*. Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. Bratislava: 2010, s: 39-44. ISBN 978-80-89075-34-8

Summary

Level of Aerobic Endurance of Female Applicants for Study on the Faculty of Physical Education and Sport UK and the Academy of the Police Force

Anton Lednický, Pavol Jankovský

The aim of this work was to compare the level of aerobic endurance of female applicants for study, which due to the nature of the profession, requires a certain level of aerobic endurance - at the Faculty of Physical Education and Sport (FTVŠ) UK and at the Academy of the Police Force (APZ). The comparison was possible due to the fact that the level of this motor ability is evaluated by the same test during the entrance examination - Cooper's 12-minute run. The same conditions were present at the tartan tracks at both stadiums. We have found that at FTVŠ UK last year, significantly fewer female applicants applied than at APZ ($n = 76$ and 232 , respectively). The results confirmed that the average performance of female applicants at FTVŠ UK was statistically significantly better ($p < 0.001$). Nevertheless, the worst performances were almost identical (1450 and 1460 m, respectively). Bigger differences were observed between the best performances. At FTVŠ UK it was 2900 m, whereas at APZ 2650 m. Significant differences were also recorded in the percentage of female applicants at individual performance zones.