



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.: 02/90179924.

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.: 02/9179916,
e-mail: renata.pavlovicova@uniba.
sk.

Vychádza:

štvrtročne

Zadané do tlače:

22. 11. 2021

Registračné číslo:

387/91

ISSN 1335-2245

Časopis je indexovaný v športových
databázach.

Obsah

Peter Bučka • 100 rokov Svetovej únie Makabi 2

Miroslav Holienka • Analýza hry družstva Talianska vo futbale 5

Oliver Olekšák, Dagmar Nemček, Lukáš Chovanec • Názory učiteľov 9
telesnej a športovej výchovy na začlenenie lezenia do vyučovacieho
procesu v základných školách

Luboš Rupčík • Analýza športového výkonu na hrazde na MS 2019 14
v športovej gymnastike

Lubica Böhmerová • Technická analýza cvičebného tvaru rondát 17

Martin Romančík, Dagmar Nemček, Anna Hannikerová • Postoje 19
k športovaniu klientov resocializačného centra ROAD Tomky

Martina Luptáková, Lea Dudová • Telesná výchova vo waldorfskej 26
škole

Dušan Šimo, Anna Blahutová • Simulátor SkyTechSport a jeho 29
využitie v tréningu, regenerácii a v rehabilitácii lyžiarov

Andrej Macko, Miroslav Holienka • Úroveň herných zručností 32
futbalistov v útvaroch talentovanej mládeže

Metodická príloha

Anton Lednický, Kristián Kováč • Rozvoj limitujúcich I.-VIII.
koordinačných schopností futbalových brankárov

100 rokov Svetovej únie Makabi

PaedDr. Peter Bučka, PhD.,

Stredná zdravotnícka škola Žilina

Autor sa v príspevku zaoberá príčinami vzniku a vývoja Svetovej únie Makabi- Maccabi World Union (MWU), ktorá si v roku 2021 pripomína 100 rokov svojej činnosti. Prvá židovská telovýchovná organizácia bola založená v Boskovičiach v roku 1870. Do vypuknutia prvej svetovej vojny vznikli židovské telovýchovné a športové spolky aj v ďalších európskych krajinách a v Palestíne. Najaktívnejšie boli v Nemecku, kde vznikla prvá strešná organizácia židovských telovýchovných a športových spolkov. Po skončení prvej svetovej vojny došlo v roku 1921 v Karlových Varoch počas 12. zjazdu Svetovej sionistickej organizácie k založeniu MWU. Dynamicky sa židovská telovýchova a šport rozvíjali najmä v štátoch strednej a východnej Európy, kde obyvateľom hebrejského vierovyznania boli priznané menšinové práva. MWU začala organizovať svetové športové podujatia a po vzore olympijských hier aj podujatie, ktoré nazvala Makabejské hry. Po druhej svetovej vojne došlo k založeniu štátu Izrael, kam sa premiestnila aj exekutíva MWU. V roku 1960 Medzinárodný olympijský výbor (MOV) oficiálne uznal MWU a Makabejské hry, ktoré táto organizácia uskutočňuje v štvorročných cykloch a uskutočňujú sa pod gesciou MOV. V súčasnosti sú hry považované za štvrté najvýznamnejšie športové podujatie sveta.

Kľúčové slová: Svetová únia Makabi, výročie, vývoj Makabi World Union, anniversary, development

Svetová únia Makabi- MWU bola založená v roku 1921 v Karlových Varoch počas 12. zjazdu Svetovej sionistickej organizácie. Voľba miesta založenia nebola náhodná. Československo ako prvá krajina uznala židov sa plnoprávnou menšinou s právom na autonómny vývoj v oblasti kultúry a školstva. Telovýchova a šport boli v tomto období chápané ako súčasť kultúry. Funkcionári československého hnutia Makabi boli nielen pri zrode tejto organizácie, ale aj v ďalšom období zohrávali dôležitú úlohu pri jej vývoji (Bučka 2018). (Poz. Autora: Slovensko v tomto období bolo súčasťou Československa.) V súčasnosti sa táto organizácia skladá zo šiesti konfederácií: Makabi Izrael, Európska konfederácia

Maccabi, Konfederácia Maccabi Severná Amerika, Konfederácia Maccabi Latinská Amerika, Maccabi Južná Afrika a Maccabi Austrália, ktoré združujú 50 národných organizácií so základňou 400 000 členov (<https://www.encyclopedia.com/religion/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/maccabi-world-union>). Vo vedení MWU má aktuálne svoje zastúpenie aj Slovensko. V exekutive tejto organizácie pracuje Dagmar Gavorníková, ktorá je prezidentkou Európskej konfederácie Maccabi a predsedníčkou Slovak Maccabi Organisation (<https://www.maccabi.org/about-mwu/confederations>).

Vznik a vývoj židovskej telovýchovy a športu pred prvou svetovou vojnou

Napriek tomu, že v hodnotovom systéme židovského etnika po stáročia žijúceho v diaspóre sa vytrátila potreba fyzického sebazdokonaľovania ako nevyhnutná požiadavka na ubránenie si územnej samostatnosti, nemôžeme povedať, že by celkom stáli mimo vývojového procesu v tejto oblasti. Napríklad v 12. storočí, pre ktoré je charakteristický úpadok telesnej kultúry, vydal lekár a filozof Moše Maimonides dielo, v ktorom zdôrazňuje, že na upevnenie zdravia je nevyhnutné pravidelné fyzické cvičenie. Aj pri zrode niektorých foriem moderného športu stáli Židia. Ako príklad môžeme uviesť chronicky známy prípad Daniela Mendozu, ktorý ako prvý zaviedol v 18. storočí v Spojenom kráľovstve pástierske rukavice a vypracoval pravidlá moderného boxu. Aj na tvorbe niektorých telovýchovných systémov sa podieľali židia. Môžeme uviesť napr. českú organizáciu Sokol, kde sa na tvorbe základov spolupodieľali aj dvaja lekári izraelskej viery Arnold Hirsch a David Seegan (Pick 1971). Výraznú zmenu v spoločenskom postavení židovského etnika uskutočnila predovšetkým priemyselná revolúcia. V dôsledku nej sa postupne menilo spoločenské usporiadanie väčšiny európskych krajín, ktoré so sebou prinášalo zrovnoprávnenie obyvateľstva. Rozhodujúci podiel na uvedených zmenách mala predovšetkým francúzska revolúcia. Jej produktom bola expanzia francúzskej napoleonskej armády, ktorá vyvolala v jednotlivých európskych štátoch potrebu špeciálnych foriem fyzických cvičení vhodných pre hromadný výcvik armád. Výsledkom tohto hľadania bol prudký rozvoj gymnastiky, ktorá oslovila široké vrstvy obyvateľstva (Perútko 1985). Do tejto kategórie patrili aj židia, ktorí sa čoraz výraznejšie stávali súčasťou spoločnosti, v ktorej žili a nielen to. V druhej polovici 19.

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



storočia si začali zakladať aj vlastné telocvičné organizácie. Vôbec prvú založili v roku 1870 v Boskoviciach v Českej republike pod názvom Turnverein Boskowitz (Bučka 2016). Nasledujúca bola založená v januári 1895 pod názvom Israelitischer Turnverein Constantinopol v Turecku. Potom v apríli 1898 Joodsche Gymnastiek v Holandsku. Ďalšia v júni 1898 Zionistischer Makabi Philippopolis v Bulharsku a v novembri 1898 bola ustanovená telocvičná organizácia pod názvom Bar Kochba v Berlíne. Po nej v decembri 1898 v meste Bielitz-Biala a potom aj ďalšie (Brenner-Reuveni, 2006).

Význam telovýchovy a športu pre rodia sa sionistické hnutie si uvedomovali aj jeho zakladatelia. Už na svojom druhom zjazde v roku 1898 vo Viedni dal Max Nordau podnet na zariadenie židovských telovýchovných jednot a športových klubov. Narastajúci antisemitizmus v Rakúsku, kde si pri založení kresťansko-nemeckej telocvičnej organizácie členská základňa v roku 1901 presadila tzv. árijský paragraf, ktorý urýchlil tento proces. Vzniknutá situácia sa riešila aj na 6. sionistickom kongrese konanom v dňoch 23. – 28. augusta 1903 v Bazileji. Výsledkom kongresu bol podnet na zariadenie národných židovských gymnastických asociácií združených do Židovského telocvičného zväzu ustanoveného na tomto kongrese. Na piatom telocvičnom dni tejto organizácie, ktorý sa uskutočnil v roku 1912 v Berlíne, bol zväz organizačne rozdelený do piatich zúp Nemecko, západné Rakúsko, Galíciu, Palestínu a Turecko. Toto rozhodnutie sa opieralo o nárast počtu základných organizácií ako aj členskej základne. Zatiaľ čo v roku 1903 vykonávalo činnosť jedenásť spolkov, tak v roku 1905 to bolo štrnásť, v roku 1907 šestnásť, v roku 1909 to bolo už devätnásť, v roku 1912 dvadsaťsedem a v roku 1914 dokonca osemdesiatdeväť (Wildmann 2009). Z uvedeného počtu bolo dvadsaťštyri spolkov v Západorakúskej župe, osemnásť

v Nemecku, sedemnásť v Haliči, dvanásť v Bulharsku, desať v Palestíne a tri v Turecku (Hoffmann 1931).

Vznik a vývoj Svetovej únie Makabi v medzivojnovom období

Liberálne podmienky povojnovej Európy znamenali možnosť napredovania aj pre židovské etnikum. Najmä v strednej Európe vzniklo množstvo židovských športových klubov (M. Brenner a G. Reuveni 2006). Najdynamickejšie sa tento proces prejavil v Nemecku, kde v roku 1919 bola založená Konfederácia národných židovských gymnastických asociácií (M. Brenner a G. Reuveni 2006). K ďalšiemu organizačnému posunu došlo po 12. sionistickom kongrese v Karlových Varoch v roku 1921, keď bolo rozhodnuté založiť Svetovú úniu Makabi-MWU (Warmbold 2007). Sídelným mestom novej organizácie sa stal Berlín, kde sa funkcií ujali činitelia z Bar Kochby. Pretože organizácia nevykonávala takmer žiadnu činnosť, bolo rozhodnuté preložiť organizáciu v roku 1925 do Viedne, kde prevzali funkcie činitelia z ŠK Hakoah. V tomto roku sa uskutočnil prvý zjazd MWU. Pri príležitosti tejto udalosti sa uskutočnili aj telovýchovné vystúpenia a prvé svetové športové hry Makabi. V roku 1927 z dôvodov antisemitických nepokojov bolo vedenie preložené do Brna, kde sa funkcií ujali činitelia z telovýchovnej a športovej jednoty Makabi. Ani nie po roku sa vedenie Svetového zväzu Makabi opäť presťahovalo do Berlína (Židovské správy-ŽS 1928). Prelomové zasadnutie MWU sa uskutočnilo v roku 1929 v Moravskej Ostrave, kde bolo prijaté rozhodnutie organizovať po vzoru olympijských hier národné telovýchovné a športové podujatie, ktoré nazvali Makabejské hry, skrátené Makabiády a mali sa uskutočňovať v trojročných cykloch s letnou a zimnou časťou (ŽS 1929). Nasledujúce zasadnutie MWU sa uskutočnilo v roku 1930 v Antverpách. Súčasťou zasadnutia bola otázka prípravy prvej Makabiády. Do programu zasadnu-

tia boli zaradené druhé svetové hry Makabi (Hagibor 1930). V roku 1932 sa zasadnutie zväzu uskutočnilo vo Viedni, kde sa hodnotil priebeh prvej Makabiády, ktorá sa uskutočnila začiatkom roku v Tel Avive. Na zasadnutí bolo rozhodnuté uskutočniť v roku 1933 zimnú časť v poľskom Zakopanem a v roku 1935 II. letnú Makabiádu v Tel Avive (ŽS 1932). V roku 1933 sa v Prahe uskutočnil nasledujúci kongres MWU, na ktorom bolo rozhodnuté uskutočniť zmeny v exekutive svetového vedenia Makabi. Jeho novou zložkou sa stala telocvičná a športová komisia Moaca technit olamit-MOTO, ktorá bola najvyšším technickým úradom MWU so sídlom v Prahe. Súčasne bol daný pokyn na zariadenie telocvičných a športových komisií pri národných zväzoch Hanhala techit arcit - HATA (ŽS 1932). Súčasťou zasadnutia v Prahe boli tretie svetové hry Makabi (ŽS 1933). Po skončení hier sa uskutočnilo zasadnutie Svetového zväzu Makabi, na ktorom bolo rozhodnuté presťahovať exekutívu MWU do Londýna (ŽS 1934). Ďalšie zasadnutie MWU sa uskutočnilo 3. – 4. apríla 1934 v Budapešti. Hlavným bodom programu bola príprava II. Makabiády v rámci, ktorej sa mal uskutočniť prvý Jambor Makabi Hacair (ŽS 1934). Nasledujúci svetový kongres Makabi sa uskutočnil 10. – 15. septembra 1935 v Brne. Kongres potvrdil, že sídelným mestom MOTO je Praha a že zimná časť II. Makabiády bude v Československu. Ďalej predložil návrh na jednotnú slávnostnú uniformu a uzniesol sa, že III. Makabiáda bude zorganizovaná v roku 1938 v Erec Jisra'el. Do nového roku 1936 vstúpil zväz s rozhodnutím bojkotovať nastávajúce olympijské hry (ŽS 1936). Krátko na to sa v Bazileji uskutočnilo zasadnutie akčného výboru MWU, ktoré sa venovalo otázkam prípravy zimnej časti II. Makabiády v Banskej Bystrici v roku 1936. V poradí III. Makabiáda bola naplánovaná na jar 1938. Medzinárodná situácia jej realizáciu ale neumožnila, a tak na zasadnutí Svetového zväzu Makabi,

ktoré sa uskutočnilo 6. – 7. marca 1938 v Paríži bolo rozhodnuté o jej preložení na rok 1939 (ŽS 1938). Zo všeobecne známych dôvodov sa už neuskutočnila.

Vývoj Svetovej únie Makabi po II. svetovej vojne

Druhá svetová vojna znamenala nielen prerušenie športového života, ale výrazne zasiahla do oblasti geopolitiky. V jej dôsledku došlo k bipolárnemu rozdeleniu sveta (Mencl 1990). Počas vojny činnosť jednotlivých zložiek MWU prakticky zanikla. Hneď po vojne vodcovia Makabi v Anglicku a Palestíne oživilí činnosť základných organizácií a pomohli pozostalým dostať sa do izraelskej zeme (<https://www.encyclopedia.com/religion/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/maccabi-world-union>).

Pre ďalší vývoj bol rozhodujúci rok 1948, keď došlo k založeniu štátu Izrael. Spočiatku bol vznik uvedeného štátu podporovaný Sovietskym zväzom – vedúcim predstaviteľom tzv. východného bloku, ktorý ako prvý oficiálne uznal štát Izrael (Jankech 2018). Ešte pred týmito udalosťami došlo k prvému pokusu konsolidovať život v krajinách Európy. Prvá povojnová konferencia Makabi sa uskutočnila v roku 1946 v Bazileji.

V nasledujúcom roku bola založená Európska konfederácia Makabi – EMC. Skôr, ako sa celoštátna organizácia v strednej a východnej Európe stali členmi EMC, došlo k spoločenským zmenám, ktoré znamenali zánik týchto organizácií. Ťažisko aktivít sa zo strednej a východnej Európy presunulo do anglicky hovoriaceho sveta a Južnej Ameriky. Postupne boli zakladané ďalšie kontinentálne organizácie: Konfederácia Maccabi Severná Amerika, Konfederácia Maccabi Latinská Amerika, Maccabi Južná Afrika a Maccabi Austrália. Tieto kontinentálne organizácie medzi Makabiádami organizujú vlastné hry. Ako prvá ich od roku 1959 začala uskutočňovať EMC (<https://www.encyclopedia.com/religion/encyclopedias-alma->

[nacs-transcripts-and-maps/maccabi-world-union](https://www.encyclopedia.com/religion/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/maccabi-world-union)).

Významným krokom po vyhlásení štátu Izrael bolo rozhodnutie preniesť sídlo MWU z Londýna do Tel Avivu. Krátko na to sa uskutočnil prvý povojnový kongres Makabi, na ktorom bolo zvolené nové vedenie tejto organizácie a súčasne bolo rozhodnuté, že tretia Makabiáda sa uskutoční v roku 1950. Štáty východného bloku sa na nej už nezúčastnili. Po Makabiáde v roku 1953 sa začali hry organizovať po vzore olympijských hier v štvorročných cykloch (<https://maccabiah.com/en/maccabiah/maccabiah-history/third-maccabiah>). V roku 1957 sa MWU rozhodol preniesť svoje sídlo do Kfar Maccabiah. V roku 1960 Medzinárodný olympijský výbor oficiálne uznal MWU a podujatie, ktoré táto organizácia realizuje sa uskutočňuje pod gesciou MOV (<http://www.maccabiworld.org/ntext.asp?psn=214>). V roku 1961 rozhodol MWU o zriadení múzea a archívu hnutia a materiál sa v roku 1973 presunul do Kfar Maccabiah. Múzeum a archív boli pre verejnosť prvýkrát otvorené 7. apríla 1974 (<https://www.maccabi.org/maccabi-museum/archive>). Prvým signálom ďalších významných zmien bola účasť Maďarska na hrách EMC v roku 1987. Ďalšie štáty strednej a východnej Európy sa členmi EMC stali až po roku 1989. V roku 1990 sa členom EMC stala obnovená Makabi v Československu. Po rozdelení Českej a Slovenskej federatívnej republiky sa Makabi začalo rozvíjať samostatne v oboch republikách. V Slovenskej republike to bola organizácia Maccabi Slovakia so sídlom v Bratislave, ktorá od 15. februára 2011 prijala nový názov Slovak Maccabi Organisation – SMO (<http://maccabi.sk/index.php?view=thumbnailList&category=1>).

Záver

Prvé telovýchovné a športové organizácie židovského etnika nevznikli ako výsledok procesu národného sebauvedomovania, ale ako dôsledok

spolupatričnosti. Až neustále premenlivý antisemitizmus vyprovokoval vznik organizačných štruktúr, ktoré sa po skončení prvej svetovej vojny spojili do MWU. Zatiaľ čo pred prvou svetovou vojnou boli motorom organizačnej práce najmä nemecky hovoriace krajiny, kam patrilo aj územie Čiech a Moravy, v medzivojnovom období sa v dôsledku nástupu nacizmu v Nemecku k moci prenieslo sídlo tejto organizácie z Berlína do Londýna. Napriek absencii národného štátu dokázali v medzivojnovom období židia zorganizovať podujatia celosvetového charakteru, ktoré sa konali pri príležitosti kongresov uvedenej organizácie a po vzore olympijských hier podujatie, ktoré nazvali Makabiádami. Letná časť sa organizovala v Palestíne a zimná v niektorej z členských krajín v Európe, kde boli vhodné klimatické podmienky a Makabi bolo súčasťou telovýchovných a športových štruktúr krajiny. Po druhej svetovej vojne sa sídlo MWU prenieslo do Izraela, kdesa po roku 1953 začala Makabiáda organizovať v štvorročných intervaloch. Od roku 1961 je toto podujatie oficiálne uznané MOV. S ohľadom na povojnovú situáciu v Európe sa zimná časť Makabiád prestala organizovať a svetové hry, ktoré sa organizovali pri príležitosti zasadnutia MWU, nahradili kontinentálne podujatia. Jedným z najmladších členov Svetovej únie Makabi je aj Slovak Maccabi Organisation, ktorá organizuje pravidelné regionálne podujatia a je aktívna pri organizovaní kontinentálnych hier EMC, ktorých sa pravidelne zúčastňuje.

Literatúra

1. BUČKA, P., 2016. *Makabi včera Makabi dnes*. Praha: Maghem. ISBN 978-80-270-0169-9. <https://www.encyclopedia.com/religion/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/maccabi-world-union> <http://maccabi.sk/index.php?view=thumbnailList&category=1>
2. PICK, C. J., 1971. *The Jews of Czechoslovakia*. vol. I., s. Philadelphia. USA.
3. PERŮTKA, J. a kol., 1985. *Dejiny telesnej kultúry*. Bratislava: Šport SPN, s. 76-77.



4. WILDMANN, D., 2006. Jewish Gymnasts and Their Corporeal Utopias in Imperial Germany In.: Brener M. Reuveni, G.: *Emancipation through Muscle. Jews and Sports in Europe*. USA. University of Nebraska Press, s. 37-38.
5. WILDMANN, D., 2009. *Der Veranderbare Korper*. Mohr Siebeck. Institut Londyn.
6. HOFFMANN, E., 1931. Geschichte der Jüdischer Turnerschaft. In.: *MAKABI HANDBUCH*. Praha.
7. BORUT, J., J. JACOBS a J. BUNZL, 2006. The Making of Jewish Sports in Interwar Europe. In.: M. BRENNER a G. REUVENI. *Emancipation through Muscle. Jews and Sports in Europe*. Nebraska, s. 77-115.
8. WARMBOLD, T., 2007. *Entstehung des deutschen Sports und Nationalismus*. Göttingen, s. 7.
9. ŽIDOVSKÉ SPRÁVY č. 35, 1928, s. 6, č. 27, 1929, s. 1-2, č. 29, 1932, s. 3, č. 32, 1933, s. 2 a č. 33, 1933, s. 3, č. 38, 1934, s. 5, č. 15, 1934, s. 5, č. 3, 1936, s. 5, č. 11, 1938, s. 5.
10. HAGIBOR č. 7, 1930, s. 2.
11. MENCL, V. a kol., 1990. *Křižovatky 20. století*. Naše vojsko. Praha, 186-199.
12. <https://www.encyclopedia.com/religion/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/maccabi-world-union>
13. JANKECH, J., 2018. Zaslíbená zem. In.: *Historická revue*. 29(5), s. 70-75.
14. <https://maccabiah.com/en/maccabiah/maccabiah-history/third-maccabiah>
15. <http://www.maccabiworld.org/ntext.asp?psn=214>
16. <https://www.maccabi.org/maccabi-museum/archive>
17. <http://maccabi.sk/index.php?view=thumbnailList&category=1>

Summary

100 Years of the Makabi World Union

Peter Bučka

The author deals with the causes of the origin and development of the World Union of Maccabi-MWU which in 2021 commemorates 100 years of its activities. The first Jewish sports organization was founded in Boskovic, Czech Republic in 1870. Until the outbreak of the First World War, Jewish sports and sports associations were established in other European countries and Palestine. The most active organizations were in Germany where the first umbrella organization of Jewish sports and sports associations was established. After the end of the First World War, the MWU was founded

in 1921 in Karlovy Vary during the 12th Congress of the World Zionist Organization. Jewish physical education and sport developed dynamically, especially in the countries of Central and Eastern Europe where the inhabitants of the Hebrew faith were granted minority rights. MWU began organizing world sports events and, following the example of the Olympic Games, an event it called Maccabiah Games. After the Second

World War, the state of Israel was established where the MWU administration was moved. In 1960, the International Olympic Committee- IOC officially recognized the MWU and Maccabiah Games that the organization carries out in four-year cycles under the patronage of the IOC. It is currently considered the fourth most important sporting event in the world.

Analýza hry družstva Talianska vo futbale

Futbalová Európu ovládli Taliani, ktorí sa po 53 rokoch radovali z titulu majstra Európy. Počas Majstrovstiev Európy 2020 (ME) si vďaka modernému hernému prejavu získali mnoho nových fanúšikov. Hráči družstva Talianska na Eure 2020 totiž od základu zmenili svoje herné myslenie. Na predchádzajúcom európskom šampionáte vo Francúzsku v roku 2016 sa spoliehali na hlboký obranný blok a rýchle protiútoky. Tento zastaralý, hoci často úspešný spôsob hry, príchodom trénera Roberta Manciniho totálne zmenili. Základné rozostavenie hráčov (obr. 1), ich hráčska kvalita, ale najmä pridelené úlohy hráčom na jednotlivých hráčskych funkciách identické s klubovými, predložili pre ostatné družstvá určujúce trendy v súčasnom modernom futbale.

Spôsob hry talianskeho reprezentačného družstva bol v mnohom inšpiratívny.

Útočná fáza hry družstva Talianska

Zakladanie útoku

Dlhoroční skúsení strední obrancovia Bonucci a Chiellini túto náročnú úlohu zverili najlepšiemu brankárovi šampionátu Donnarummovi. Ten nielenže skvele chytal (počas ME inkasoval 4 góly), ale disponoval aj výbornou technikou pri hre nohami. Strední obrancovia netypicky posunuli loptu krátkou prihrávkou brankárovi a ten následne rozvíjal zakladanie postupného útoku presnými prihrávkami na ostatných spoluhráčov obrannej a strednej formácie (obr. 2).



Obr. 1

Základný herný systém 4:3:3 družstva Talianska vo väčšine zápasov na ME

Vedenie útoku

Hráči Talianska potvrdili, že v dnešnom modernom futbale je mimoriadne dôležitá aktívna hra krajných obrancov. Hra v krajných vertikálach pri „držaní“ dostatočnej šírky ihriska, rýchle vedenie lopty, ale aj nabíhanie do voľných priestorov uvoľnených útočníkmi, vytváranie dočasnej početnej prevahy a realizácia finálnych herných činností, sú typickými znakmi hry moderného krajného obrancu. Uvedené typické znaky dominovali na ľavej strane v hre Spinazzolu (jeden z najlepších hráčov ME) a na pravej strane v hre Florenziho a Di Lorenza (obr. 3).

V prechode z obrany do útoku hlavným organizátorom hry bol najdôležitejší hráč stredovej formácie Jorginho. Vo finálovom zápase s Anglickom mal až 95 presných prihrávok z celkového počtu 99 a z toho na súperovej polovici vykonal až 64 prihrávok.

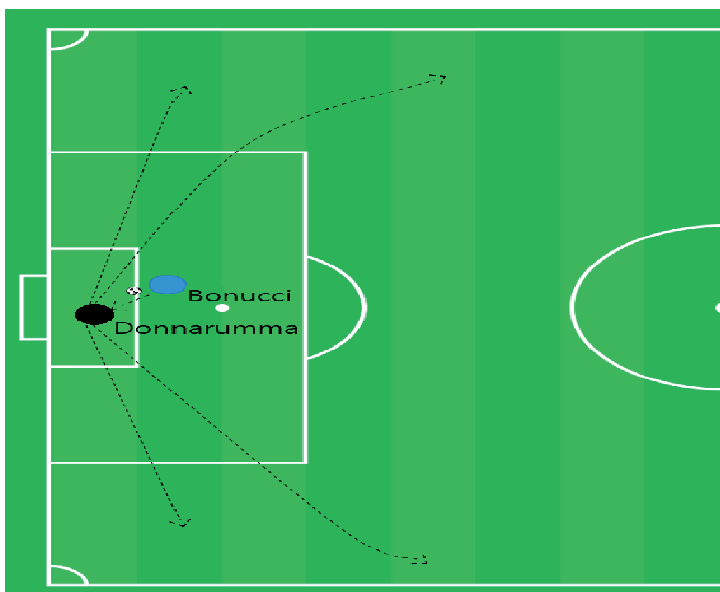
Zakončenie útoku

V zakončení útočnej fázy družstva Talianska rezonovala výrazná rôznorodosť parametrov finálnej hernej činnosti, strelby, ale aj zastupiteľnosť všetkých hráčskych funkcií na dosiahnutých góloch. Kridelní útočníci hrajúci „cez nohu“ (Insigne a Berardi) neustále vykonávali nábehy do stredu pred pokutové územie a vytvárali spolu so stredným útočníkom Immobilem permanentnú hrozbu pre súperovu bránu. Najvyšším stupňom futbalovej moderny bol gól Locatelliho v zápase Talianska so Švajčiarskom. Ten získal loptu na vlastnej polovici ihriska, prihral dlhú prihrávku na Berardiho a následne nabehol dlhým šprintom do pokutového územia a strelil gól (obr. 4).

Obranná fáza hry družstva Talianska

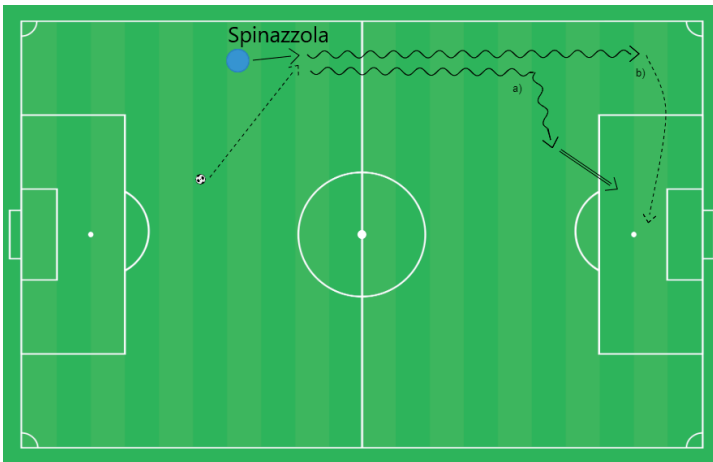
Prechod do obrany

Obrannú fázu hry začínali majstri Európy už útočníkmi v obrannej zóne družstva súpera. Vysoký pressing so snahou o čo najrýchlejšie získanie lopty vykonávali s maximálne možnou intenzitou (obr. 5).



Obr. 2

Časté zakladanie postupného útoku družstva brankárom Donnarummom

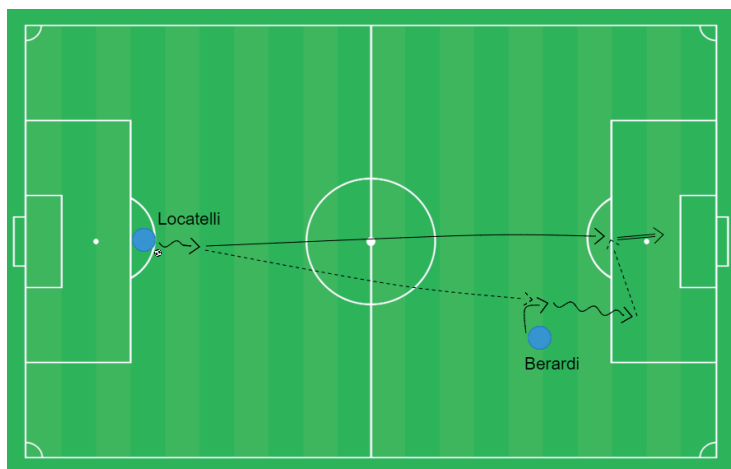


Obr. 3

Typická aktívna ľavého krajného obrancu Spinazzolu

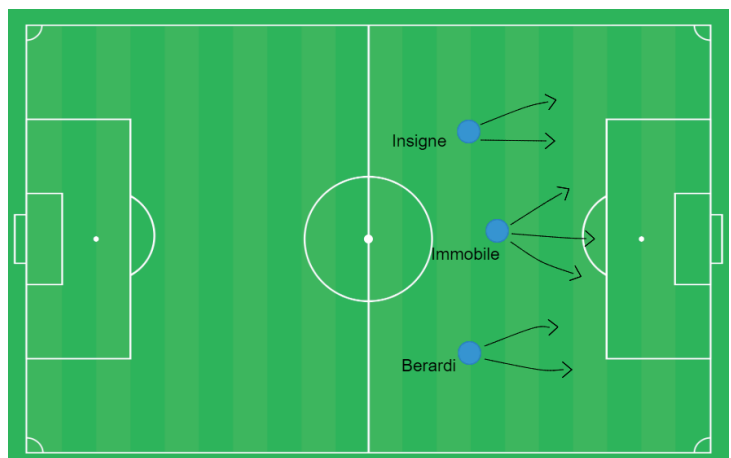
Aktivita v obrannej zóne súpera umožnila družstvu Talianska vytvoriť si v priemere až 6 gólových príležitostí v zápase. V základnej skupine v zápase so Švajčiarskom to bolo dokonca až 13 gólových príležitostí. Rovnaký počet 13 gólov dosiahli aj počas celého šampionátu (1,86 gólu na zápas) a na bránu súperiacich družstiev vystrelili 128 striel, ako najčastejšie strieľajúce družstvo na ME. Dosiahnutie uvedených ukazovateľov umožňoval aj pressing hráčmi útočnej formácie.

Trojica útočníkov (Insigne, Immobile, Berrardi) hrajúca vysoko v obrannej zóne súpera vytvárala predpoklad aj na hru **trojčlennej stredovej formácie** na súperovej polovici (obr. 6). Zo stredovej formácie plnil prioritne defenzívne úlohy predovšetkým Locatelli, avšak výrazne sa v niektorých úsekoch hry zapájal veľmi efektívne aj do útočnej fázy hry (2 góly). Všetci piati stredoví hráči Talianska počas ME podali vyrovnané herné výkony tak v útočnej ako aj obrannej fáze hry. V osob-

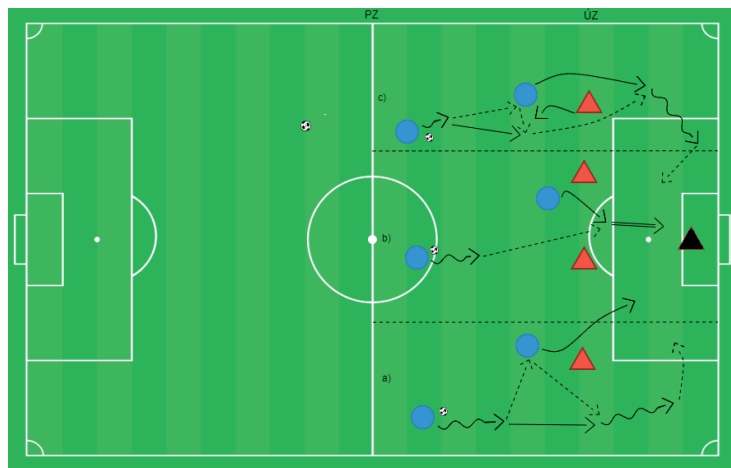


Obr. 4

Ukážka futbalovej moderny v hre stredového hráča Locatelliho



Obr. 5 Pressing hráčmi trojčlennej útočnej formácie v obrannej zóne súpera



Obr. 6

Spolupráca hráčov útočnej a stredovej formácie v útočnej fáze hry

ných súbojoch vynikal najmä Barella, ktorý podobne ako Locatelli bol mimoriadne kvalitne pripravený po kondičnej stránke. Úžasný výkon v treťom zápase skupiny s Walesom predviedol Verratti, vyhlásený za najlepšieho hráča zápasu. Konkurencia v 3-clennej stredovej formácii bola veľmi výrazná.

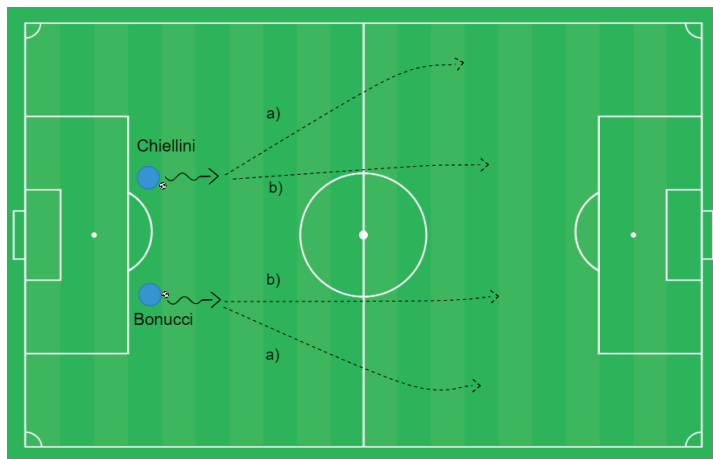
Vyvrcholenie obrany

Hra obrannej formácie bola riadená dvojicou stredných obrancov Bonuccim a Chiellinim. Táto dvojica určovala postavenie obrannej línie a skracovanie alebo predlžovanie vzdialenosti medzi hráčmi obrannej a útočnej formácie. Najmä skracovanie „ihriska“ vytváralo kompaktnosť v hre družstva Talianska v obrannej fáze hry. V hre stredných obrancov boli charakteristické nielen obvyklé bezpečné prihrávky po zemi na krátku vzdialenosť, ale obidvaja striedavo vynikali presnými diagonálnymi a aj kolmými „prienikovými“ prihrávkami, čím naznačili určité vývojové tendencie v hre stredných obrancov do budúcnosti (obr. 7).

Nižšia lokomočná rýchlosť stredných obrancov často vzbudzovala určité obavy a ich úspešnosť v osobných súbojoch v obrannej fáze hry. Dlhoročná hráčska skúsenosť, dobrá pozíčná hra a dobré čítanie hry boli atribúty, ktoré im umožnili tento určitý nedostatok eliminovať. Dvojica stredných obrancov sa nakoniec zaradila medzi „hviezdnych“ hráčov európskeho šampionátu.

Charakteristické znaky a determinanty hry družstva Talianska

- najkrajší, atraktívny, kreatívny a útočný futbal na turnaji,
- skvelá kolektívna hra s fascinujúcou synchronizáciou pohybu hráčov,
- „vysoká“ celoplošná (celoihrisková) aktivita,
- vynikajúce rýchlostné schopnosti hráčov útočnej formácie,
- snaha o čo najrýchlejšie získanie lopty už v obrannej zóne súpera (vysoký pressing),
- dosiahnutie gólov hráčmi všet-



Obr. 7

Kolmé „prihrávkové prihrávky“ stredných obrancov Bonucciho a Chielliniho

- kých formácií,
- výborné prihrávky tvorcu hry Jorginha,
- súčinnosť hráčov stredovej formácie,

- mimoriadne rýchly ofenzívny ľavý krajný obranca Spinazzola,
- organizácia, čítanie hry a istota v hre stredného obrancu Bonucciho,

- skvelá kopacia technika brankára Donnarumma (najlepší brankár na ME),
 - osobnosť trénera Manciniho.
- Majstrovstvá Európy 2020 (2021), ale najmä družstvo Talianska ako majster Európy potvrdili futbalové vývojové trendy. Úspešnými v konečnom finále sú tie družstvá, ktoré sa na ihrisku prezentujú aktívnym spôsobom hry. V priebehu hry sa snažia dominovať konštruktívnym rozohrávaním lopty, rýchlou kombináciou s častým menením miest a kolmými prihrávkami na rýchlych útočníkov. Alfa a omega moderného spôsobu hry je však aktívne napádanie súpera s loptou už v útočnej zóne.

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

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



Názory učiteľov telesnej a športovej výchovy na začlenenie lezenia do vyučovacieho procesu v základných školách

Oliver Olekšák, Dagmar Nemček, Lukáš Chovanec

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Cieľom predloženého príspevku bolo zistiť názory učiteľov telesnej a športovej výchovy na začlenenie lezenia do vyučovacieho procesu telesnej a športovej výchovy v základných školách v Bratislave. Do prieskumu sa zapojilo 21 učiteľov TŠV z 21 základných bratislavských škôl. Zistili sme, že lezenie nie je v bratislavských školách rozšírené a učitelia TŠV ho do TV procesu neimplementujú, hoci ho považujú za zaujímavú športovú aktivitu. Učitelia TŠV vedia, aké výhody má lezenie pre pohybový rozvoj žiaka, no napriek tomu ho do vyučovacieho procesu nezaraďujú. Školy nedisponujú potrebným materiálno-technickým vybavením na vykonávanie lezenia a učitelia TŠV nemajú dostatočnú skúsenosť, aby sprístupnili žiakom túto netradičnú športovú aktivitu, ktorú ale na strane druhej, nepovažujú za dostatočne bezpečnú. Väčšina učiteľov TŠV by si vedela predstaviť zaradiť lezenie do telovýchovného procesu, no ochotu zabezpečiť priestory na vykonávanie lezenia na bratislavských školách zamietla. Autori odporúčajú začleniť prvky lezenia do vybraných tematických celkov vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb na 1. a 2. stupni základných škôl.

Kľúčové slová: športové lezenie, učiteľ telesnej a športovej výchovy, žiaci základných škôl, názory.

Lezenie je acyklická pohybová aktivita, ktorá si vyžaduje zapájanie a koordináciu svalov horných a dolných končatín a svalov trupu. Pohyby pri tejto činnosti sú v uzavretých kinematických reťazcoch a kombinujú opornú a cieľnú motoriku. Pri lezení dochádza k vzájomnej integrácii proprioreceptívnych, vestibulárnych, taktilných a zrakových informácií. Vďaka veľkej rozmanitosti ciest si lezec môže zvoliť vhodnú cestu na základe svojich schopností a skúseností, čím významne podporuje rozvoj jednotlivých kondičných a koordinačných schopností (Fleissner et al. 2010).

Lezenie spolu s prekonávaním prekážok podľa Neumana (1999) tvoria činnosti, ktoré ponúkajú pedagógom, trénerom, či inštruktorom spôsob, ako na žiakov pôsobiť nezvyčajne a netradične. Výchovu

pomocou zážitkov autor chápe ako výchovu so silnými zážitkami v aktivitách, ktoré obsahujú stupeň rizika a dobrodružstva; motiváciu a seba-výchovu pomocou nevšedných zážitkov; spôsob, akým sa dá tráviť voľný čas a získať spoločné zážitky; prekonávanie telesnej aj duševnej stránky športujúceho jednotlivca a v neposlednom rade získavanie dôvery v seba aj ostatných.

Lezenie je vhodné nielen ako prostriedok na zlepšenie telesnej zdatnosti, ale predovšetkým ako pedagogický prostriedok, ktorý sa dá uplatniť vo výchove. Počet necvičiacich detí každý rok pribúda, tak isto sa znižuje hranica veku detí, keď sa prejavuje nečinnosť ako aj neochota zapájať sa do pohybových činností a telovýchovného procesu. Učitelia bojujú o záujem žiakov, aby vykonávali aspoň nejakú telesnú aktivitu. Nezaujem žiakov môže byť spôsobený monotónnosťou a neobmieňaním cvičení a športov na hodinách. Iba istá skupina žiakov, ktorá v danej činnosti vyniká, sa zapája aktívne a ostatní žiaci sa zapájajú pasívne alebo vôbec. Chýba im motivácia cvičiť. Práve pri tomto aspekte by vedelo lezenie pomôcť a motivovať žiakov cez zvedavosť a dobrodružnosť k vykonávaniu telesnej aktivity (Olekšák 2020).

Viaceri autori zisťovali záujem o zaradenie lezenia do telovýchovného procesu. Roman (2003) vo svojom výskume zistil, že žiaci základných škôl (ZŠ) majú veľký záujem a veľmi radi by privítali lezenie ako šport na hodinách telesnej a športovej výchovy (TŠV). V svojom výskume aj zistil, že učitelia s aspoň 10-ročnou praxou, by radi privítali takúto aktivitu na svojich hodinách. V jeho výskume

Bc. OLIVER OLEKŠÁK (*1998) – študent FTVŠ UK v študijnom programe učiteľstvo telesnej výchovy a biológie.

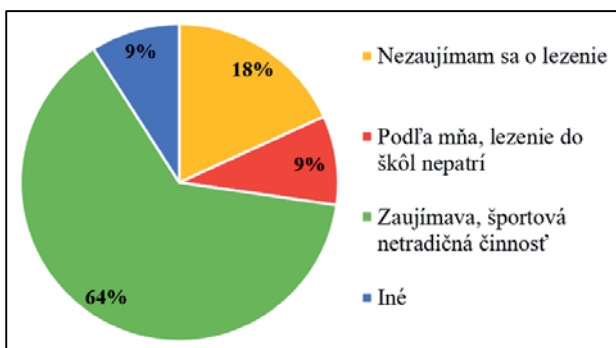
doc. Mgr. DAGMAR NEMČEK, PhD. (*1977) – zaoberá sa športom zdravotne postihnutých, zdravotnou a integrovanou telesnou výchovou a športom pre všetkých.

Mgr. LUKÁŠ CHOVANEC, PhD. (*1985) – vyučuje športy v prírode a športové lezenie.

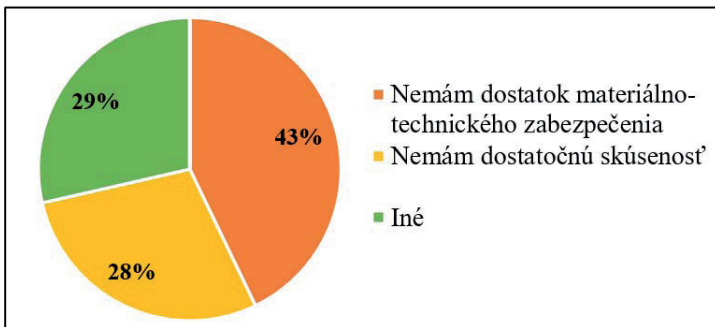
boli aj takí učitelia TŠV, ktorí zaujali negatívne stanovisko k implementácii lezenia do telovýchovného (TV) procesu. Išlo hlavne o učiteľov staršieho veku, ktorí mali zaužívané svoje postupy a včleniť do hodín TŠV niečo nové, neboli pravdepodobne ochotní. Argument bol zväčša smerovaný na bezpečnosť tohto športu, keď ho považovali za príliš nebezpečný. Na riešenie tohto problému by mohlo slúžiť využitie tzv. boulderingu, čo je najlepšia alternatíva lezenia, pri ktorej je výška lezeckej steny maximálne do 4 metrov a pod stenou sa nachádzajú mäkké matrace.

Lezenie je vhodným prostriedkom aj na formovanie hodnotovej orientácie a na vytváranie medziludských vzťahov. Dokáže vo veľkej miery formovať mieru zodpovednosti a prehlbovanie dôvery medzi žiakmi. Decký (2010) vo svojej práci zisťoval záujem žiakov o lezenie v podtatranskom regióne. Vo svojom výskume zistil, že viac ako tretina žiakov by sa rada venovala športovému lezeniu, ak by na to mali vytvorené podmienky. Až 69 % žiakov zastávalo názor, že ak by lezenie bolo zavedené do vyučovacích hodín TŠV, tieto hodiny by to oživilo a spestrilo. Autor svojím výskumom ďalej zistil, že žiaci aj učitelia majú skreslený pohľad na financovanie tohto športu a považujú ho za finančne a materiálno-technicky náročný. Autor ale zastáva názor, že na vybudovanie lezeckej steny nie sú potrebné žiadne ďalšie priestory a že vybudovanie tejto steny by nijako neobmedzovalo vykonávanie iných športov. Roziak (2008) vo svojom výskume tak isto zisťoval záujem detí o lezenie v školách. V jeho otázke, či by na hodine TŠV využili možnosť vyskúšať si lezeckú stenu, mu až 86,5 % žiakov odpovedalo pozitívne, a iba 13,5 % by túto možnosť nevyužilo. Výskumy teda dokazujú, že žiaci záujem o lezenie majú a radi by privítali tento netradičný a atraktívny šport na hodinách TŠV.

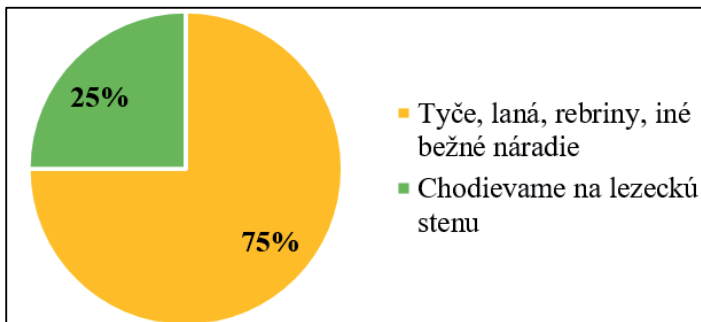
Cieľom prieskumu bolo zisťovať názory učiteľov telesnej a športovej výchovy na začlenenie lezenia do vyučovacieho procesu telesnej



Obr. 1
Názor učiteľov TŠV na začlenenie lezenia do telovýchovného procesu



Obr. 2
Príčiny nevyužívania lezenia v telovýchovnom procese



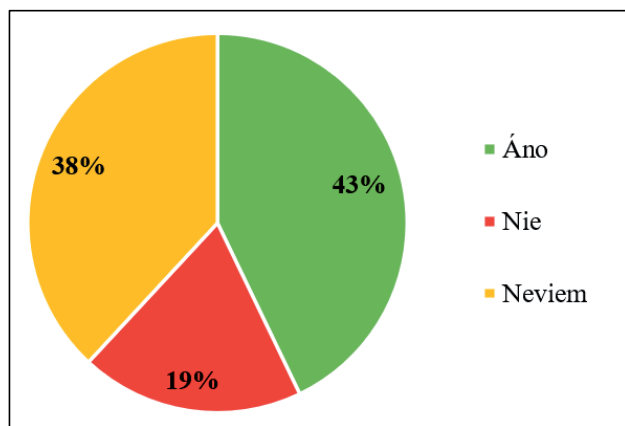
Obr. 3
Spôsoby využívania lezenia v telovýchovnom procese

a športovej výchovy v základných školách v Bratislave.

Metodika

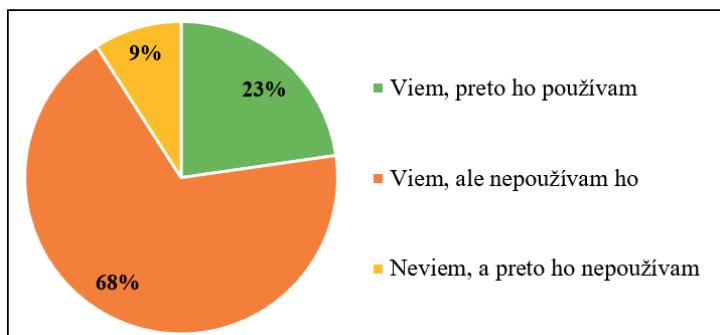
Zber výskumných údajov prebehol elektronicky v období prísneho lockdownu v roku 2020 zaslaním dotazníkov na 61 základných škôl v Bratislave. Ich návratnosť bola v počte 21 dotazníkov, čo bolo zapríčinené pandemickou situáciou. V pokynoch na vyplňovanie dotazní-

ka sme uviedli, aby za jednu školu vyplnil dotazník iba jeden pedagóg. Na nami vytvorený dotazník o možnostiach začlenenia lezenia do vyučovacieho procesu telesnej a športovej výchovy teda odpovedalo 21 učiteľov TŠV, vyučujúcich v základných školách v Bratislave, pričom len jedna škola disponovala lezeckou stenou. Odpovede učiteľov TŠV sme spracovali percentuálne.



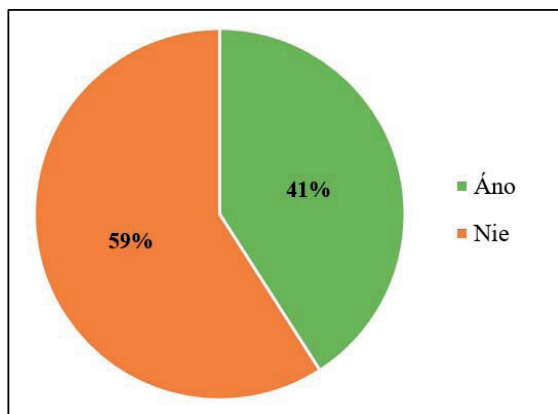
Obr. 4

Predstava začlenenia lezenia do TP



Obr. 5

Vedomosti o vplyve lezenia na rozvoj pohybových schopností



Obr. 6

Ochota zabezpečenia priestorov na lezenie

Výsledky a diskusia

Prvou otázkou v dotazníku sme zistili pozitívny výsledok, pretože tak až 64 % učiteľov TŠV považuje lezenie za zaujímavú netradičnú športovú aktivitu. Hoci 18 % učiteľov TŠV sa o lezenie nezaujíma, a tým vyjadrilo neutrálny názor k začleneniu lezenia do telovýchovného procesu (TP), 9 % učiteľov si myslí, že lezenie

do škôl nepatrí. Medzi odpovede „iné“ učitelia uviedli, že lezenie je vhodné začleniť do TP len výnimočne; nie sú na to v školách podmienky; je to finančne náročné na vybudovanie a vybavenie a tiež názor, že nie je vhodné lezením zamieňať tradičný obsah vyučovacích hodín TŠV (obr. 1).

Len niekoľko škôl disponuje lezeckou stenou, čo odhalil aj výskum Deckého (2010), keď podobne ako naše školy, až 91 % škôl jeho výskumu nedisponovalo priestormi na vykonávanie lezenia. Preto dôvod nezačlenenia lezenia do TP uvádzali aj učitelia TŠV nášho výskumu.

Ďalšou otázkou sme chceli zistiť, či učitelia TŠV pripúšťajú možnosť, že lezenie by mohlo spestriť vyučovací proces. Zistili sme, že až 50 % učiteľov túto možnosť neprípúšťa, ale len 18 % učiteľov sa s touto možnosťou stotožnilo. Zostávajúcich 32 % učiteľov TŠV lezenie, ako prostriedok na spestrenie vyučovania poznalo, ale nepoužíva ho. Opačného názoru sú francúzske školy ako opisuje Roziak (2008), kde žiaci už od útleho veku využívajú rôzne formy lezenia už v predškolských zariadeniach, lezú po rôznych naklonených lavičkách a detské ihriská obsahujú veľa lezeckých prvkov, na ktorých môžu deti trénovať. Francúzi dávajú veľkú mieru zodpovednosti žiakom pri lezení a tiež kladú veľký dôraz na zlepšovanie vzťahov v kolektíve vďaka lezeniu. Dokonca si niektoré školy počas hodín pracovného vyučovania vyrábajú lezecké chyty. Vo francúzskych školách je najlepšie spracovaná metodika lezenia vďaka tomu, že vo Francúzsku tento šport vznikol.

Otázkou, aké sú príčiny toho, že lezenie učitelia TŠV ako prostriedok spestrenia telovýchovného procesu, neprípúšťajú. Zistili sme, že najčastejšími dôvodmi boli nedostatok materiálno-technického zabezpečenia (43 %) alebo nedostatočná skúsenosť (28 %). Medzi iné odpovede učitelia uviedli, že lezenie nie je štandardná pohybová činnosť, pretože podľa ich názoru žiaci si „potrebujú osvojiť základné pohybo-

vú aktivitu. Hoci 18 % učiteľov TŠV sa o lezenie nezaujíma, a tým vyjadrilo neutrálny názor k začleneniu lezenia do telovýchovného procesu (TP), 9 % učiteľov si myslí, že lezenie

vé lokomócie, hrať sa s loptou až potom niečo navyše“. Medzi ďalšie odpovede, ktoré učitelia označili ako „iné“, patrili: je to individuálny šport, my uprednostňujeme kolektívne športy; je to veľmi drahý šport; nie je vhodný pre každého žiaka; robíme iba lezecký kurz detí. Na možnosti ponúknutých odpovedí „nie je na to čas“ alebo „nie je o to záujem“ neodpovedal ani jeden učiteľ TŠV (obr. 2). Netreba však zabúdať, že medzi lezenie patrí aj lezenie na lane alebo na tyči, čo si zrejme učitelia nášho prieskumu zrejme neuvedomili. Učitelia môžu využívať aj tieto formy, ktoré nie sú materiálne-technicky náročné, a veľká väčšina telocviční nimi disponuje. Tieto formy majú rovnaký vplyv na motorický rozvoj dieťaťa ako športové lezenie. Učitelia, ktorí v predošlej otázke označili možnosť spštenia TV procesu lezením, na svojich hodinách využívali tyče, laná, rebriny a iné dostupné bežné náradie, ktorými školské telocvične disponujú (75 %) a navštevujú aj lezeckú stenu (25 %) (obr. 3).

Ďalšou otázkou v dotazníku sme zisťovali, či by si učitelia TŠV bratislavských škôl vedeli predstaviť začlenenie lezenia do hodín TV. Zistili sme, že až 43 % učiteľov by si vedelo predstaviť zaradiť lezenie do TP, 38 % sa nevedelo k danej otázke vyjadriť a 19 % učiteľov TŠV, si začlenenie lezenia do svojho TP predstaviť nevie (obr. 4). Decký (2010) svojím výskumom deklaroval, že až 69,1 % učiteľov TŠV je presvedčených, že lezenie by spestrilo a oživilo hodiny TŠV, ak by sa implementovalo do učebných osnov.

Nasledujúcou otázkou v dotazníku sme sa snažili zistiť, či majú učitelia TŠV vedomosť o vplyve lezenia na rozvoj pohybových schopností, socializácie a prekonávania zábran. Zistili sme, že až 91 % pedagógov túto vedomosť má, no lezenie v TP využíva iba 23 % učiteľov a 68 % učiteľov aj napriek tejto vedomosti lezenie v TV procese nevyužíva. 9 % učiteľov sa vyjadrilo, že túto vedomosť nemá, a preto lezenie do TP nezačleňuje (obr. 5).

Pelikánová (2007) vo svojom výskume zaznamenala zvýšenie svalovej sily v oblasti dolných končatín a trupu vplyvom pravidelného lezenia. Autorka tiež zistila, že pri zaradení lezenia do telovýchovného procesu sa pohybové schopnosti detí zlepšili. Deti mali väčšiu výdrž v zhybe, dokázali zvládnuť viac ľahsedov za minútu, či mali väčšiu silu úchopu, meranú ručnou dynamometriou. Môžeme súhlasiť, že lezenie naozaj prospieva rozvoju celého tela a nielen určitých svalových skupín. Lezenie je pre človeka prirodzený pohyb a je vhodný na všeobecný telesný rozvoj. Nie sú potrebné zložité pohybové vzorce, ak chceme lezenie použiť ako prostriedok na spštenie vyučovania. Pálka (2018) skúmal, aký má vplyv lezenie na zmeny úrovne vybraných pohybových schopností a mieru prežívaného stresu u pacientov s ochorením sklerosis multiplex. Autorovi sa podarilo preukázať, že lezenie pozitívne vplývalo na rozvoj rovnovážnych schopností a na rýchlosť chôdze týchto pacientov. Lezenie má pozitívny účinok aj pri osvojovaní si základných pohybových zručností.

Ochotu zabezpečiť priestory na vykonávanie lezenia v bratislavských školách, v prípade záujmu o túto pohybovú činnosť, prejavilo 41 % učiteľov TŠV, no viac ako polovica z nich (59 %), túto možnosť zamietla (obr. 6).

Decký (2010) svojím výskumom deklaruje, že o lezenie v prípade, ak by boli vytvorené podmienky na školách, by malo záujem 38 % žiakov. Môžeme skonštatovať, že žiaci majú záujem o lezenie, ak by boli pre nich vytvorené podmienky. Podobne aj Roziak (2008) v skupine opýtaných žiakov zistil, že ak by bola na ich škole lezecká stena, až 86,5 % žiakov by si lezenie chcelo vyskúšať. Príčinou toho, že učitelia nie sú väčšinou ochotní zabezpečiť podmienky na lezenie v svojich školách napriek záujmu o lezenie zo strany žiakov, mohol byť aj fakt, že túto športovú činnosť nepovažujú za dostatočne bezpečnú, za čo sa vyjadrilo až 59 % opýtaných učiteľov TŠV

nášho výskumu. Opakom takýchto obáv je Nemecko napriek tomu, že je založené na pravidlách a morálke. Nemeckí učitelia kladú pri lezení v školách väčší dôraz na bezpečnosť, kde je kľúčovým faktorom vysoká disciplinovanosť, čo prispieva k eliminácii rizika nebezpečenstva. Ani samotní žiaci (46,5 %) výskumu Roziaka (2008) nepovažujú športové lezenie za rizikový šport. Potešujúcim bolo, že učitelia nášho prieskumu označili, že poznajú lezenie ako prostriedok na spštenie vyučovania a vedia, aké má výhody z hľadiska motorického rozvoja, a preto by sa nemali báť túto športovú činnosť do vyučovacieho procesu zaradiť. Tým učiteľom, ktorí by boli ochotní zabezpečiť priestory na lezenie v svojich školách (41 %), zrejme chýbala vonkajšia motivácia. Myslíme si, že ak by týmto učiteľom niekto viac priblížil lezenie, ukázal základy a pomohol ho začať realizovať v školách, i oni sami by lezenie začlenili do vyučovacieho procesu na hodinách TŠV, pretože častokrát uvádzali, že nemajú dostatočnú skúsenosť na vykonávanie tejto činnosti, nedisponujú základnými znalosťami a zručnosťami, čo pravdepodobne pramenilo z toho, že lezenie nikdy predtým nevykonávali, a tak je pre nich ťažké ho zakomponovať do vyučovacieho procesu. Príkladom dobrej praxe je projekt českej organizácie České sportovní lezení s názvom „Lezenie do škôl“, s cieľom dostať lezenie do povedomia žiakov a učiteľov, zažiť ho a skúsiť si ho, a tak poukázať na vhodnú alternatívu formu využívania voľného času detí a mládeže (ČSL 2021). V Česku zožal tento projekt veľký úspech. Na Slovensku sa lezeniu najviac venuje organizácia James. Ak by táto organizácia prevzala iniciatívu a vytvorila podobný projekt, lezenie by sa dostalo bližšie k žiakom aj pedagógom, a tak by sa stalo bežnou súčasťou telovýchovného procesu v základných školách.

Záver

Predloženým prieskumom sme zistili, že lezenie nie je v bratislav-



ských školách rozšírené a učitelia TŠV ho do hodín TV neimplementujú, hoci ho považujú za zaujímavú športovú aktivitu. Ďalej sme preukázali, že učitelia TŠV vedia, aké výhody má lezenie z hľadiska osvojovania si motorických zručností, rozvoja pohybových schopností, práce v kolektíve a prekonávania zábran, no napriek tomu lezenie do vyučovacieho procesu nezaraďujú. Predložený prieskum okrem iného aj deklaruje, že školy nedisponujú dostatkom materiálo-technického vybavenia na vykonávanie lezenia a že učitelia TŠV nemajú dostatočnú skúsenosť, aby sprístupnili žiakom túto netradičnú športovú aktivitu. Navyše, ak ju nepovažujú za dostatočne bezpečnú. Väčšina učiteľov TŠV by si vedela predstaviť zaradiť lezenie do TP, no ohotu zabezpečiť priestory na vykonávanie lezenia v bratislavských školách zamietla. Na základe výsledkov predloženého prieskumu odporúčame učiteľom TŠV možnosť začleniť prvky lezenia do vyučovacieho procesu TŠV na 1. a 2. stupni základných škôl v tematickom celku „manipulačné, prípravné a športové hry“, kde sa zaraďujú tradičné aj netradičné hry. Prostredníctvom rôznych prekážkových behov s prvkami lezenia s využitím rebrín, lán, tyčí, naklonených rovin by mohli u žiakov vytvárať lezecké návyky. Ďalším tematickým celkom, do ktorého by sa mohli prvky lezenia do TP v základných školách zaradiť, sú „aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti“, alebo vo výberovom tematickom celku „netradičné pohybové aktivity“.

Literatúra

1. ČESKÉ SPORTOVNÍ LEZENÍ, 2021. Lezení do škol. [online] Publikované 1. 1. 2019 [citované 1. 11. 2021]. Dostupné z <https://ceskelezeni.cz/lezeni-do-skol>
2. DECKÝ, M., 2010. Športové lezenie vo vyučovacom procese základných a stredných škôl v podtatranskom regióne. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu. Diplomová práca.
3. FLEISSNER, H., D. STERNAT, S. SEIWALD, G. KAPP, G. KAUDER et al., 2010. Therapeutisches Klettern verbessert Selbstständigkeit, Mobilität und Gleichgewicht bei geriatrischen Patienten. In: *European Journal of Geriatrics*. 12(1), s. 13-16.
4. NEUMAN, J., 1999. *Prekážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-292-0.
5. OLEKŠÁK, O., 2020. Využitie lezenia na hodinách telesnej výchovy v meste Bratislava. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu. Bakalárska práca.
6. PÁLKA, S., 2018. Vplyv tréningu športového lezenia na zmeny úrovne vybraných pohybových schopností a mieru prežívania stresu u pacientov s ochorením skleróza multiplex. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu. Diplomová práca.
7. PELIKÁNOVÁ, J., 2007. Športové lezenie ako prostriedok rozvoja pohybových schopností. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu. Dizertačná práca.
8. ROMAN, M., 2003. Možnosti zaradenia športového lezenia do hodín telesnej výchovy na základných školách. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu. Diplomová práca.
9. ROZIAK, J., 2008. Možnosti zaradenia športového lezenia do hodín telesnej výchovy v Bratislavskom kraji. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu. Diplomová práca.

Summary

Physical and Sport Education Teachers' Opinions Towards Climbing Implementation into Physical and Sport Education Classes at Primary Schools

Oliver Olekšák, Dagmar Nemček, Lukáš Chovanec

The aim of the article was to find out the opinions of physical education and sports teachers towards climbing implementation into physical and sport education classes at primary schools in Bratislava. The survey affects 21 physical and sport education (P.E.) teachers from 21 primary schools in Bratislava. We found out that climbing is not widespread in Bratislava schools and teachers do not implement it in the physical education process, although it considers it an interesting sports activity. Teachers know what benefits climbing has for a student's physical development, but they still do not implement climbing into the physical education process. Schools do not have sufficient material and technical equipment for climbing and P.E. teachers do not have enough experience to make this non-traditional sports activity available to pupils, but on the other

side they do not consider it is safe enough. Most P.E. teachers would be able to imagine including climbing in the physical education process, but they rejected the willingness to provide space for climbing in Bratislava schools. The authors contribute to incorporating elements of climbing into selected thematic units of the educational area of Health and Exercise at the 1st and 2nd level of primary schools.

Analýza športového výkonu na hrazde na MS 2019 v športovej gymnastike

Luboš Rupčík

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Hrazda ako súčasť gymnastického viacboja mužov je považovaná za kráľovnú disciplínu. Športový výkon na hrazde je daný nielen obťažnosťou cvičenia, ale aj čistotou predvedenia jednotlivých cvičebných tvarov. Cvičenie na hrazde z hľadiska svojej pohybovej štruktúry patrí medzi dynamické, kde sa kombinujú rôzne cvičebné tvary s obratmi a bez obratov, letovými cvičebnými tvarmi a závermi zostáv. Športový výkon na hrazde je daný 9 najobťažnejšími cvičebnými tvarmi a záverom zostavy, ktoré sú zaradené do jednotlivých skupín cvičebných tvarov. Cieľom nášho výskumu bolo analyzovať športový výkon na hrazde mužov v športovej gymnastike na Majstrovstvách sveta 2019 v Stuttgarte. Na základe analýzy sme zistili, že úroveň športového výkonu závisí nielen od východiskovej známky, ale aj od samotného predvedenia zostavy. Dokazuje nám to analýza východiskových a zrážkových známok.

Kľúčové slová: cvičebné tvary obťažnosti, východisková známka, zrážky

Gymnastické náradie hrazda sa považuje za kráľovskú gymnastickú disciplínu, ktorou končia každé gymnastické preteky (Karácsony-Čuk 2015). Športový výkon na hrazde je daný deviatimi najobťažnejšími cvičebnými tvarmi a záverom zostavy, ktoré sú zaradené do jednotlivých skupín cvičebných tvarov (FIG 2017):

Skupina 1: dlhé toče, obraty (napr. veľtoče, veľtočev v obrátenom hmáte).

Skupina 2: letové cvičebné tvary (Tkachev, Gingier salto, Kovacs salto).

Skupina 3: cvičebné tvary v blízkosti žrde (napr. toče do stojky, štalder, endo, adler).

Skupina 4: závery zostáv (dvojité salto vzad, Tsukahara).

Každý cvičebný tvar má podľa

pravidiel FIG na obdobie 2017 – 2021 priradenú svoju obťažnosť A až I (tab. 1).

Zostava môže obsahovať maximálne 5 cvičebných tvarov zo skupín cvičebných tvarov 1 až 3. Gymnasta na základe svojich pohybových schopností a zručností zaraďuje do zostavy cvičebné tvary, ktoré má bezpečne zvládnuť. Výška východiskovej známky závisí najmä od počtu najobťažnejších cvičebných tvarov (CT – max. 9) a záveru zostavy. Gymnasta si však hodnotu východiskovej známky môže zvýšiť, a to najmä kombináciou dvoch a viac po

sebe nadväzujúcimi letových CT na hrazde. Keďže cvičenie na hrazde z hľadiska svojej pohybovej štruktúry patrí medzi dynamické, kde sa kombinujú rôzne CT s obratmi a letovými CT je dôležité presné hodnotenie techniky predvedenia skupinou rozhodcov E, a to najmä:

- odchýlky od konečných polôh, ide hlavne o dokončovanie veľtočov a obratov,
- predvedenie letových CT,
- držanie tela.

Cieľom našej analýzy bolo zhodnotiť športový výkon cvičenia na hrazde mužov v športovej gymnastike na Majstrovstvách sveta 2019 v Stuttgarte, a to na základe:

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

Predpokladáme, že analýza nám preukáže, že o konečnom umiestnení nebude rozhodovať iba východisková známka športových gymnastov, ale aj čistota predvedenia jednotlivých zostáv.

Metodika

Na MS 2019 sa na hrazde na pretekoch I. (kvalifikácia) zúčastnilo spolu 199 pretekárov, ktorí predviedli 199 súťažných zostáv. Na pretekoch II. (finále viacboja) sa predstavilo 24 pretekárov. Na pretekoch IV. (finále družstiev) sa zúčastnilo 24 pretekárov, ktorí predviedli 24 zostáv a na pretekoch III. (finále jednotlivcov na náradí) sa predstavilo 8 kvalifikovaných pretekárov, ktorí predviedli 8 súťažných zostáv. Na odbornú analýzu sme mali k dispozícii 255 predvedených súťažných zostáv. Frekvenciu východiskových známok (D známka) uvádzame na obr. 1.

Výsledky a diskusia

Z obr. 1 môžeme vidieť, že v kvalifikácii sa najčastejšie vyskytovala východisková známka 4,9 bodu. Zaznamenali sme aj vysoký rozptyl

Mgr. LUBOŠ RUPČÍK, PhD. (*1998) – venuje sa technike a didaktike v športovej gymnastike, medzinárodný rozhodca športovej gymnastiky mužov.



D známok, čo znamená veľkú rôznorodosť športovej výkonnosti pretekárov. Je to spôsobené tým, že východisková známka je otvorená a závisí od počtu obťažných cvičebných tvarov a väzieb medzi letovými cvičebnými tvarmi. Čím obťažnejšie cvičebné tvary pretekár zaraďuje do svojej zostavy, tým sa hodnota D známky zvyšuje. Pri analýze cvičebných tvarov z jednotlivých skupín cvičebných tvarov sme sa zamerali hlavne na pomer obťažnejších cvičebných tvarov od hodnoty C a vyššie.

Zo skupiny cvičebných tvarov I sa najčastejšie vyskytoval cvičebný tvar „Quast“ (veľtoč s obratom o 360° so skokom). Tento cvičebný tvar zaradilo vo všetkých pretekoch spolu 98 pretekárov, čo predstavuje úroveň 38,4 % pretekárov (obr. 2). Pretekári vo všetkých pretekoch predviedli celkovo 243 cvičebných tvarov hodnoty C a vyššie z tejto skupiny cvičebných tvarov.

Zo skupiny cvičebných tvarov II – letové cvičebné tvary – predviedli pretekári celkovo 704 letových cvičebných tvarov. Najfrekventovanejším cvičebným tvarom bol „Yamawaki“ (obr. 3), ktorý sa väčšinou vyskytuje na začiatku súťažnej zostavy alebo v kombinácii s cvičebným tvarom „adler“.

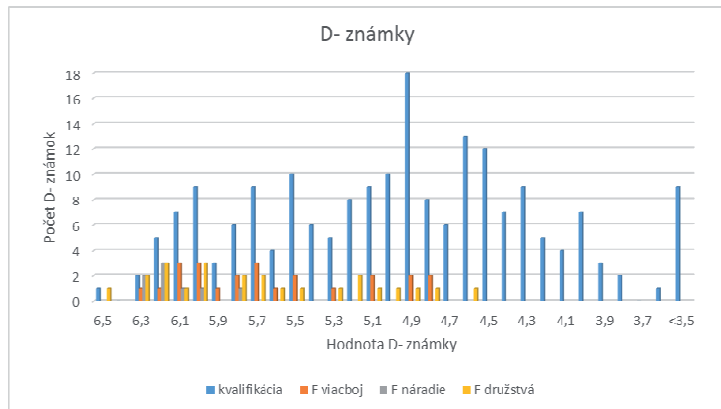
Zo skupiny cvičebných tvarov III (obr. 4), ktorá predstavuje všetky cvičebné tvary, ktoré sa vykonávajú telom v blízkosti žrde, pretekári celkovo predviedli 472. Pri analýze sme zistili, že cvičebný tvar „adler s obratom o 180°“ sa vo všetkých zostavách vyskytol spolu 157-krát.

Skupina cvičebných tvarov IV predstavuje závery zostáv. Z tejto skupiny cvičebných tvarov je možné vykonať iba jeden cvičebný tvar, ktorý nie je možné opakovať. Celkovo sme zaznamenali 251 záverov zostáv hodnoty C a vyššie z celkového počtu 255. Štyria pretekári vykonali záver zostavy cvičebným tvarom hodnoty B a nižšie, čo vo svojej analýze neuvádzame. Najviac sa v zostavách opakoval cvičebný tvar dvojité salto vzad prehnute s obratom o 360° (obr. 5). Tento záver zostavy predvie-

Tab.1

Hodnoty cvičebných tvarov

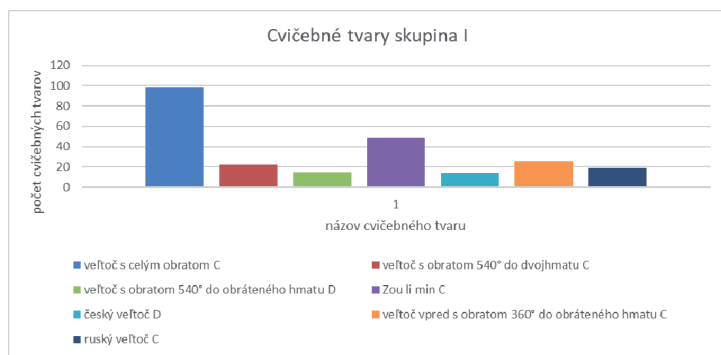
CT	A	B	C	D	E	F	G	H	I
hodnota (b)	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9



Obr. 1

Frekvencia D známok na MS 2019 na hrazde

Legenda: F viacboj – finále jednotlivcov vo viacboji, F náradie – finále jednotlivcov na náradí, F družstvá – finále družstiev



Obr. 2

Analýza cvičebných tvarov zo skupiny I

dlo 125 pretekárov, čo predstavuje 50 % zo všetkých pretekárov.

Pri analýze známok za predvedenie sme zistili, že najčastejšie udeľená E známka bola v rozpätí od 8,00 do 8,499 bodu, a to vo všetkých pretekoch (tab. 2). Na hrazde sme nezaznamenali žiadnu zostavu, ktorej by bola udeľená E známka nad 9,00 bodov. Cvičenie na tomto náradí je veľmi dynamické, čo so sebou prináša veľké množstvo chýb, najmä pri cvičebných tvaroch do stojky s obratmi, ktoré musia rešpektovať povolené odchýlky od konečných polôh. Takisto sa veľmi často vyskytujú chyby pri náročných letových

cvičebných tvaroch, kde sa hodnotí výška letového cvičebného tvaru, poloha tela v letovej fáze, ako aj poloha paží pri opätovnom dohmate na náradie. Preto hodnotenie E známok na úrovni 8,00 b – 8,499 b považujeme za veľmi kvalitné.

Medzi najčastejšie bodové zrážky (0,1 bodu a 0,3 bodu) boli zaznamenané najmä za chyby v odchýlkach od konečných polôh stojok s obratmi o 360° do obráteného hmatu, dokončovanie letových CT, poloha tela v letových CT, neistota pri doskokoch (malé, resp. veľké kroky) a pády najmä pri letových CT, čo predstavuje zrážku 1,0 bodu. Najmä predvede-

nie zostáv vo finále jednotlivcov bolo veľmi kvalitné, pretože vo finále sa predstavili špičkoví pretekári, ktorí sú špecialistami na tomto náradí. Na základe analýzy môžeme konštatovať, že technická vyspelosť a predvedenie vo finále družstiev a finále jednotlivcov bolo na veľmi vysokej úrovni.

Na základe výsledkov môžeme konštatovať, že úroveň športového výkonu cvičenia na hrazde závisí nielen od východiskovej známky, ale aj od úrovne predvedenia zostavy. Svedčí o tom aj fakt, že do finále jednotlivcov na tomto náradí, ale aj vo finále družstiev sa predstavili aj pretekári, ktorých východisková známka nebola vysoká, ale ich technické predvedenie bolo technicky správne, čo im zabezpečilo vysoké výsledné známky.

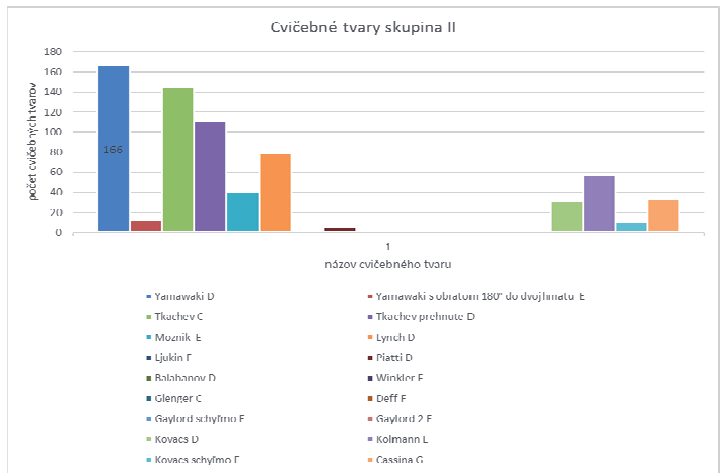
Závery

O konečnom umiestnení športových gymnastov na hrazde nerozhoduje len východisková známka, ale väčšinou aj technické predvedenie súťažnej zostavy. Naše výsledky potvrdzuje aj analýza športových výkonov na preskoku. Rupčík (2011) konštatuje: „*konečné umiestnenie gymnastov na preskoku výrazne ovplyvňuje nielen výška východiskovej známky, ale aj samotné technické predvedenie preskoku*“. Preto považujeme za dôležité, aby športová príprava gymnastov na hrazde bola zameraná najmä na dokonalé zvládnutie techniky jednotlivých cvičebných tvarov končiacich v stojkách, či už jednoduché vykonanie veľtočov alebo vykonanie veľtočov s obratmi. Dôraz treba kladť na optimálne zvládnutie techniky letových cvičebných tvarov.

Príspevok je súčasťou grantovej úlohy VEGA č. 1/0754/20 - Faktory športového výkonu v kontexte svalovej únavy ako reakcie na nadmerné tréningové zaťaženie adolescentov

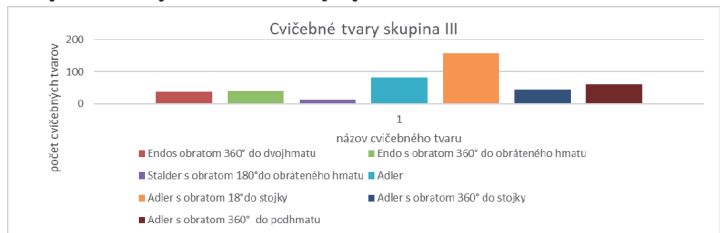
Literatúra

1. FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE, 2017. Rules MAG Code of Points 2017 – 2021. Lausanne, 2017.



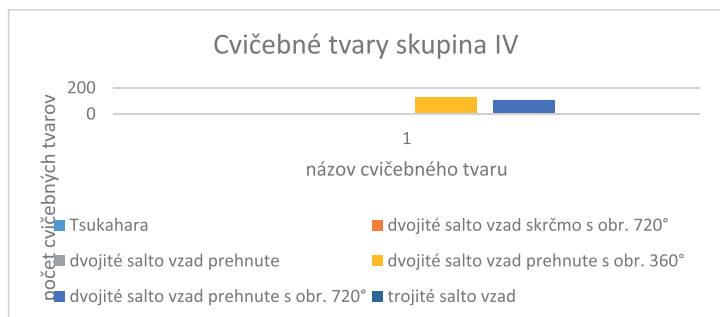
Obr. 3

Analýza cvičebných tvarov zo skupiny II



Obr. 4

Analýza cvičebných tvarov zo skupiny III



Obr. 5

Analýza cvičebných tvarov zo skupiny IV

Tab. 2

Analýza E známok

E-známka	preteky.I	preteky.II	preteky.III	preteky.IV
>=9,0	0		0	
>=8,5	15	3	1	4
>=8,0	79	9	3	13
>=7,5	48	6	2	4
>=7,0	28	2	1	2
<7,0	29	3	1	1
	199	24	8	24



2. KARACSONY, I. a I. ČUK, 2015. *Horizontal Bar*. Ljubljana. ISBN 978-961-285-012-8.
3. RUPČÍK, L., 2011. Analýza preskoku na ME 2011 v športovej gymnastike. In *Telesná výchova a šport*. 21(3), s. 11-14.
4. RUPČÍK, L., 2012. *Analýza športového výkonu na hrazde na ME 2012 v športovej gymnastike*. Bratislava: STU, s. 221-226. ISBN 978-80 -227-3724-1.

Summary

Performance Analysis of Horizontal Bar Finalists at the World Championship 2019 in Sport Gymnastics

Luboš Rupčík

The horizontal bar as one of the all-around men events is also known as 'the queen of all men events'. The horizontal bar performance is evaluated not only by the difficulty of the routine but also by the quality of execution of the elements. The horizontal bar performance is considered to be a dynamic exercise in terms of motoric structures. It consists of and combines different elements with and without turns, flight elements, and dismounts. The sports performance in competition is determined by the 9 most difficult elements and the dismount. These elements are divided into specific Element Groups according to the Code of Points. The study aims to analyse horizontal bar sports performance in artistic gymnastics at World Championship 2019 in Stuttgart. Data analysis indicates that the level of sports performance in artistic gymnastics depends not only on the difficulty score but also on the execution score of the routine.

Technická analýza cvičebného tvaru rondát

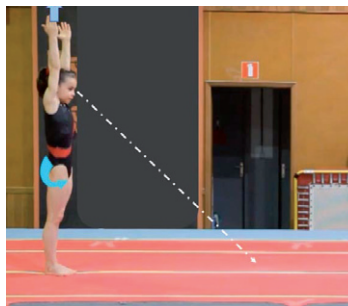
Rondát predstavuje dynamický akrobatický cvičebný tvar, ktorý sa v športovej gymnastike vykonáva nielen v prostných, v rámci akrobatických radov, ale vykonáva sa aj pri cvičení v ďalších disciplínach. Na kladine môže byť zaradený v akrobatickej sérii rondát salto, no vykonáva sa najmä pred záverom zostavy, keď sa po rondáte zoskakuje z kladiny napríklad dvojitém saltom alebo saltom s obratom okolo pozdĺžnej osi. Často sa vyskytuje aj v gymnastickej disciplíne preskok, kde je súčasťou preskokov zo skupiny rondát flik, tzv. „Jurčenko“.

Tento cvičebný tvar možno vidieť nielen vo vrcholovej športovej gymnastike, ale vykonáva sa pomerne často aj v základnej či školskej telesnej výchove. Ako predviesť tento gymnastický prvok efektívne, bez-

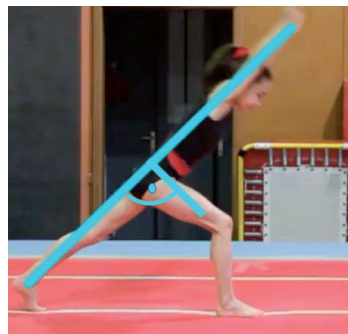
pečne a technicky správne, aby mohol byť prípadne východiskom pre ďalšie zložité akrobatické tvary, nám priblíži jeho technická analýza.

Východiskovým cvičebným tvarom pre rondát je premet bokom, ktorý by sme mali mať dostatočne zvládnutý. Rondát sa môže vykonávať nielen z miesta, ale aj z poskoku alebo z rozbehu, čím pri tomto cvičebnom tvare získavame väčšiu kinetickú energiu. Správne technické predvedenie rondátu z miesta si vyžaduje určitý postup.

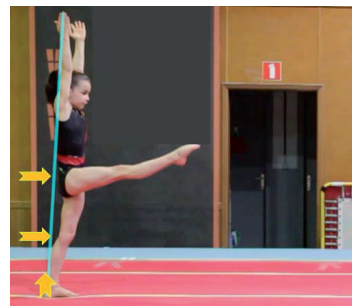
Začíname v stoji znožmo. Paže sú vystreté, vzpažené s ramenami pri ušiach, ťaháme sa hore za rukami. Panva je podsadená, boky sú otvorené, čo znamená, že uhol medzi trupom a dolnými končatinami je 180°, brucho je vtiahnuté. Hlavu držíme rovno, pohľad smeruje na



Obr. 1
Postavenie na začiatku cvičebného tvaru



Obr. 3
Prenášanie hmotnosti tela nad odrazovú končatinu



Obr. 2
Predloženie a prenesenie hmotnosti dopredu na začiatku rondátu



Obr. 4
Dopad na odrazovú nohu pod uhlom väčším ako 90°



Obr. 5
Paže, trup a švihová noha v jednej
línií



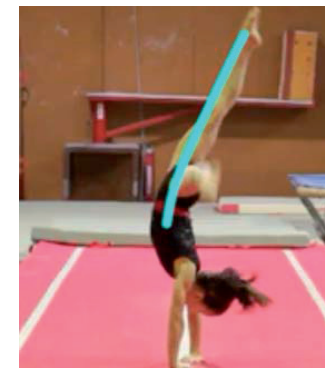
Obr. 6
Udržanie línie tela pri prenose hmot-
nosti tela na ruky



Obr. 7
Začiatok rotácie tela pri dohmate
pravej ruky na podložku



Obr. 8
Poloha rúk pri dohmate na podložku



Obr. 9
Prechod stojkou na rukách pri
rondáte

podložku, na miesto kam sa chystá-
me dohmatnúť rukami (obr. 1).

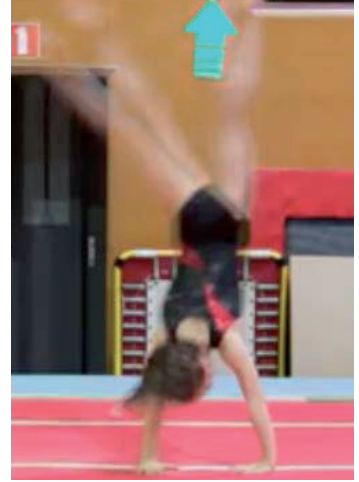
Za predpokladu, že dominantnou
stranou pri tomto cvičebnom tvare
bude pravá strana, predložíme
pravú nohu. Trup zostáva v jednej
línií. Ťažisko tela sa následne posúva
mierne dopredu, čím získavame
rýchlosť na vykonanie 2. fázy rondá-
tu. Pre ešte výraznejšie zrýchlenie
v nasledujúcej fáze je možné sa vo
východiskovej polohe popri posune
ťažiska vpred zdvihnúť do výponu
(obr. 2). Pri výkroku vpred pravou
držíme pravý uhol medzi stehnom a
trupom čo najdlhšie (obr. 3).

Pravou nohou vykonáme výpad
vpred tak, že uhol v kolennom kĺbe
výkročnej nohy je viac ako 90° (obr.
4), pričom trup a ľavú švihovú nohu
sa snažíme udržať v jednej línií (obr.
5).

Ďalším krokom je prenesenie
hmotnosti tela nad ruky. Pohyb
vychádza z aktívneho zdvihnutia
päty ľavej nohy z podložky a násled-
ného posunu bokov a kolena pravej
nohy vpred. Koleno by sa malo dostať
pred chodidlo. Paže trup a noha sú
stále v jednej línií (obr. 6). Pri dohma-
te pravej ruky na podložku telo začí-
na rotovať okolo pozdĺžnej osi, preto
je veľmi dôležité, aby zostalo spevne-
né (obr. 7).

Pozícia rúk na zemi sa odlišuje od
polohy pri premete bokom. Pravá
ruka dohmatne na podložku presne
ako pri premete bokom, otáča sa
smerom von a pokladá na podložku
pod 90° stupňovým uhlom. Ľavá
ruka sa otáča dovnútra o 180° stup-
ňov, prakticky do smeru, odkiaľ
pohyb začal a dohmatáva mierne za
pozdĺžnu os, ktorú tvorí smer rondá-
tu. Je to kvôli tomu, aby sa dalo dobre
odraziť z rúk a súčasne dokončiť
obrat (obr. 8).

Pri dohmate pravej ruky na
podložku gymnastka začína odraz z
pravej nohy od podložky a následne
sa ju snaží veľmi rýchlo prinožiť
k ľavej švihovej nohe, ktorá začala
rotáciu a dokončuje ju otočením
bokov. Paže musia byť vystreté
a vytlačené z pliec a môžu byť viac od
seba ako pri premete bokom. Pohľad
smeruje na pravú ruku a podložku.



Obr. 10
Odraz z rúk nahor pri rondáte



Obr. 11
Odrazová fáza rondátu



Obr. 12
Správna poloha pri letovej fáze
nasledujúcej po odraze z rúk



Obr. 13
Správna poloha tela pri doskoku po
rondáte

Pri prechode polohou stojky je spod-
ná časť tela mierne prehnutá kvôli
nasledujúcemu „korbetu“ (obr. 9).

Nasleduje odraz z rúk smerom
nahor a rotácia tela okolo jeho
pozdĺžnej osi, pričom sa pravá noha



prinoží k ľavej (obr. 10).

Na konci odrazu, keď ruky opúšťajú zem, gymnastka ohne chrbát so snahou zdvihnúť ho smerom hore, pričom sa uhol medzi dolnými končatinami a trupom tela mierne zmenšuje (obr. 11).

Gymnastka by mala mať počas letovej fázy telo v polohe ohnutého (vyhrbeného) vzporu ležmo. Túto polohu by si mala zachovať aj pri dopade nohami na zem (obr. 12).

Dosiahne to podsadením panvy, otvorením bokov so súčasnou protrakciou lopatiek, čiže ohnutím chrbta, na ktorom sa podieľajú najmä svaly m. serratus anterior a kontrakcia m. pectoralis major. Všetko robíme preto, aby sme sa pretočili z polohy dolu hlavou do stoja na nohách. Pohyb je stimulovaný odrazom z rúk a vzpriamovaním trupu, akoby sme chceli ohnutým chrbtom zdvihnúť a odtlačiť závažie. Pri doskoku na zem pohľad smeruje na miesto, z ktorého sa odrazili ruky a tie zostávajú v predpažení, pričom chrbát ako sme spomínali zostáva ohnutý, panva podsadená a boky otvorené (obr. 13).

Horizontálnu rýchlosť pri tomto tvare môžeme získať pomocou poskoku, resp. rozbehu. Pri poskoku smeruje odraz šikmo vpred, paže sa zdvíhajú k ušiam a spolu s trupom predstavujú jednu líniu. Pri následnom doskoku na pravú nohu treba dať pozor, aby trup a paže nezatvárali uhol. Impulz pre horizontálnu rotáciu vychádza zo zdvihnutia päty ľavej švihovej nohy, aby sa telo čo najrýchlejšie dostalo do vodorovnej polohy. Predčasná rotácia okolo pozdĺžnej osi je nežiaduca.

Literatúra

1. FARANA, R., D. JANDACKA, J. UCHYTIL a G. IRWIN, 2014. Musculoskeletal loading during the round-off in female gymnastics: the effect of hand position. *Sports Biomechanics*. 13(2), 123-134.
2. GYMNASTICS ON FLOOR: Overview of the training on the round-off - GymneoTV.
3. GYMNASTICS, 2020. The Round Off - Key to Advanced Tumbling. Richardson Publishing, Inc. ISBN-10: 1935683144.

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

Postoje k športovaniu klientov resocializačného centra ROAD Tomky

Martin Romančík¹, Dagmar Nemček¹, Anna Hannikerová²

¹ Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

² Resocializačné centrum ROAD

Cieľom príspevku bolo rozšírenie poznatkov o pozícii športovania v preferenciách voľnočasových aktivít a analýza názorov, postojov a pocitov k športovaniu klientov z resocializačného centra ROAD Tomky pre drogovú závislosť. Výskumný súbor (n = 20) tvorila zmiešaná komunita chlapcov (n = 14) a dievčat (n = 6) z resocializačného centra ROAD Tomky so sídlom v Tomkoch a v Bratislave. Zistili sme, že spomedzi voľnočasových aktivít zaujíma športovanie klientov centra pre drogovú závislosť popredné miesto. Medzi najobľúbenejšie aktivity klientov resocializačného centra sú pravidelné prechádzky, športové hry basketbal a volejbal, ako aj posilňovanie v priestoroch interiéru a exteriéru centra. Klienti sa pri pravidelnom športovaní, ako súčasť ich terapie, cítia dobre. Pravidelná účasť na športovaní im pomáha v boji so závislosťou, so začlenením sa do komunity a priaznivo pôsobí na ich zdravotný stav. Vhodne a zmysluplne zorganizovaný voľný čas v resocializačných centrách výrazne prispeje k zvyšujúcemu sa počtu vylicených mladých ľudí z drogových závislostí.

Kľúčové slová: osobné voľno, športová aktivita, aktivity sedavého charakteru, drogová závislosť mládež

Užívanie drog a závislosť od nich sa stalo až neoddeliteľnou súčasťou životného štýlu určitých skupín mladých ľudí (Di Furia 2003). Väčšina z nich úplne prepadáva závislosti od tvrdých drog, dostáva sa na dno spoločnosti, nasleduje resocializácia. Resocializácia je

akýkoľvek sociálny zásah s cieľom integrovať bývalého alebo súčasného problémového užívateľa drog do spoločenstva, teda socializovať ho (Nociar 2009). Okruhlica (1994) tvrdí, že pri resocializácii ide najmä o prehlbovanie schopnosti abstinencie a tento proces prebieha zvyčajne

Bc. MARTIN ROMANČÍK (*1999) – študent FTVŠ UK v študijnom programe šport pre zdravie a učiteľstvo.

doc. Mgr. DAGMAR NEMČEK, PhD. (*1977) – zaoberá sa športom zdravotne postihnutých, zdravotnou a integrovanou telesnou výchovou a športom pre všetkých.

PhDr. ANNA HANNIKEROVÁ (*1955) - Štatutár akreditovaného resocializačného centra ROAD, n.o.

v resocializačnom zariadení. Viacero zdrojov uvádza, že resocializácia stojí na troch pilieroch, od ktorých je resocializačný proces priamo závislý. Medzi tieto tri časti patrí bývanie závislého, vzdelanie závislého a zamestnanie závislého. Uplatniť ale možno aj iné formy resocializácie napríklad odborné poradenstvo alebo účasť na aktivitách voľného času.

Voľný čas je dôležitou súčasťou života človeka v každom veku. Je to čas oddychu, regenerácie, voľnosti, zábavy, socializácie a sebarealizácie, no vyžaduje si pozornosť a pomoc výchovy z rodinného a školského prostredia (Kratochvílová 2004; Bendíková a Uvinha 2015; Bendíková 2017; Müllera kol. 2019). Autorka definuje voľný čas ako čas, ktorým človek disponuje podľa vlastného rozhodnutia a voľby smerom na uspokojenie svojich potrieb a záujmov, na náhradnú sebarealizáciu po vykonaní pracovných, študijných a ďalších povinností vyplývajúcich z jeho sociálnej pozície. Gajdošová, Herényiová a Valihorová (2010) tiež tvrdia, že voľný čas je priestorom, kde si deti a mládež rozvíjajú poznanie, získavajú nové zručnosti, uspokojujú svoje potreby, ale rovnako voľný čas môže byť aj potenciálnym priestorom na nudu, ničnerobenie, priestorom na prejavenie agresivity a podobne.

Význam ovplyvňovania voľného času výchovou vyjadrujú Kratochvílová a kol. (2007) v cieľoch, ktorými možno významne prispieť aj k náprave drogovu závislej mládeže. V prvom rade ide o smerovanie dieťaťa k aktívnemu a zmysluplnému využívaniu voľného času, a tým aj k zdravému spôsobu života v prospech seba, ako aj celej spoločnosti. Plnohodnotné využívanie voľného času napomáha predchádzať sociálno-patologickým javom (Fobelová, Moravec a Bendíková 2019), akými sú hrubosť, násilie, trestná činnosť, kriminalita, drogová závislosť, gambling, AIDS a iným nežiaducim javom. Voľný čas ponúka aktívny oddych, relaxáciu a regeneráciu fyzických a psychických síl

v primeraných aktivitách, uspokojenie a rozvoj individuálnych potrieb, pozitívnych záujmov, schopností, nadania, talentu, charakteru, a tak napomáha formovať zdravú osobnosť s pozitívnymi hodnotovými orientáciami a jej sebarealizáciu v bežnom živote. Zmysluplné využívanie voľného času drogovu závislých môže podporovať aj rozvoj sociálnych kontaktov a vzťahov, viesť k sociálnej zodpovednosti, aktivite a angažovanosti, osvojovaniu noriem sociálneho správania, ľudského spolunažívania. Ponúka možnosť vytvárať podmienky na pozitívne zážitky, ako aj zážitky z úspechu slabších jednotlivcov, prispieva k uplatňovaniu a prehlbovaniu vedomostí získaných v škole a v neposlednom rade kompenzuje nedostatky sociálneho prostredia vo vývine detí a mládeže z neúplných, sociálne, mravne a citovo narušených a výchovne málo podnetných rodín (Kratochvílová 2007). Podľa Karpova (2015) je správne nastavenie voľného času detí jedným z najdôležitejších opatrení v prevencii drogovej závislosti.

Účasť na športových aktivitách (ŠA) v rámci zmysluplného trávenia voľného času je osvedčenou a účinnou formou liečenia závislosti (Labudová, Nemček a Kraček 2015). Okrem toho, že vplýva na pohybovú stránku človeka, dodá mu taktiež psychickú podporu pri liečbe. Športovanie a zdravá výživa slúžia ako prevencia závislosti od návykových látok a všeobecne sa pokladajú za ideálny spôsob, ako predchádzať zdravotným problémom modernej doby (Romančík 2021). Šport učí mladých ľudí k prísnej sebadisciplíne, čo je veľmi dôležité pri liečbe z drogových závislostí. Podľa Maloviča (2009) je základom dokazovania u drogovu závislej mládeže, že šport je vhodná stratégia proti závislosti, je získanie si ich dôvery. Príspevkom sme zisťovali, do akej miery sa mladí dospievajúci ľudia liečiaci sa v resocializačných centrách z drogových závislostí, venujú tráveniu svojho voľného času športovaním a či im toto zmysluplné

trávenie voľného času pomáha v boji proti závislosti a celkovému upevňovaniu ich zdravia.

Cieľom výskumu bolo rozšíriť poznatky o pozícii športovania v preferenciách voľnočasových aktivít a analýza názorov, postojov a pocitov k športovaniu klientov z resocializačného centra ROAD Tomky pre drogovu závislosť.

Metodika

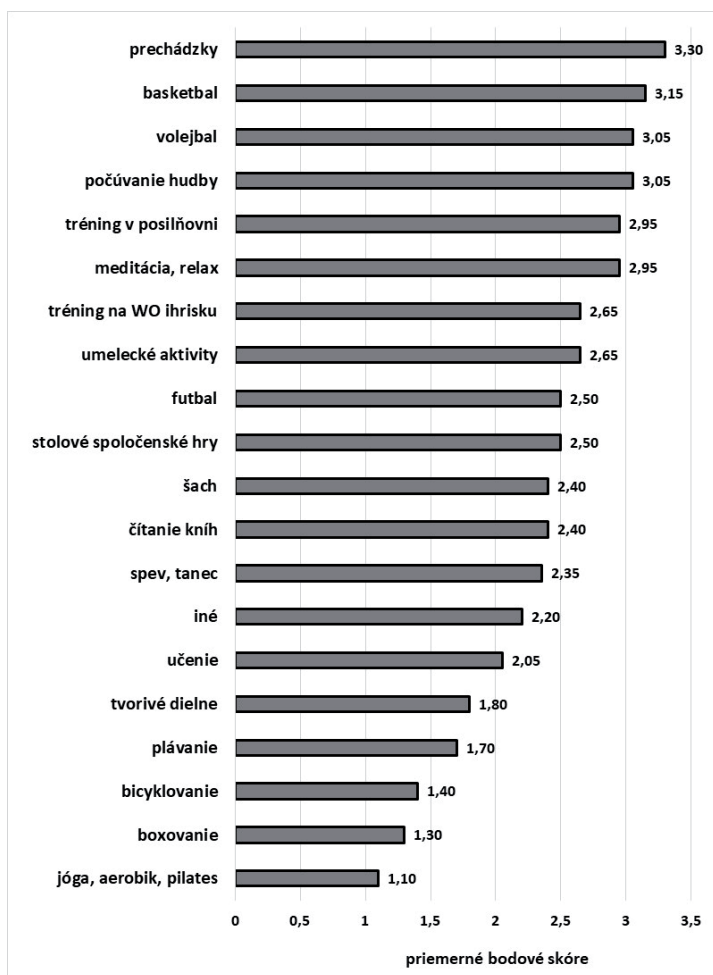
Výskumný súbor ($n = 20$) tvorila zmiešaná komunita chlapcov ($n = 14$, s priemerným vekom $17,0 \pm 0,9$ rokov) a dievčat ($n = 6$, s priemerným vekom $17,3 \pm 0,5$ rokov) z resocializačného zariadenia ROAD Tomky so sídlom v Tomkoch (osada na Záhorí, Západné Slovensko) a zariadenia v Bratislave. Resocializácia v týchto zariadeniach je rozdelená do šiestich fáz, pričom nultá, prvá, druhá, tretia a štvrtá fáza resocializácie prebieha v Tomkoch a piata fáza prebieha v zariadení so sídlom v Bratislave. Zariadenia sú určené pre adolescentov vo veku od 15 do 18 rokov. Každý klient podľa toho určitej závislosti, ktorú lieči v resocializačnom centre. Výskumné údaje boli získané pomocou neštandardizovaného dotazníka vytvoreného autormi výskumu a ten bol distribuovaný v tlačenej verzii klientom resocializačného centra ROAD Tomky (v obci Tomky a v Bratislave). Dotazník obsahoval 5 otázok, z ktorých jedna bola poloopená a štyri uzavreté. Prvou poloopenou otázkou dotazníka boli zisťované preferencie voľnočasových aktivít a ich frekvencia vykonávania v časti dňa „osobné voľno“. Klientom bolo ponúknutých 19 možností, konkrétnych voľnočasových aktivít športového i sedavého charakteru, ktoré ponúka resocializačné centrum a v poslednej kolonke mali možnosť vpísať ľubovoľnú aktivitu, ktorá sa v ponúknutých možnostiach nenachádzala, no oni na nej vo svojom osobnom voľne participovali. Táto možnosť bola označená ako „iné“. V druhej časti dotazníka mali klienti resocializačných centier vyjadriť svoje pocity a postoje len k športo-



vým aktivitám, na ktorých vo svojom osobnom voľne aktívne participovali, prostredníctvom štyroch uzatvorených otázok: (1) Športová aktivita mi pomáha v boji so závislosťou, (2) Športová aktivita mi pomohla začleniť sa do komunity, (3) Športová aktivita priaznivo pôsobí na môj zdravotný stav, (4) Počas vykonávania športovej aktivity sa cítim... Účasť na voľnočasových aktivitách klienti označovali na 4-stupňovej škále od bodu 1 (vôbec nevykonávam) po bod 4 (veľmi často vykonávam). Vyššie bodové skóre znamenalo vyššiu frekvenciu vykonávania/účasti na aktivite a nižšie priemerné bodové skóre znamenalo nižšiu frekvenciu vykonávania/účasti na konkrétnej voľnočasovej aktivite. Postoje a pocity vyjadrili klienti ROAD Tomky na 5-stupňovej škále od bodu 1 (úplne súhlasím/vždy dobre) po bod 5 (vôbec nesúhlasím/vždy zle). V úvode dotazníka klienti uviedli svoje osobné údaje, akými boli vek, pohlavie a dĺžka pobytu v centre. Z celkového počtu distribuovaných dotazníkov bola 100 % návratnosť ($n = 20$). Získané údaje sme spracovali do matice programu Microsoft Office Excel 2007. Údaje sme vyhodnotili priemerným bodovým skóre, smerodajnou odchýlkou ($\pm SD$) a percentuálne (%) v rámci celého súboru. Výskum bol schválený etickou komisiou FTVŠ UK č. 10/2019 a manažmentom resocializačného centra ROAD, n.o.

Výsledky

V preferenciách aktivít v časti dňa nazvaného „osobné voľno“ sme zistili, že klienti resocializačného centra ROAD Tomky sa v najmenšej miere venujú skupinovým cvičeniam, akými sú jóga, aerobik a pilates ($1,10 \pm 0,31$ bodov), keď až 90 % klientov sa vyjadrilo, že danú pohybovú aktivitu vôbec nevykonáva a 10 % ju vykonáva menej často (obr. 1). Podobné výsledky sa preukázali aj pri športovej činnosti „boxovanie“ ($1,30 \pm 0,80$ bodov), kedy sa za najnižšiu frekvenciu účasti na tejto aktivite vyjadrilo až 85 % klientov, 5 % ju vykonávalo menej často, 5 %



Obr. 1

Preferencie aktivít počas osobného voľna klientov ROAD Tomky

respondentov často a 5 % veľmi často. Ďalšími voľnočasovými aktivitami, na ktorých sa klienti ROAD Tomky zúčastňovali v najnižšej frekvencii, boli „bicyklovanie“ ($1,40 \pm 0,75$ bodov), „plávanie“ ($1,70 \pm 0,73$ bodov), „tvorivé dielne“ ($1,80 \pm 0,70$ bodov), „učenie/vzdelávanie“ ($2,05 \pm 0,69$ bodov) a „iné aktivity“ ($2,20 \pm 1,40$ bodov), kde klienti uviedli pohybovú aktivitu „beh“ ($2,20 \pm 1,39$ bodov).

Na druhej strane medzi najčastejšie vykonávané voľnočasové aktivity patrili potešujúco aktivity pohybového charakteru, najmä „prechádzka“ ($3,30 \pm 0,66$ bodov), keď až 40 % klientov ROAD Tomky sa pravidelne prechádzalo veľmi často a 50 %

často, čo spolu tvorilo pravidelnú dennú účasť na tejto voľnočasovej aktivite až u 90 % klientov (obr. 1). Druhou najčastejšie vykonávanou aktivitou bola športová hra „basketbal“ ($3,15 \pm 0,67$ bodov), kde až 30 % klientov hralo basketbal vo svojom osobnom voľne veľmi často, a až 55 % často, čo znamenalo, že u 85 % klientov ROAD Tomky bola táto športová hra veľmi obľúbená voľnočasová aktivita. Potešujúcim zistením bolo, že na treťom mieste spomedzi najčastejšie vykonávaných voľnočasových aktivít sa umiestnila športová hra „volejbal“ ($3,05 \pm 0,68$ bodov), keď 25 % klientov ROAD Tomky sa v rámci svojho osobného voľna na nej zúčastňovalo

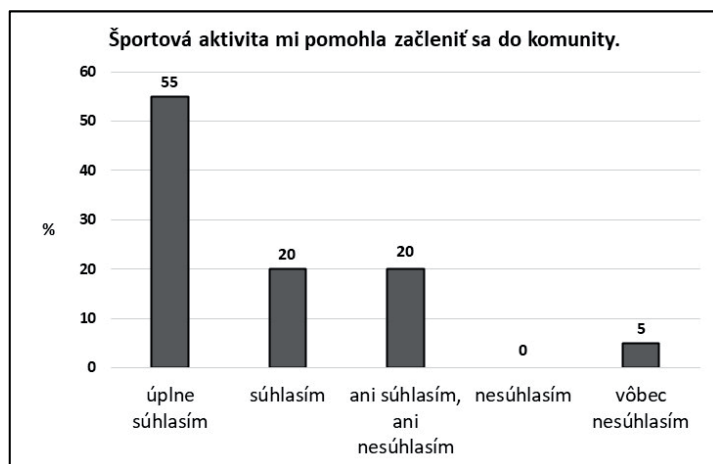
veľmi často a 55 % často, čiže celkovo až 80 % klientov z resocializačných centier vo svojom osobnom voľne s veľkou obľubou hralo volejbal. Rovnaké priemerné bodové skóre ako športová hra „volejbal“ dosiahla voľnočasová aktivita sedavého charakteru „počúvanie hudby“ ($3,05 \pm 0,88$ bodov), kde 35 % klientov hudbu vo svojom osobnom voľne počúvalo veľmi často a 40 % často. V poradí štvrtou voľnočasovou aktivitou, ktorú vo svojom osobnom voľne klienti ROAD Tomky denne vykonávajú, boli opätovne dve aktivity s rovnakým priemerným bodovým skóre, a to tréning v posilňovni ($2,95 \pm 0,94$ bodov), ktorý často vykonáva 30 % klientov a veľmi často 35 % klientov, a relaxačné aktivity prevažne sedavého charakteru „meditácia, relax“ ($2,95 \pm 0,94$ bodov).

V poradí na piatom mieste sa vyskytla dvojica aktivít s rovnakým priemerným bodovým skóre, a to pohybová aktivita „tréning na WorkOut-ovom ihrisku“ ($2,65 \pm 0,87$ bodov) a súbor aktivít sedavého charakteru, čiže umelecké aktivity ($2,65 \pm 1,03$ bodov). Konkrétne 45 % klientov centra využíva WorkOut-ové ihrisko na tréning často a 15 % klientov veľmi často a umelecké aktivity vykonáva 30 % klientov ROAD Tomky často a 25 % klientov veľmi často. Napriek rovnakému priemernému bodovému skóre bola frekvencia vykonávania vyššia pri pohybovej aktivite „tréning na workout-ovom ihrisku“ v porovnaní s umeleckými aktivitami. Spoločne na šiestom mieste vo frekvencii účasti v časti dňa „osobné voľno“ sa u klientov umiestnila športová hra „futbal“ ($2,50 \pm 0,68$ bodov) a aktivity sedavého charakteru „stolové spoločenské hry“ ($2,50 \pm 0,83$ bodov). Futbal vo svojom voľnom čase pravidelne hráva 45 % klientov centra často, 5 % klientov veľmi často a 45 % klientov ROAD Tomky označilo, že futbal hrá menej často. Nižšie priemerné bodové skóre, čiže nižšiu účasť vo svojom osobnom voľne preukázali klienti centra na aktivitách „šach“ ($2,40 \pm 1,04$ bodov),



Obr. 2

ŠA v boji so závislosťou klientov ROAD Tomky (%)



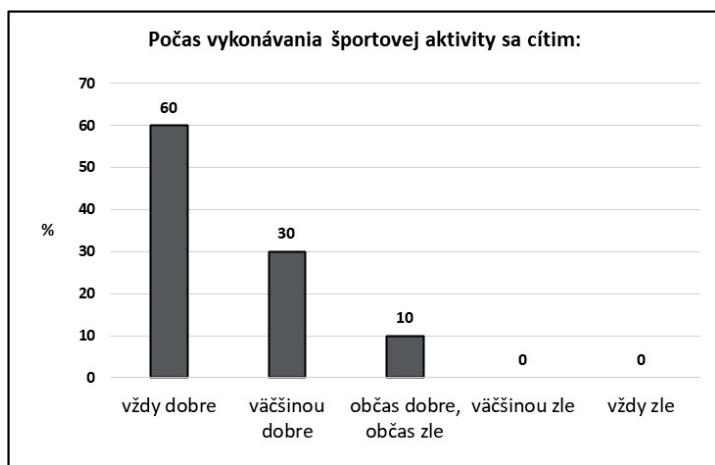
Obr. 3

ŠA pri začlenení so do komunity klientov ROAD Tomky (%)



Obr. 4

Vplyv ŠA na zdravotný stav klientov ROAD Tomky (%)



Obr. 5

Pocity klientov ROAD Tomky pri vykonávaní ŠA (%)

„čítanie knihy“ ($2,40 \pm 1,14$ bodov), a „spev, tanec“ ($2,35 \pm 0,98$ bodov) (obr. 1).

Analýzou postojov a pocitov na športovú aktivitu vykonávanú v časti dňa „osobné voľno“ sme u klientov centra ROAD Tomky zistili, že až 90 % respondentov súhlasí s výrokom, že pravidelná účasť na športovej činnosti im pomáha v boji so závislosťou, keď 65 % klientov s daným výrokom úplne súhlasilo a 25 % vyjadrilo súhlas (obr. 2). Jeden klient vyjadril neutrálny postoj k danému výroku (5%) a jeden klient s výrokom vôbec nesúhlasil (5%). Konštatujeme, že 90 % klientom závislým na drogách pomohla pravidelná účasť na športovaní vo voľnom čase v boji so závislosťou.

V ďalšom výroku, ktorým sme zisťovali, či účasť na pravidelnej športovej činnosti vo voľnom čase pomohla klientom začleniť sa do komunity, 55 % klientov ROAD Tomky vyjadrilo úplný súhlas, 20 % s výrokom súhlasilo, 20 % zaujalo neutrálny postoj k výroku a jeden klient s výrokom vôbec nesúhlasil, čím deklaroval názor, že športovanie v centre mu vôbec nepomohlo začleniť sa do komunity (obr. 3). Konštatujeme, že 75 % drogovu závislým mladým ľuďom pomohla pravidelná účasť na športovaní vo voľnom čase začleniť sa do komunity.

To, či pravidelná účasť na športovaní vo voľnom čase priaznivo pôso-

bí na zdravotný stav, sme u drogovu závislých klientov centra ROAD Tomky zisťovali ďalším výrokom v dotazníku. Zistili sme, že až 80 % mladých ľudí z resocializačného centra s daným výrokom úplne súhlasilo, 10 % respondentov vyjadrilo súhlas s týmto výrokom, jeden klient zaujal neutrálny postoj (5 %) a jeden klient s výrokom vôbec nesúhlasil (5 %) (obr. 4). Konštatujeme, že až 90 % drogovu závislých mladých ľudí pociťuje, že pravidelná účasť na športovaní vo voľnom čase priaznivo pôsobí na ich zdravotný stav.

Posledným výrokom sme zisťovali, ako sa klienti centra ROAD Tomky cítia pri vykonávaní športovej aktivity vo svojom voľnom čase. Zistili sme, že 60 % respondentov sa pri športovaní cíti vždy dobre, 30 % väčšinou dobre a dvaja klienti zaujali neutrálny postoj k tomuto výroku (10 %) (obr. 5). Konštatujeme, že až 90 % drogovu závislých mladých ľudí sa pri športovaní v časti dňa „osobné voľno“ cítí vždy alebo väčšinou dobre.

Záverom výsledkov konštatujeme, že spomedzi voľnočasových aktivít zaujíma športovanie klientov centra pre drogovu závislých popredné miesto. U klientov resocializačného centra sú najobľúbenejšie pravidelné prechádzky, športové hry basketbal a volejbal ako aj posilňovanie v priestoroch interiéru aj exte-

riéru centra. Klienti centra pre drogovu závislých sa pri pravidelnom športovaní, ako súčasť terapie, cítia dobre. Pravidelná účasť na športovaní im pomáha v boji so závislosťou začleniť sa do komunity a priaznivo pôsobí na ich zdravotný stav.

Diskusia

Cieľom výskumu bolo rozšírenie poznatkov o pozícii športovania v preferenciách voľnočasových aktivít a analýza názorov, postojov a pocitov k športovaniu u klientov z resocializačného centra ROAD Tomky pre drogovu závislých. Zistili sme, že v preferenciách voľnočasových aktivít klienti resocializačného centra ROAD Tomky pre drogovu závislých sa v najmenšej miere venujú skupinovým cvičeniam, akými sú joga, aerobik a pilates. Aj napriek týmto zisteniam, vedci Sharma & Shukla (1988) pravidelné cvičenie jogy práve v liečbe závislosti odporúčajú. Tito indickí psychológovia zistili, že po začatí praktizovania jogovej terapie drogovu závislých, výrazne stúpilo percento vyliečených ľudí v indickom resocializačnom centre Nav-Chetna. Klienti ich výskumu boli po aplikácii jogovej liečby oveľa uvoľnenejší, zrelaxovanejší a väčšina z nich neprestala s cvičením jogy ani po úspešnom ukončení liečby. Vyliečení boli správnym vzorom pre svojich drogovu závislých blízkych, ktorí neskôr taktiež boj so závislosťou vďaka jogovej terapii vyhrali. Kapur (1992) poznamenal, že už na svetovom workshope v Indii v roku 1989 vyzdvihovali liečitelia jogovú terapiu v boji proti závislostiam. Tvrdili, že nie je lepšia metóda na liečbu drogovej závislosti, ako je očistný jogový proces.

Naším výskumom sme ďalej zistili, že medzi najčastejšie vykonávané voľnočasové aktivity patrili potešujúce aktivity pohybového charakteru, najmä prechádzka, ktorú obľubovalo až 90 % respondentov, ďalej športové hry basketbal a volejbal. Všetci tréneri a pedagógovia športu sa zhodujú v tom, že najefektívnejšou formou pomoci človeku, ktorý je v procese resocializácie, je metóda

hrania (Romančík 2021). V súčasnosti má športová hra ako taká vysoké postavenie v športovom svete a vo svete zábavného priemyslu. Patrí medzi najobľúbenejšie činnosti aj v telesnej výchove v školách (Luptáková 2019; Luptáková, Csuková a Medeková 2021). Komplexné zameranie hry na všetky pohybové schopnosti a hlavne ich vysoká hladina emocionálnosti vytvára optimálny vývoj mládeže, udržiavanie priaznivej kondície ľudí v pokročilom veku a podporujú jednotlivcov v resocializačnom procese pozitívne myslieť (Peráček a kol. 2003, Argaj a Nemček 2019).

Vysoké preferencie spomedzi voľnočasových aktivít klientov centra ROAD Tomky zaujali aj aktivity sedavého charakteru, akými boli počúvanie hudby alebo umelecké aktivity. Tieto naše zistenia podporil aj výskum autorky Vitákovéj (2017), ktorá tvrdí, že aktívne trávený voľný čas pôsobí ako prevencia, jednak k vzniku závislosti a taktiež ako prevencia k potláčaniu vzniknutej závislosti. Autorka výskumom v dvoch skupinách drogových závislých respondentov zistila, že v jednej skupine trávilo až 80 % respondentov svoj voľný čas neaktívne, a to pozeraním televízie, počítačovými hrami a ležaním a v druhej skupine bolo až 60 % respondentov so závislosťou vo svojom voľnom čase pasívnych. Autorka ďalej prináša dôležité zistenie, že respondenti s drogovou závislosťou, aj predtým ako sa stali závislí, netrúfali čas aktívne a neboli účastníkmi žiadnych pohybových aktivít vo svojom voľnom čase (Vitáková 2017). Romančík (2021) usúdil, že športová, resp. pohybová aktivita má schopnosť potlačiť vznik závislosti a taktiež človeka od nej oslobodzujú.

Potešujúcim výsledkom nášho výskumu bolo aj zistenie, že klienti resocializačného centra pre drogovu závislosť preferujú vo svojom voľnom čase aj posilňovanie v priestoroch interiéru centra, ako aj jeho exteriéru na workout-ovom ihrisku. Vitáková (2017) u respondenta s drogovou závislosťou zistila,

že prerušenie účasti na pravidelnom športovom tréningu a súťažení, kvôli presťahovaniu sa, spôsobilo u neho psychické problémy, ktoré časom prešli až do závislosti na marihuane. Sam a Yilmaz (2018) skúmali úroveň rozhodovania a sebaúcty u 24 drogovu závislých respondentov vo veku od 18 do 21 rokov po absolvovaní pravidelného futbalového tréningu počas 16 týždňov vo frekvencii dvakrát týždenne, kde drogovu závislí respondenti trénovali s hráčmi, ktorí neboli drogovu závislí. Zistili, že výrazne stúpila úroveň rozhodovania sa aj sebaúcty u drogovu závislých respondentov po ukončení experimentu. Autori potvrdili, že vykonávanie športových aktivít prispieva nielen k fyzickému, ale aj k sociálnemu a psychologickému sebarozvoju drogovu závislých klientov.

Posledným významným zistením nášho výskumu bolo, že klienti centra pre drogovu závislosť sa pri pravidelnom športovaní ako súčasť terapie cítia dobre. Pravidelná účasť na športovaní im pomáha v boji so závislosťou, začleniť sa do komunity a priaznivo pôsobí na ich zdravotný stav. Naše výsledky korešpondujú s výsledkami výskumu Trnkovej (2014), ktorá zistila, že športová aktivita zlepšuje zdravotný stav drogovu závislých ľudí a je značnou psychickou pomocou v boji so závislosťou aj po procese resocializácie. Kazuistickou metódou u jedného respondenta s drogovou závislosťou deklarovala, že pomyslenie na drogu je možné eliminovať športom, keď abstínujúci respondent sa rozhodol ísť si radšej zabehať alebo zabicyklovať. Dospela aj k zisteniam, že k prekonaniu momentálnej túžby po alkohole pomáha abstínujúcim mužom a ženám akákoľvek fyzická alebo športová aktivita. Autorka usúdila, že aktivity voľného času výrazne ovplyvňujú proces abstinenzie. Ide hlavne o aktivity, ktoré podporujú nárast kvality života a zlepšovanie zdravotného stavu abstínujúceho jednotlivca (Trnková 2014).

Záverom deklarujeme, že účasť na

pohybových a športových aktivitách u klientov resocializačného centra ROAD Tomky prevyšuje účasť na aktivitách sedavého charakteru. K podobnému zisteniu dospela aj Zafková (2018), ktorá na základe výsledkov svojho výskumu vyzdvihuje ergoterapiu a športovú terapiu, ako účinnú súčasť terapie drogovu závislých jednotlivcov. Dokonca zdôraznila, že niektorí respondenti jej výskumu uprednostnili pred pracovnými aktivitami práve športové aktivity.

Záver

Na základe predloženého výskumu sme dospeli k záverom, že spomedzi voľnočasových aktivít zaujíma športovanie klientov centra pre drogovu závislosť popredné miesto. Najobľúbenejšie u klientov resocializačného centra sú pravidelné prechádzky, športové hry basketbal a volejbal a tiež posilňovanie v priestoroch interiéru centra ako aj jeho exteriéru. Klienti centra pre drogovu závislosť sa pri pravidelnom športovaní ako súčasť terapie cítia dobre. Pravidelná účasť na športovaní im pomáha v boji so závislosťou, začleniť sa do komunity a priaznivo pôsobí na ich zdravotný stav. Sme presvedčení, že vhodne a zmysluplne zorganizovaný voľný čas v resocializačných centrách výrazne prispeje k zvyšujúcemu sa počtu vyliečených mladých ľudí z drogových závislostí.

Príspevok je riešený v rámci projektu VEGA 1/0409/19 (Šport ako prostriedok ovplyvňovania kognitívno-evaluatívneho komponentu subjektívnej pohody ľudí s poruchami zdravia).

Literatúra

1. ARGAJ, G. a J. NEMČEK, 2020. *Pohybové hry v športovej príprave detí do 10 rokov v tenise*. Bratislava: Slovenský tenisový zväz, 65 s. ISBN 978-80-570-2295-4.
2. BENDÍKOVÁ, E., 2017. *Theory of health, movement and lifestyle of human beings*. Debrecen: University of Debrecen, 164 p. ISBN 978-963-473-219-8.
3. BENDÍKOVÁ, E. a R.R. UVINHA,



2015. Health, physical activity and leisure time in lifestyle among children and youth. In: *Health and physical activities in lifestyle among children and youth : conference textbook of invited lectures : international scientific conference*. Banská Bystrica : Matej Bel University in Banská Bystrica, p. 52-66.
4. DI FURIA, L., 2003. *Baliček nástrojov školiteľa – produkt projektu transdrug*. Dunajská streda: Csemadok, 43 s. ISBN 80-89001-24-6.
 5. FOBELOVÁ, D., L. MORAVEC a E. BENDÍKOVÁ, 2019. Role of applied ethics(cist) in managing the quality of life in the post-risk society. In: *Management Systems in Production Engineering*, 27(2), p. 74-78.
 6. GAJDOŠOVÁ, E., G. HERÉNYIOVÁ a M. VALIHOROVÁ, 2010. *Školská psychológia*. Bratislava: Stimul, 208 s. ISBN 978-80-89236-81-7.
 7. KAPUR, R., 1992. From theory to practice : reflections on legal literacy work with women in India. In: SCHULER, M. a S. KADIRGAMARAJASINGHAM (Eds.), *Legal literacy: a tool for women's empowerment* (pp. 93-115). New York: UNIFEM.
 8. KARPOV, VY., M.V. EREMIN, M. PETROVA, A.I. ALIFIROV a K.K. SKOROSOV, 2015. *Biology and medicine - modern approaches to preventing drug addiction by means of physical activity and sports*. In: *Biology and Medicine*, 7(5), p. 1-4.
 9. KRATOCHVÍLOVÁ, E., 2004. *Pedagogika voľného času*. Bratislava: VEDA. ISBN 97-880808-233-06.
 10. KRATOCHVÍLOVÁ, E. a kol., 2007. *Úvod do pedagogiky*. Trnava: Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave. ISBN 978-80-8082-145-6.
 11. LABUDOVÁ, J., J. NEMČEK a S. KRAČEK, 2015. Šport na každý deň. Bratislava: END, 109 s. ISBN 978-80-89324-16-3.
 12. LUPTÁKOVÁ, M., 2019. Psychomotorické aktivity v predprimárnom vzdelávaní. In: *Telesná výchova a šport*. 29(2), p. I-VII.
 13. LUPTÁKOVÁ, M., M. CSUKOVÁ a H. MEDEKOVÁ, 2021. Vybrané aspekty pohybovej aktivity detí materských škôl s diferencovaným zameraním. In: *Vysokoškolská telesná výchova a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl 2021 : Recenzovaný zborník vedeckých prác*. Košice: Technická univerzita v Košiciach, s. 128-133.
 14. MALOVIČ, P., 2009. Šport ako nelátková závislosť. In: *Sociálna prevencia*. 2, s. 11-12.
 15. MÜLLER, A., E. BENDÍKOVÁ, J.H. LAKÓ, B.E. BÁCSNÉ, W. LUBKOWSKA a B. MROZCEK, 2019. Survey of regular physical activity and socioeconomic status in Hungarian preschool children. In: *Family Medicine and Primary Care Review*. 21(3), p. 237-242.
 16. NOCIAR, A., 2009. *Drogové závislosti*. Bratislava: SAP, 123 s. ISBN 978-80-89271-68-9.
 17. OKRUHLICA, L., 1994. *Heroín - ako predchádzať recidívam*. Šamorín: Nadácia drog-stop. ISBN 80-967110-8-3.
 18. PERÁČEK, P. a kol., 2003.: *Teória a didaktika športových hier*. Bratislava: PEEM. ISBN 978-80-89075-74-4.
 19. ROMANČÍK, M., 2021. *Pozícia športovania v preferenciách voľnočasových aktivít a postoje k športovaniu klientov resocializačných centier*. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu. Bakalárska práca.
 20. SAM, C.T. a H.H. YILMAZ, 2018. Examination of self-esteem and decision-making in substance-dependent adolescents involved in recreational activities. In: *International Journal of Sport, Exercise and Training Sciences*. 4(Suppl.2), p. 119-124.
 21. SHARMA, K. a V. SHUKLA, 1988. Rehabilitation of drug-addicted persons: The experience of the Nav-Chetna center in India. In: *Bulletin of Narcotics – United Nation Office on Drugs and Crime*. 40(1), p. 43-49.
 22. TRNKOVÁ, K., 2014. *Voľný čas ako súčasť kvality života závislých na alkohole po liečbe závislosti*. Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta. Diplomová práca.
 23. VITÁKOVÁ, V., 2017. *Využití voľnočasových aktivít v prevencii drogových závislostí*. Technická univerzita v Liberci, Fakulta prírodovědně-humanitní a pedagogická. Bakalárska práca.
 24. ZAŤKOVÁ, L., 2018. *Dopad resocializačných aktivít na abstínujúcich závislých*. Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva. Diplomová práca.
- resocialization centre. The research sample (n = 20) consisted of a mixed community of boys (n = 14) and girls (n = 6) from the ROAD Tomky resocialization centre located in Tomky and Bratislava. We found that sport activities take the first place in the leisure activities preferences in clients of the centre for drug addicts. The most popular among the clients of the resocialization centre are regular walks, sports games such as basketball and volleyball, as well as working out in the interior of the centre as well as its exterior. Clients feel good when playing sports regularly as part of their therapy. Regular participation in sports helps them to fight addiction, integrate into the community and has a positive effect on their health. Appropriately and meaningfully organised leisure time in resocialisation centres will contribute significantly to the increasing number of young people recovering from drug addiction.*

Summary

The Position of Sport in the Preferences of Leisure Time Activities and ROAD Tomky Resocialization Centre Clients' Attitudes Towards Sport Participation

Martin Romančík, Dagmar Nemček, Anna Hannikerová

The objective of the research was to expand the knowledge about the position of sport in the leisure activities preferences and to analyse opinions, attitudes and feelings towards sport participation among drug-addicted clients from the ROAD Tomky

Telesná výchova vo waldorfskej škole

Hoci sa alternatívne školstvo dostáva do podvedomia spoločnosti, mnoho ľudí, ale stále presne nevie určiť jeho obsah a častokrát sa naň pozerá s predsudkami. Aj keď waldorfské a Montessori školy na Slovensku fungujú pomerne dlho, informácie a vedomosti o ich fungovaní a prínosoch sú menej rozšírené.

Alternatívne smery v pedagogike sú veľmi rôznorodé, a preto je náročné predložiť definíciu, ktorá by plne a jednoznačne vystihovala alternatívne školstvo, vzdelávanie či školu. V medzinárodnom pedagogickom tezaure sa definuje alternatívne vzdelávanie (ang. *alternative education*) ako všeobecný termín pre prístupy ponúkajúce alternatívu k tradičnému inštitucionálnemu vzdelávaniu, alebo pre hnutia, ktoré odmietajú koncepciu formálneho vzdelávania (Průcha 1996). Pojem alternatívna škola alebo alternatívne vzdelávanie je polysémantický a často sa využíva ako ekvivalent k pojmom ako napr. nezávislá škola, netradičná škola, voľná škola. Zelina (2000) alternatívnu školu definuje ako „systémovo novokoncipovanú školu voči tradičnej“ a pod pojmom alternatívna škola, alternatívne školstvo, alternatívna pedagogika predstavuje školu, ktorá je alternatívou k tradičnej škole, tradičnej pedagogike. Pôvodne sa termínom alternatívne označovali školy, ktoré pracovali s deťmi, s ktorými si tradičná škola nevedela poradiť, či už z hľadiska porúch učenia, správania sa alebo oboch problémov súčasne, prípade z dôvodu nadpriemerného nadania dieťaťa. Matulčíková (2007) zdôrazňuje, že alternatívna škola nie je vedecko-pedagogickým termínom aj napriek tomu, že existuje jeho presné vymedzenie.

Alternatívny školský systém, alternatívna škola pracuje na úrovni systémovej alternatívy, t. j. líši sa v mnohých základných znakoch od tradičnej školy, obsahuje novo formulované ciele, ktoré indikujú potrebu zmeny na úrovni systému,

jeho štruktúry a dynamiky (Zelina 2000). Pri vytváraní waldorfského učebného plánu je prioritou celistvosť procesu vzdelávania, kde je zdôraznené, aby sa rozvoj žiaka nedosahoval len intelektuálnym tréningom, ale všestranne s zdôraznením rozvoja tvorivosti a osobnosti žiaka.

Vznik alternatívneho školstva je spätý s reformno-pedagogickým hnutím, ktoré sa viaže k prelomu 19. a 20. storočia. Na Slovensku sa rozkvet alternatívneho školstva spája s rokom 1989, keď po nežnej revolúcii nastali mnohé výrazné zmeny nielen v politickej sfére, ale taktiež v školstve. Popri štátnych školách vznikli súkromné a cirkevné školy, ktoré sa začali označovať ako alternatívne školy alebo školy s alternatívnym vyučovaním (Petlák 1997). Zelina (2000) uvádza, že alternatívne školy vznikli aj ako reakcia na strnulosť a rigiditu totalitnej pedagogiky. Novovzniknuté školy boli nezávislé od štátu, presadzovali slobodnú výchovu a zameranie sa kladlo predovšetkým na žiaka a jeho potreby. Na chode školy sa spolupodieľali učitelia, ale aj rodičia žiakov, ktorí mali konkrétne požiadavky a predstavy o tom, ako má výchovno-vzdelávací proces prebiehať a organizácia školy fungovať. Vznik alternatívnej pedagogiky bol podnietený aj ako vyjadrenie nespokojnosti s tradičnou školou, tradičným riadením a tradičnou školskou politikou (Zelina 2000). Průcha (1996) však v tomto kontexte pripomína, že Československo v 20. a 30. rokoch dvadsiateho storočia bolo jednou z najprogressívnejších krajín, pokiaľ ide o rozvíjanie alternatívneho školstva. Vtedajšie alternatívne (reformné) školy vznikali predovšetkým v dôsledku tvorivosti a nadšenia učiteľov, súčasne však boli iniciované pedagogickou teóriou a poznatkami pedagogických výskumov. Následne dodáva, že vývoj alternatívneho školstva u nás bol po spoločenských zmenách v polovici minulého storo-

čia násilne prerušený a teória reformnej pedagogiky bola oficiálne odmietaná. Uvedené okolnosti nabádajú využiť historické tradície alternatívnych škôl v našich krajinách ako aj doplniť ich novými poznatkami našich a zahraničných výskumov z alternatívneho školstva. Průcha (2004) rozdeľuje alternatívne školy na 3 hlavné skupiny: klasické školy, cirkevné školy a moderné alternatívne školy.

Ku klasickým reformným školám zaraďuje tie, ktoré vychádzajú priamo z reformného hnutia. Patrí sem waldorfská škola, škola M. Montessori, škola C. Freineta, škola Jenského plánu a Daltonská škola. Cirkevné školy sú podľa autora neštátne a zaraďuje ich medzi alternatívne z dôvodu, že sú alternatívou k štandardným štátnym školám. Termínom „moderné alternatívne školy“ označuje autor všetky súčasné typy alternatívnych škôl, ktorých koncepcie nie sú priamo odvodené od reformnej pedagogiky. To znamená, že ide o klasické reformné školy a taktiež o tie, ktoré nie sú zriadené cirkvami alebo náboženskými spoločenstvami (cirkevné školy). Moderných alternatívnych škôl je mnoho, neustále vznikajú nové, najmä v USA. Do tejto skupiny sa radia školy: s voľnou architektúrou, cestujúce školy, magnetové školy, školy bez ročníkov, nezávislé školy, medzinárodné školy a alternatívy z hľadiska organizačných foriem vyučovania (napr. hromadné vyučovanie, individuálne vyučovanie, skupinové vyučovanie, programované vyučovanie). Sú tu zahrnuté aj alternatívne metódy a postupy (napr. projektová metóda, metóda diskusie, metóda brainstormingu, didaktická hra, učenie v etapách, sugestopédia a i.).

Telesná výchova vo waldorfskej škole je súčasťou waldorfskej pedagogiky. Predmet telesná výchova vychádza z vnútorných dokumentov a materiálov školy (2014), ktoré sú zverejnené na stránke: www.waldorfskaskola.sk. Predmet telesná výchova je tu charakterizovaný ako súčasť komplexného vzdeláva-



nia žiakov v problematike zdravia. Smeruje k poznaniu vlastných pohybových možností a záujmov, k poznávaniu účinkov konkrétnych pohybových činností na telesnú zdatnosť a duševné a sociálne blaho.

Snahou TV vo waldorfskej pedagogike je, aby pohybová činnosť a zážitok z nej prichádzali k žiakovi v primeranom čase a intenzite, s ohľadom na celkové zdravie a harmonický rozvoj žiaka (vnútorné dokumenty a materiály školy 2014). Waldorfská škola má aj svoje špecifiká (artistika, akrobacia a Bothmerova gymnastika), ktoré nie sú len súčasťou projektu Cirkus, ale sú súčasťou tematických celkov. Telesná výchova vo waldorfskej pedagogike (ktorá sa v každom predmete snaží vychádzať z vývojovej antropológie) usiluje o to, aby pohybová činnosť a zážitok z nej prichádzali k žiakovi v primeranom čase a intenzite s ohľadom na celkové zdravie a harmonický rozvoj žiaka v dlhodobom kontexte. V telesnej výchove vo waldorfskej pedagogike nejde teda predovšetkým o špecializáciu za účelom zvýšenia výkonu v nejakej činnosti, ale o všeobecnú telesnú zdatnosť a telesne, duševné i sociálne zdravie žiaka. Veľmi často sa tu uplatňujú pohybové hry a voľné pohybové aktivity, ktoré prirodzene, pestrými pohybovými podnetmi stimulujú svalový rozvoj a koordinačné schopnosti. Kooperatívne hry a hry nesúťažného charakteru pomáhajú deťom rozvíjať sociálne zručnosti, schopnosť spolupracovať a taktiež empatiu (Luptáková a Peráčková 2012). Vhodným nástrojom na podnecovanie rozvoja spomínaných zručností a schopností u detí sú napríklad psychomotorické hry (Nemček a Wittmannová 2011). Tieto hry majú silný emotívny zážitok a stavajú nás do nezvyčajných situácií, v ktorých sa odкрývajú tie stránky osobnosti dieťaťa, ktoré poriadne nepoznáme, alebo dokonca o nich vôbec nevieme. Hra v psychomotorike je zdrojom nových, neopakovateľných zážitkov, v ktorých sa prejavujú všetky zložky duševného života dieťaťa, akými sú rozum, fantázia a city a kreuje a

rozvíja sa tak ich osobnosť. Umožňujú prejavovať individualitu osobnosti dieťaťa a súčasne ho zapájajú do kolektívneho čítania a vťahujú do kolektívu (Wittmannová a Nemček 2010). Deti, ktoré sa dostali k súťažným športom a prísne tréningu príliš skoro, prichádzajú o svoje detstvo rýchlejšie (McMillian 2013). Medzi špecifiká, ktorými sa odlišuje waldorfská od tradičnej školy podľa Sebeládieho (2013) patria napr. prístup učiteľa, atmosféra na hodine, ktorá je uvoľnenejšia a priateľskejšia, ale aj organizácia hodín. Ďalšími odlišnosťami, ktoré sú pre waldorfskú pedagogiku charakteristické je v obsahu TV využívanie eurytmie, Bothmerovej gymnastiky, Cirkusu, artistiky a akrobacie.

Ogletree (1997) **eurytmii** charakterizuje ako umelecké stváranie reči a pocitov pomocou pohybovej aktivity. Reč je spájaná s eurytmickými pohybmi pomocou spoluhlások a samohlások. Keďže každá hláska znie inak, má aj iné pohybové vyjadrenie. Hoci sa prizeraúcemu človeku môže zdať, že človek vykonávajúci eurytmické pohyby sa len nezmyslene hýbe, podľa Steinera (2008) má každý pohyb určitý význam. Funkcia eurytmických pohybov na žiakov je terapeutická, podporuje vývoj dieťaťa a posilňuje ho v rôznych štádiách vývoja (Steiner 2008). Eurytmia žiakov sprevádza od prvého ročníka, vyučuje sa vo všetkých waldorfských školách. Spolu s telesnou výchovou tvorí blok pohybových aktivít. Eurytmii by mal vyučovať špeciálny pedagóg. V prípade, že škola nemá pedagóga s kvalifikáciou, hodiny eurytmie sú nahradené hodinami telesnej výchovy. Prostredníctvom eurytmie vieme podporiť reč, vyjadrovanie, vnímanie, pocit k hudbe, obratnosť tela, rytmus a celkovú koordináciu (Carnie 2017).

Bothmerova gymnastika sa považuje za špeciálnu metodiku telesnej výchovy pre waldorfské školy. Pri zakladaní školy si Steiner (2008) uvedomil, že eurytmia ako pohyb nie je pre deti dostatočný. Požiadal preto Fritza von Bothmera,

aby mu pomohol vytvoriť koncept gymnastického vzdelávania, ktorý by vychádzal priamo z princípov antropozofie. V rokoch 1922 – 1938 vzniklo tridsať rôznych cvičení, z ktorých každé zohľadňovalo niektoré špeciálne stupne vývoja detí a študentov a bolo ich možné primerane použiť na hodinách. Tieto cvičenia tvoria základ všetkého, čo sa deje na hodinách telesnej výchovy (Idlerová 2018). V tomto type gymnastiky vládne snaha sprostredkovať žiakom, cez určité typy cvičení a na základe prežívania pohybu vlastného tela, priestorové smery a kvality. Tieto pohybové cvičenia majú do 11. roku dieťaťa názorný, obrazný, rytmický a elementárny charakter, od 12. roku geometrický a zážitkový charakter a po 14. roku vedomím a myslením uchopovaný charakter. Každá z troch priestorových dimenzií má špecifickú kvalitu. Bothmerova gymnastika pomáha zdravému rozvoju žiakovej sebareflexie najmä v súvislosti s vnímaním vlastného tela, konania a okolia.

Cirkus, artistika a akrobacia

Cirkus je ďalšou zložkou telesnej a športovej výchovy, ktorým sa waldorfská škola odlišuje od tradičnej. Žiakom poskytuje zdravú formu radostnej hry, ktorá sa nevyznačuje súťaživosťou, ale spoluprácou, spoločnými úspechmi a spoznávaním vlastných možností (Shining mountain waldorf : Youth Circus 2019). Charakteristická je preň kombinácia fyzickej aktivity, získavania nových motorických zručností, ale aj skúsenosti so sebaaprezentáciou. Cirkusové umenie, v ktorom je zahrnutá aj akrobacia a artistika pomáha rozvíjať koordinačné schopnosti, orientáciu v priestore, silu, sústredenie a i. Cirkusové umenie stimuluje aj určitý rozvoj kognitívnych schopností, taktiež využíva zmysel pre umenie a rozvíja vôľové schopnosti. Výsledky výskumu názorov žiakov na projekt Cirkus (Ralbovská 2019) dokumentujú vysokú mieru spokojnosti s projektom, výraznejšie u dievčat. Žiaci pozitívne hodnotili možnosti výberu obsahu činností, ktoré akceptovali

záujem a atraktivitu cvičení a možnosť individuálne si stanoviť cieľ a postupy na osvojenie si nových zručností. Autorka zdôrazňuje, že žiakovi to učí k sebadisciplíne a zobúdzajú v nich snahu po učení. Hlavným znakom tohto projektu je, že povzbudzuje deti k slobode, buduje odvahu a rozvíja sebadôveru pri každodennom zlepšovaní zručností. Na Slovensku pracujú na projekte Cirkus žiaci šiesteho ročníka v Súkromnej základnej škole waldorfskej v Bratislave každý rok a v Košiciach každý druhý rok. Cirkus by mal viesť k záverečnému predstaveniu, v ktorom žiaci prezentujú výsledky osvojených pohybových zručností. Spojenie rôznych umeleckých schopností a zručností s pohybovými aktivitami je základom **artistiky**. Medzi artistické cvičenia patrí napr. klauning, ktorého technika je založená na improvizácii. Pomocou nej sa žiaci učia vyjadriť, čo cítia, učia sa byť prítomní a otvorení k prichádzajúcim situáciám, učia sa empatii a získavajú schopnosť odrážať pocity a emócie. Vďaka tomu sa dokážu na veci pozeráť z objektívneho pohľadu. Ďalším zložkami Cirkusu sú eurytmia, Bothmerova gymnastika a balans. Pomocou koordinačných a balančných cvičení sa deti učia jazdiť na jednokolke, chodiť v chodúľoch, po lane, alebo sa udržať na balančnej doske.

Akrobacia je pomerne náročná a vyžaduje mnoho nových zručností a schopností, ktoré žiaci spoznávajú, rozvíjajú a nakoniec zdokonaľujú. Patrí tu žonglovanie, ktoré sa vyznačuje absolútnou koncentráciou, koordináciou mysle aj tela a akrobatická a párová gymnastika, kde si žiaci precvičujú rôzny rytmický, gymnastický a akrobatický zručností, nacvičujú premety a saltá z trampolíny.

Vzdelávanie vo waldorfskej škole v predprimárnom vzdelávaní nie je rozdelené do skupín podľa veku. V jednej skupine sa môžu nachádzať žiaci vo veku od 3 do 7 rokov. V kontexte obsahu štátneho a školského vzdelávacieho programu a waldorfskej školy (WŠ) sú domi-

nantné ciele TVŠ zhodné, podčiarkujú orientáciu na zdravie a celoživotnú pohybovú aktivitu. Vo WŠ ich dosahovanie prebieha alternatívnym spôsobom výučby. Vnútorne dokumenty a materiály školy (online 2014) informujú, že v treťom ročníku sa k základnej gymnastike pripája aj Bothmerova gymnastika a základné akrobatické cvičenia. Deti v tomto ročníku absolvujú základný korčuľarský výcvik. Úvod do športových hier a nácvik HČJ patria do obsahu telesnej výchovy v štvrtom ročníku, rovnako ako aj artistika – úvod do balansovania a žonglovania. Plávanie sa vo waldorfskej škole realizuje až na druhom stupni v piatom ročníku. V šiestom ročníku sa žiaci v rámci artistiky učia balansovanie, žonglovanie, jazdu na jednokolke, akrobatiku, čo je súčasťou prípravy na každoročné celotriedné cirkusové vystúpenie. Taktiež sa pripravujú na každoročnú medzinárodnú olympiádu.

V rámci snáh o zvýšenie efektivity vzdelávania môžu byť podnetné poznatky získané z výskumov vo waldorfských školách. Sobo (2013) v prípade waldorfských škôl kladie dôraz na začlenenie pohybovej aktivity do vyučovania v triede a nie na prestávky alebo hodiny telesnej výchovy. Naopak, monitorovaná tradičná škola spravidla neumožňuje žiakom voľný pohyb po triede. Ďalší súvisiaci výskum s waldorskou školou (Kenyon, Kubik, Davey, Sirard, a Fulkerson 2012) zdôrazňuje, že širšie prostredie môže mať výraznejší vplyv na pohybovú aktivitu žiakov strednej a vyššej intenzity. Castro (2019) prezentuje výsledky prípadovej štúdie s cieľom porozumieť systému vyučovania waldorfskej pedagogiky na hodinách telesnej výchovy. Prípadová štúdia využívala pri zbere údajov pozorovanie účastníkov a rozhovor. Waldorfská výskumná škola má metodiku zameranú na rozvoj hrou, učenie hrou. V štúdiu sa skúmalo, ako sa táto pedagogická koncepcia uplatnila na hodinách telesnej výchovy, aké mali študenti vedomosti zo vzdelávacích cieľov. Je dôležité zdôrazniť, že

učenie bolo realizované zábavnou formou, bez mechanického vyučovania. Prezentovali sa komponenty o hravosti aplikované na hodinách telesnej výchovy, v správaní a postojoch detí v rôznych situáciách. Vedecká monografia Jelínka (2003) ponúka zistenia z mnohostrannej štúdie vykonanej s cieľom poukázať na silné stránky waldorfského vzdelávania s dôrazom na využitie získaných kompetencií žiaka v praktickom živote. Waldorfova bohatá škála kreatívnych metód uplatňovaných vo výučbe jednotlivých predmetov, ktoré stimulujú nápadité myslenie a zapojenie študentov do potenciálne zmysluplných aktivít, by nepochybne mohla obohatiť samotný obsah vzdelávania.

Príspevok bol riešený v rámci projektu VEGA 1/0523/19 (Telesná a športová výchova a jej kvalita a potenciál v podpore zdravia z pohľadu žiakov, učiteľov a rodičov).

Literatúra

1. CARNIE, F., 2017. *Alternative Approaches to Education: A Guide for Teachers and Parents*. Oxon: Routledge. ISBN 978-0415248174.
2. CASTRO, P. M., 2019. Physical education lessons in waldorf pedagogy: a case study. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 8, n. 12, p. e338121794, 2019. DOI: 10.33448/rsd-v8i12.1794. Disponibil em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/1794>. Acesso em: 11 oct. 2021.
3. IDLEROVÁ, G., 2018. *Fundamental Aspects of Sports Lesson in the Waldorf School*. [online]. December 2018 [cit. 2021-05-04]. Dostupné z: <https://www.waldorf-resources.org/single-view/fundamental-aspects-of-sportslessons-in-the-waldorf-school>
4. JELINEK, D. & S. LI-LING, 2003. Does Waldorf Offer a Viable Form of Science Education. [online]. Publikované marec 2003. [cit. 14.10.2021]. Dostupné na internete: <https://www.csus.edu/indiv/j/jelinek/publications/waldorfsience.pdf>
5. KENYON, D. B., M. Y. KUBIK, Y. MARTHA, C. DAVEY, J. SIRAED a J. FULKERSON, 2012. Alternative High School Students' Physical Activity: Role of Self-efficacy, *American Journal of Health Behavior*. 36(3), pp. 300-310(11).
6. LUPTÁKOVÁ, M. a J. PERÁČKOVÁ,



2012. Vplyv kooperatívneho učenia v telesnej a športovej výchove na socio-preferenčné vzťahy medzi žiakmi In: *Od výskumu k praxi* [elektronický dokument]. ISBN 978-80-227-3854-5. - Bratislava : STU, 2012. - S. 159-164.
7. MATULČIKOVÁ, M., 2007. *Reformno-pedagogické a alternatívne školy a ich prínos pre reformu*. Bratislava: Ag musica liturgica. ISBN: 978-80-969784-0-3.
 8. McMILLAN, J., 2013. *Learning to Move in Space: Healthy Movement Education for Children*. In: *Renewal: A Journal for Waldorf Education* [online]. 22(2), 21-23. [cit.2021-05-03]. Dostupné z: https://www.waldorflibrary.org/images/stories/Journal_Articles/renewal44.pdf
 9. NEMČEK, D. a J. WITTMANNOVÁ, 2011. Psychomotorické hry na rozvoj osobnosti : sebapoznávanie, sebaoponovanie a sebareflexia. In: *Telesná výchova & šport*. 21(2), s. 38-40.
 10. OGLETREE, E., 1997. *Eurythmy in Waldorf School*. [online]. 1997 [cit. 2021-05-03]. Dostupné z: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED410023.pdf>
 11. PRŮCHA, J., 2004. *Alternatívni školy a inovace ve vzdělávání*. Praha: Portál, s. r. o. ISBN: 80-7178-977-1.
 12. PETLÁK, E., 1997. *Všeobecná didaktika*. Bratislava: Iris. ISBN 80-88778-49-22.
 13. PRŮCHA, J., 1996. *Alternatívni školy*. Praha: Portál. ISBN: 80-7178-072-3.
 14. RALBOVSKÁ, Z., 2019. *Organizácia telesnej výchovy v podmienkach waldorfskej školy na Slovensku*. Bratislava. Diplomová práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra edukačných a humanitných vied o športe.
 15. RALBOVSKÁ, Z., 2020. *Názory žiakov a žiačok na projekt Cirkus vo waldorfskej škole*. Bratislava. Závěrečná práca – dopĺňujúce pedagogické štúdium. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra edukačných a humanitných vied o športe.
 16. SEBELÉDI, L., 2013. *Telesná výchova vo waldorfskom výchovno-vzdelávacom systéme*. Bratislava. Diplomová práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky.
 17. SHINING MOUNTAIN WALDORF SCHOOL, 2019. *Youth Circus*. [online] 2019 [cit. 2021-04-30]. Dostupné z: <https://shiningmountainwaldorf.org/middleschool2/experiences/circus>
 18. SOBO, E. J., 2013. *High Physical Activity Levels in Waldorf/Steiner Education Reflect Alternative Developmental Understandings*. *Education and Health*. 3: 26–30.
 19. STEINER, R., 2008. *Eurythmie jako viditelná mluva*. Hranice: FABULA. ISBN 978-80-86600-21-2.
 20. VNÚTORNÉ MATERIÁLY A DOKUMENTY ŠKOLY, 2014. *Učebné osnovy: Telesná výchova* [online]. November 2013 [cit. 2021-05-12]. Dostupné z: <http://waldorfskaskola.sk/upload/articles/2014/article-368/files/telesna-a-sportovavychova.pdf>
 21. WITTMANNOVÁ, J. a D. NEMČEK, 2010. Psychomotorika pre všetkých : pohybové hry na socializáciu. In: *Telesná výchova & šport*. 20(4), s. 33-36.
 22. ZELINA, M., 2000. *Alternatívne školstvo*. Bratislava: IRIS. ISBN 80-88778-98-0.

**Mgr. Martina Luptáková, PhD.,
Bc. Lea Dudová,
FTVŠ UK Bratislava**

Simulátor SkyTechSport a jeho využitie v tréningu, regenerácii a v rehabilitácii lyžiarov

SkyTechSport ski simulátor je nový trenažér, ktorý môže pomôcť v tréningu a v imitácii zjazdového lyžovania nielen na lyžiarskych tratiach. Otvára nesekutocné možnosti na zlepšovanie sa v senzomotorickej koordinácii pohybu. Už viac rokov ho využívajú americkí aj európski vrcholoví zjazdári.

Charakteristika SkyTechSport ski simulatora

Uvedený trenažér a jeho vybavenie umožňuje:

- presne simulovať odstredivé sily - G force a biomechaniku pohybu lyžiara (v ponuke je aj snowboard), ktoré sú totožné s lyžovaním na snehu,
- GPS technológia umožňuje zosnímať a naskenovať ľubovoľnú zjazdovku,
- podľa verzie a softwarového vybavenia/nastavenia trenažéra ponúka možnosť trénovať na identických zjazdovkách Svetového pohára - WC, MS, ZOH,
- analyzovať pohyb a odstraňovať chyby v objektívnych podmienkach s možnosťou analýzy všetkých dostupných ukazovateľov, ktoré SkyTechSport ski simulátor poskytuje,
- zlepšovať kondičnú pripravenosť, testovať lyžiarov, testovať materiál,

– urýchľovať proces regenerácie a poúrazových stavov.

Ski simulátor je obrovská pohybová platforma, ktorá nás dokáže akceleroval z bočných pohybov zo strany na stranu podľa náklonu a rýchlosti. Lyžujeme pred obrovskou obrazovkou, resp. projektormi, kde sú zobrazené zjazdovky s rôznymi možnosťami zmien až po možnosť presne zoskenovaných zjazdoviek „fiso-vých“ tratí. Pretekári dokážu stimulovať prípravu a vytvárať si ideomotorickú predstavu pre trate európskeho, či Svetového pohára. Pre olympionikov je simulátor jeden z najdôležitejších komponentov, ktorý im pomáha v príprave na hlavnú pretekovú sezónu. Môžeme vytvárať rozdielne podmienky hranenia, tempo, rýchlosť jazdy i rozsah oblúkov na simulátore. Môžeme nastaviť brány na nastavenom kopci, ich rozostupy, približovať ich, meniť rozsah a opakovať jazdy. Pre pretekára to dáva možnosť prispôbiť sa špecifickým podmienkam na snehu, kontrolovať rozsah, rýchlosť a polomer otáčania.

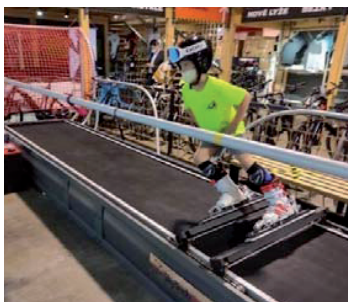
Využitie simulátora v tréningovom procese

Reprezentatívni tréneri využívajú trenažér hlavne počas prípravného obdobia v lete, keď nie je stály kontakt so snehom. Príprava na simulátore



Obr. 1, 2

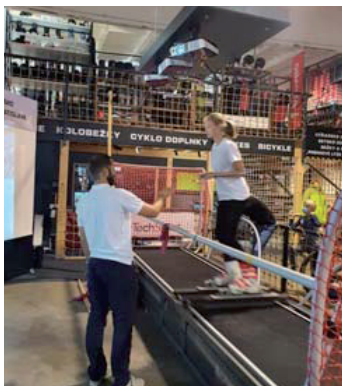
Riffiniová v príprave na trénažéri



Obr. 3, 4

Pavlovič a Sanitrár počas tréningu

udržiava telo v pohybe špecifickou pre lyžiarov-zjazdárov. Zapája do činnosti tie isté svalové partie ako pri tréningu na snehu. Je možné stimulovať nezávislý pohyb spodnej a vrchnej časti tela, kompenzáciu odstredivých síl počas hranenia, vytváranie tlaku na podložku, pohyby v členkoch, kolenách, bedrových kĺboch a hlavne všetko atraktívnou-zábavnou formou. Využíva sa tak pôsobenie vonkajších síl na pohyb lyžiara na snehu. Poskytuje benefit vizuálneho tréningu nielen v technických disciplínach, ale aj tréningu kĺzavých disciplín. Odkrýva nám možnosti, ktoré sme predtým nepoznali. Vďaka skenovaniu zjazdoviek cez GPS sa na kópiách zjazdoviek zo zimných olympijských hier, majstrovstiev sveta, či Svetového pohára dokážeme neustále spoznávať, zlepšovať vizuálnu predstavu, čítať trať a jej profil, jazdiť v ideálnej stope. Zjazdovku si môžeme prejsť v rôznom tempe aj niekoľkokrát za sebou. Popri tom je možné testovať nové lyžiarske topánky a byť modelom



vaným tréningom pripravený na najbližšiu sezónu, pretekové trate a súťažnú atmosféru. Tréningové možnosti sú tak pestrejšie, zábavnejšie a motivujúcejšie.

Na trénažeri je aj možnosť tréningu kĺzavých disciplín (zjazdu a super-G). Nácvik ideálnej stopy v rýchlosti, sledovanie terénnych zmien. To, čo v minulosti videli na videu, si môžu prakticky odskúšať na lyžiarskom stimulátore a na videozázname na obrazovke sledovať udržanie stopy, nájazdu do oblúkov a chyby v dôsledku nedostatočného alebo extrémneho zaťaženia lyží, náklonu, rýchlosti (vynechanie brány, zlú stopu a nájazd do zákruty, časovú stratu atď.) Chyby je možné vyhodnotiť a porovnať na základe údajov, vieme ich následne aj opraviť. Možnosť vizuálneho tréningu kĺzavých disciplín, hľadanie ideálnej stopy je jedným z najväčších benefitov najvyššieho radu SkyTechSport ski simulátora.

Trenažér SkyTechSport ski je súčasťou prípravy špičkových repre-

zentačných tímov (USA v príprave na ZOH od sezóny 2018/2019). Z pretekárov pravidelne trénujú na SkyTechSport simulátore - Michaela Schiffrin, Ted Ligety, Steve Nyman, Travis Gagnon, David Chodounsky, Andrew Weibrecht, Drew Duffy a iní.

My ho využívame najmä v príprave bratislavských zjazdárov. Na obr. 1 až 4 uvádzame príklad tréningových jednotiek.

Metodické pokyny pre školenia na simulátoroch SkyTechSport pre zjazdárov

Všeobecné odporúčania

1. Školenia na lyžiarskych (a snowboardových) simulátoroch SkyTechSport sú vedené pri výučbe jeden na jedného s certifikovaným inštruktorom. Tréningové programy sú individuálne prispôbené úrovni telesnej kondície a špeciálnym zručnostiam zverenca.
2. Pred tréningom na simulátore sa odporúča zahriať 5 až 10 minút. To môže zahŕňať aeróbne cvičenia, ako je beh a jazda na bicykli, poskoky, preskoky a posilňovacie cvičenia, zahriatie sa a nafaňovanie v rámci rozsahu potrebného na cvičenie. Zverenec by mal prísť 15 minút pred tréningovou jednotkou, aby sa mohol dostatočne rozocvičiť.
3. Štandardná tréningová jednotka na tréningových strojoch SkyTechSport trvá:
 - 30 minút pre začiatočníkov a stredne pokročilých;
 - 30 až 60 minút pre pokročilých športovcov lyžiarov - zjazdárov.

Základné lyžiarske cvičenia

1. Základný lyžiarsky postoj.
2. Precvičenie si rôznych druhov vertikálnych polôh tela:
 - nácvik predzo-zadnej rovnováhy,
 - osvojovanie si kinesteticko-diferenciačného tlaku na podložku,
 - osvojovanie si vytrvalostno-silových cvičení v postojoch.
3. Tréningová jednotka sa odporúča rozdeliť do šiestich častí uvedených v tabuľke 1. Na začiatok



Obsah tréningovej časti	Cvičenie číslo	Trvanie celkovo 60 min. [min.]	Trvanie celkovo 30 min. [min.]
1. Zahrievacie cvičenia (pohon je vypnutý), kombinácia polôh hranenia lyží, bočná rovnováha	1 – 2	3 až 5	2
2. Dynamické cvičenia: precvičovanie rôznych techník	3 – 10	20 – 25	9
3. Silové cvičenia (zvyšená záťaž, rozvoj sily, zvýšenie tlaku na podložku - lyže)	12	7 – 12	5
4. Dynamické cvičenia (zahŕňajúce odľahčenie lyží)	3 – 11, 13	10 – 15	5
5. Trate slalomu a obrovského slalomu	14 – testy	10 – 15	6
6. Cooldown - ľahká jazda, vyjazdenie sa s ľahkou záťažou, zníženie pulzovej frekvencie, ľahký strečing			3



Obr. 5

Displej simulátora

- vyčleniť o 60 – 100 % viac času na bočné cvičenia a osvojenie si základných návykov narábania s odstredivou silou.
- Počas tréningového procesu je potrebné naučiť sa správne dýchať. Pri hranení lyží (odklonený postoj) - nádyh, pri zarovnaní lyží na plochy – výdych.
- Odporúča sa striedať režimy aeróbného a anaeróbného zaťaženia a kontrolovať srdcovú frekvenciu (maximálna pulzová frekvencia, priemerná pulzová frekvencia a čas recovery - návratu pulzovej frekvencie na pôvodné hodnoty srdcovej frekvencie) v rôznych časových intervaloch.
- Pokročilým a skúsenejším jednotlivcom sa odporúča používať aj závažie, ako je napríklad pás so záťažou alebo záťažová vesta (10 – 20 % z hmotnosti pretekára) počas polovice tréningového času.

Základné lyžiarske cvičenia na trenažéri - obsah

- základný lyžiarsky postoj,
- precvičenie si rôznych druhov vertikálnych polôh tela,
- predozadná rovnováha,
- hranenie a udržiavanie rovnováhy,
- oblúky - točenie pri nízkej rýchlosti vo vzpriamenej a strednej polohe, aktívny náklon (hranenie),
- dlhé oblúky so zastavením na konci plošiny; aktívne hranenie lyžami,
- zapínáme vyššiu rýchlosť vo vzpriamenej a strednej polohe,
- kombinované hranenie: pomocou bokov a kolien,
- rozloženie hmotnosti,
- oblúky s variabilnou rýchlosťou (od 30 do 85 km/h a späť), uhol naklonenia trupu sa líši v závislosti od rýchlosti,
- odľahčenie počas lyžovania,

- precvičte si rôzne možnosti odľahčenia z nižšieho a vyššieho postavenia,
- kombinácia oboch typov odľahčenia,
- tréning rôzneho polomeru oblúkov, výcvik s vibráciami (režimy zladovateného terénu, „škrupiny“ a „hrbole“),
- rotácia trupu smerom k vonkajšej lyži počas vedenia oblúka,
- zjazdový postoj,
- fun carving,
- silové cvičenia.

Virtuálne trate – prednastavené programy umožňujú registrovať čas, sklon svahu, disciplínu, prehranenie, rýchlosť, druh cvičení atď. (obr. 5)

Možnosti využitia trenažera v regenerácii a v rehabilitácii

- 100 % bezpečnosť (+ simulátor je osadený bezpečnostnými senzorami);
- namáhanie rovnakých svalov ako pri lyžovaní;
- možnosť tréningu už po 3 mesiacoch po plastike ACL,
- možnosť natrénovať silové schopnosti, adaptačný tréning na techniku a koordináciu, adaptácia na zmeny uhlov a smeru jazdy.

Fyzicky sa cítite rovnako, ako pri jazde na lyžiach. Keď položíte snowboard alebo lyže na hranu tak ako aj na svahu – stačí aj malý tlak na lyžu a simulátor okamžite presne reaguje. Trenažer je dôležitý pre mladších zjazdárov, kde nie je možný neustály kontakt so snehom, ale aj pre profesionálov, ktorí sa pripravujú na súťaže a na vrcholné podujatia.

Ďalšou dôležitou možnosťou pre lyžiarov je *možnosť rehabilitácie*. Zranenia v dnešnom výkonnostnom i vrcholovom športe sú bežné, ziaľ aj niekoľkokrát počas kariéry. Preto je veľmi dôležité, ako rýchlo prebieha rehabilitácia a možnosť vrátiť sa do maximálneho tréningu. Ski simulátor dokáže výrazne urýchliť toto obdobie. Vytvára bezpečné prostredie pre tréning bez vonkajších vplyvov. Ak po operačnom zákroku nie je možnosť ísť na sneh, vtedy je vhodné využiť ski simulátor. Ideálna je spolupráca s ortopédom či fyzioterapeutom.

tom, ktorí môžu podrobne sledovať zranené kolená, bedrá – všetky kĺby v pohybe, ako aj postup rehabilitácie po zraneniach. Jazdenie na simulátore umožňuje citlivejšie vnímať zdokonaľovanie lyžiarskych zručností (tlaku na lyže, precítenie rýchlosti, vnímania zmien...).

Všestranné využitie

SkyTechSport ski simulator pre:

- lyžiarske školy až po profesionálne zjazdárske olympijské tímy, ktoré potrebujú trénovať a byť vo forme počas celej sezóny;
- obchody, nákupné centrá, špecializované obchody - ako propagáciu a marketingový nástroj, na testovanie materiálu;
- športové podujatia, na propagáciu zjazdového lyžovania a športu,
- strediská a hotely, ako unikátny nástroj na doplnenie služieb a plnohodnotné využívanie tréningu zábavnou formou počas celého roka;
- fitness centrá a telocvične ako cvičebný nástroj, čím sa spestrí príprava, aj formou zábavy;
- zdravotné strediská, rehabilitačné strediská - kde napomáha krok po kroku pri rehabilitácii a stimuluje prirodzené kompenzačný mechanizmus.

Závery do športovej praxe

Simulátor zefektívňuje motorické učenie, predstavuje formu ideomotorického tréningu technickej a taktickej prípravy, vrcholových pretekárov oboznamuje s lyžiarskymi terénmi počas súťaží v európskych a Svetových pohároch v lyžiarskych strediskách.

Literatúra

1. Training materials by Professional Ski Instructors of America and American Association of Snowboard Instructors: https://www.youtube.com/watch?v=YYFLSY_DKA0&t=8s <https://skytechsport.com/contacts/>

Mgr. Dušan Šimo,
doc. PaedDr. Anna
Blahutová, PhD.
FTVŠ UK, Bratislava

Úroveň herných zručností futbalistov v útvaroch talentovanej mládeže

Andrej Macko, Miroslav Holienka

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

Cieľom našej práce bolo prezentovať poznatky o úrovni herných zručností futbalistov vo vekovej kategórii starších žiakov (U14) v útvaroch talentovanej mládeže. V práci sme uplatnili ex-post facto výskum prierezového charakteru, pričom sme jednotlivé výsledky získali pomocou jednorazového merania v závere letného prípravného obdobia v sezóne 2020/2021. Výskumný súbor predstavovali hráči vybraných družstiev útvarov talentovanej mládeže pôsobiacej v prvej lige starších žiakov, ktorú organizuje Slovenský futbalový zväz. Konkrétne ho tvorilo 18 hráčov družstva FKM Karlova Ves a 20 hráčov družstva FC Petržalka. Hodnotenie herných zručností sme realizovali na základe medzinárodného projektu „Pro Fútbol Analytics“, a to v testoch: vedenie lopty, prihrávanie a strelba. Dosiahnuté výkony sme porovnali neparametrickou štatistickou metódou pre nezávislé súbory Mann-Whitneyho U testom. Na posúdenie vecného významu sme použili Cohenove r. Vo vedení lopty sme preukázali štatisticky významný rozdiel medzi sledovanými družstvami v prospech družstva FC Petržalka na 1 % hladine, pričom z hľadiska vecného významu sme zaznamenali veľký efekt. V prihrávaní a strelbe sme preukázali štatisticky významný rozdiel medzi sledovanými družstvami v prospech hráčov FKM Karlova Ves na 1 % hladine významnosti. Z hľadiska vecného významu sme v prihrávaní zaznamenali stredný efekt a v strelbe veľký efekt.

Kľúčové slová: futbal, herné zručnosti, útvary talentovanej mládeže, diagnostika

Herné zručnosti vytvárajú pohybový obsah každého športu a prejavujú sa v špecifických pohyboch, ktoré boli získané na základe zámerného učenia. Ich realizácia prebieha podľa určitých pravidiel, pričom sa spájajú a kombinujú v rámci viacerých zložitejších celkov – vedenie lopty, obchádzanie súpera,

prihrávanie na presnosť, strelba a podobne. Herné zručnosti sú zamerané na dosiahnutie určitého cieľa. Herné zručnosti predstavujú viacero zložiek rovnováhy a koordinácie, ktoré zahŕňajú spracovanie zmyslových informácií v tele. Zručnosti pokrývajú rozsiahly záber správania, hlavne realizovaného

Mgr. ANDREJ MACKO (*1997) - absolvent FTVŠ UK, športová špecializácia futbal.

Prof. PaedDr. MIROSLAV HOLIENKA, PhD. - zaoberá sa problematikou tréningu mládeže vo futbale.



prejavu prostredníctvom koordinácie jednotlivých častí tela a jeho segmentov (Pearson 2012; Peráček 2018).

Kampmiller et. al. (2012) tvrdia, že herné zručnosti sú určité predpoklady na rýchle, presné, správne a úsporné vykonanie danej pohybovej činnosti v rámci konkrétneho športu, ktoré boli získané nácvikom a následným zdokonaľovaním. Sú takzvaným produktom motorického učenia v tréningovom procese. Postupným procesom osvojovania dochádza k ich automatizácii. Aj zautomatizovaný pohyb možno vykonať vedome, je možné ho kontrolovať. Môžeme predpokladať, že pri ich osvojovaní vychádzame z riadiacich procesov organizmu hráča, ako základu herného konania.

Herné zručnosti sa realizujú v premenlivých podmienkach, ktoré vplývajú na vlastný spôsob vykonávanej činnosti hráča. Herné zručnosti vytvárajú základ individuálneho herného výkonu, pričom sú podmienené bioenergetickými, biomechanickými, psychickými, deformačnými faktormi a požiadavkami trénera (Kandráč et. al. 2017; Peráček 2018). Na vykonávanie hodnotiacej činnosti herných zručností je potrebné disponovať skúsenosťami a je potrebné vychádzať z jasných predstáv o vykonávaní daných herných činností, ktoré nám na základe posudzovania a hodnotenia poskytujú určité množstvo informácií. Získané údaje dávajú trénerom možnosť presnejšie analyzovať herné zručnosti hráčov a následne tieto informácie pomáhajú pri výbere optimálnych metód, prostriedkov a foriem s cieľom zefektívniť tréningový proces a odstrániť prípadné nedostatky jednotlivých hráčov (Šúr 2017).

Pri vykonávaní hodnotenia herných zručností by mal posudzovateľ (tréner) disponovať určitými predpokladmi. Mal by mať profesijné a životné skúsenosti, všeobecné aj odborné vedomosti, inteligenciu na určitej úrovni v rámci kognitívnych procesov, zachovávať komplexnosť, udržiavať si určitý odstup od

testovaných hráčov a disponovať určitou dávkou estetického cítenia. Je tiež potrebné, aby sa posudzovateľ vyhýbal chybám, ktoré pramenia z jeho osobných preferencií voči hráčom (Peráček 2018).

Metodika

Cieľom výskumného sledovania bolo zistiť, porovnať a prezentovať poznatky o úrovni herných zručností futbalistov vo vekovej kategórii starších žiakov (U14) vo vybraných útvároch talentovanej mládeže a navrhnúť optimálny model úrovne vybraných herných zručností hráčov pre sledované družstvá. V úrovni herných zručností hráčov vybraných družstiev kategórie starších žiakov (U14) v útvároch talentovanej mládeže SFZ sme predpokladali významne rozdielnu výkonnosť. Vo výskumnom sledovaní sme uplatnili ex-post facto výskum prierezového charakteru. Výskumný súbor tvorili hráči dvoch vybraných družstiev útvarov talentovanej mládeže pôsobiacich v prvej lige starších žiakov, ktorú organizuje Slovenský futbalový zväz. Prvý výber zahŕňalo 18 hráčov družstva FKM Karlova Ves kategórie U14, ročník narodenia 2007, pričom družstvo má pravidelne 4 TJ v týždennom mikrocykle. Druhý výber zahŕňal 20 hráčov družstva FC Petržalka kategórie U14, z toho 17 hráčov ročník narodenia 2007 a 3 hráči 2008, pričom družstvo má rovnako pravidelne 4 TJ týždenne. Na získanie skúmaných údajov sme použili meranie (testovanie). Pri testovaní sme vychádzali z pokynov SFZ vychádzajúcich z medzinárodného projektu „Pro Fútbol Analytics“. Súčasťou tohto projektu sú testové batérie pohybových schopností a herných zručností. My sme sa zamerali na hodnotenie úrovne herných zručností pomocou testov (kontrolných cvičení):

- vedenie lopty (slalom),
- prihrávanie (na presnosť),
- strelba (na presnosť).

Nameraných výkonov sme uplatnili základné štatistické charakteristiky:

aritmetický priemer ($\bar{x}$), medián (m), variačné rozpätie (V_r), minimálna hodnota ($X_{\min}$), maximálna hodnota ($X_{\max}$), smerodajná odchýlka (s). Pri ďalšom zisťovaní významnosti rozdielov stredných hodnôt medzi nezávislými výbermi sme použili neparametrický Mann-Whitneyho U test. Hladinu štatistickej významnosti sme si zvolili na úrovni $p = 0,05$ a $p = 0,01$.

Výsledky a diskusia

Postupne prezentujeme poznatky o úrovni herných zručností futbalistov kategórie U14.

V testovaní herných zručností dosiahli hráči družstva **FKM Karlova Ves U14** tieto výkony:

Vo vedení lopty dosiahli hráči sledovaného družstva čas v priemere 22,61 s; smerodajná odchýlka bola na úrovni 1,43 s; maximálna hodnota, a teda najhorší čas v danom teste, bol v hodnote 25,04 s; minimálna hodnota, ktorá predstavuje najrýchlejší čas testu, bola na úrovni 20,10 s; variačné rozpätie bolo 4,94 s a medián 22,69 s.

V prihrávaní dosiahli hráči sledovaného družstva v priemere 5,83 presných prihrávk; smerodajná odchýlka bola na úrovni 1,09; maximálna hodnota 7 presných prihrávk; minimálna hodnota 4; variačné rozpätie bolo na úrovni 3 a medián 6 presných prihrávk.

V strelbe dosiahli hráči sledovaného družstva v priemere 6,10 bodov; smerodajná odchýlka na úrovni 2,32; maximálna hodnota bodov, ktorú sme zaznamenali, bolo 11, čo sa podarilo iba jednému z hráčov; minimálna hodnota boli 3 body, ktoré dosiahli dvaja hráči; variačné rozpätie bolo na úrovni 8 bodov a medián na úrovni 6 bodov.

V testovaní herných zručností dosiahli hráči družstva **FC Petržalka U14** tieto výkony:

Minimálna hodnota v danom teste bola 45 opakovaných odrazov. Variačné rozpätie bolo 55 a medián 100 opakovaných odrazov.

Vo vedení lopty dosiahli hráči sledovaného družstva priemerný čas 20,95 s; smerodajná odchýlka testu

bola na úrovni 1,20 s; maximálna hodnota, ktorá predstavuje najhorší čas v danom teste, bola 23,12 s; minimálna hodnota, a teda najrýchlejší čas bol 18,94 s.

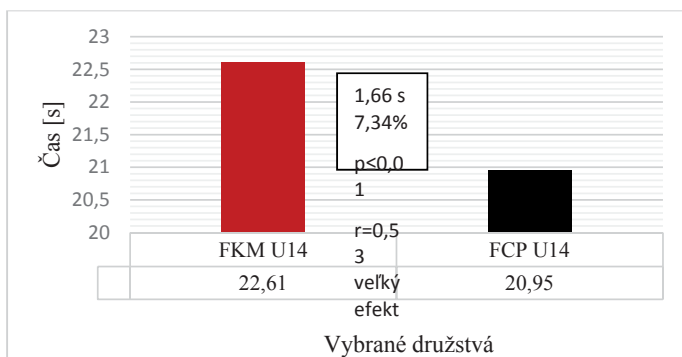
V *prihrávaní* dosiahli hráči sledovaného družstva priemerne 4,70 presných prihrávok; smerodajná odchýlka bola na úrovni 1,03; maximálna hodnota 6 presných prihrávok; minimálna hodnota 3 presné prihrávky; varičné rozpätie 3 a medián 5 presných prihrávok, ktorú dosiahol desať hráčov.

V *strelbe* dosiahli hráči sledovaného družstva v priemere 2,25 bodov; smerodajná odchýlka bola na úrovni 1,21 bodov; maximálna hodnota 5 bodov, čo dosiahol iba jeden z hráčov; minimálnu hodnotu 0 bodov dosiahol taktiež iba jeden z hráčov; varičné rozpätie bolo na úrovni 5 bodov a medián na úrovni 2 bodov.

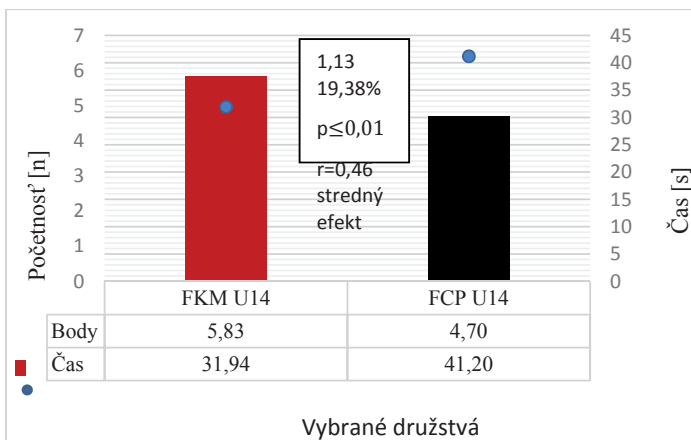
Porovnanie úrovne hernej zručností vo vedení lopty (obr. 1)

Pri porovnaní úrovne herných zručností hráčov vybraných družstiev v kontrolnom cvičení - vedenie lopty (slalom) dosiahli hráči družstva FKM Karlova Ves v priemere po absolvovaní testu 22,61 sekúnd, čo bolo o 7,34 %, resp. 1,66 s horšie v porovnaní s hráčmi družstva FC Petržalka, ktorí dosiahli v priemere čas 20,95 s. Pri sledovaní významnosti rozdielov sme zistili, že výkonnosť hráčov vybraných družstiev sa líšila na 1 % hladine štatistickej významnosti. Pri výpočte vecnej významnosti sme preukázali veľký efekt, keďže Cohenove r bolo na úrovni 0,53. Na základe dosiahnutých výsledkov a ich vzájomného porovnania môžeme konštatovať, že sa nám hypotéza potvrdila.

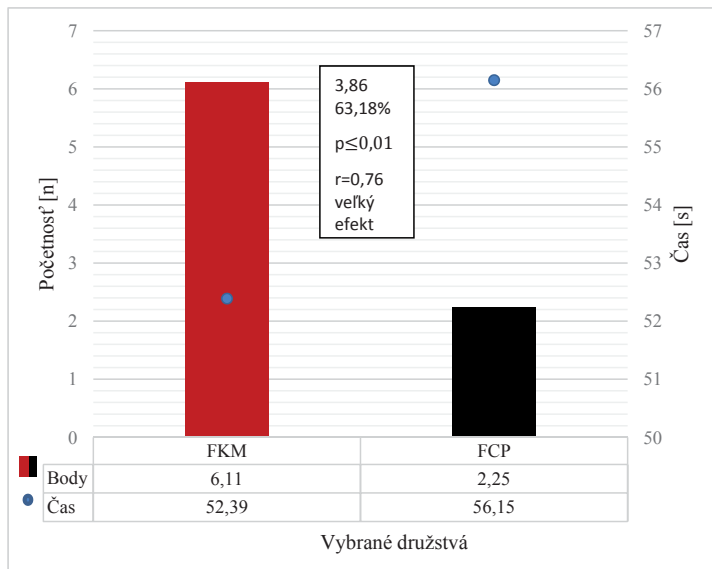
Pri porovnaní úrovne herných zručností hráčov vybraných družstiev v kontrolnom cvičení - vedenie lopty (slalom) dosiahli hráči družstva FKM Karlova Ves v priemere po absolvovaní testu 22,61 s, čo bolo o 7,34 %, resp. 1,66 s horšie v porovnaní s hráčmi družstva FC Petržalka, ktorí dosiahli v priemere čas 20,95 s. Pokiaľ ide o významnosť rozdielov sme zistili, že výkonnosť hráčov



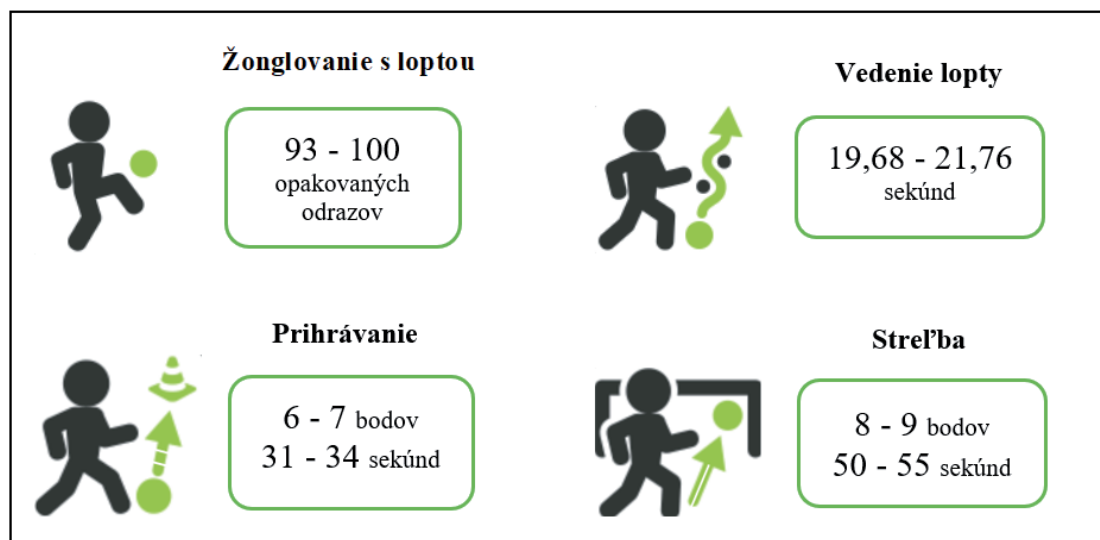
Obr. 1
Porovnanie úrovne herných zručností - vedenie lopty



Obr. 2
Porovnanie úrovne herných zručností – prihrávanie



Obr. 3
Porovnanie úrovne herných zručností - strelba



Obr. 4

Model optimálnej úrovne sledovaných herných zručností hráčov stredovej formácie

vybraných družstiev sa líšila na 1 % hladine významnosti. Pri výpočte vecnej významnosti sme preukázali veľký efekt, keďže Cohenov r bolo na úrovni 0,53. Na základe dosiahnutých výsledkov a ich vzájomného porovnania môžeme konštatovať, že sa nám hypotéza potvrdila.

Porovnanie úrovne hernej zručnosti v prihrávaní (obr. 2)

Pri vzájomnej komparácii hráčov vybraných družstiev v kontrolnom cvičení - prihrávanie (na presnosť) sme zistili, že hráči FKM Karlova Ves dosiahli v priemere za kratší čas väčší počet bodov. Konkrétne 5,83, čo bolo o 19 %, resp. o 1,13 bodov viac v porovnaní s hráčmi FC Petržalka, ktorí dosiahli v priemere 4,70 bodov. Pri zisťovaní významnosti rozdielov sme zistili, že výkonnosť hráčov vybraných družstiev sa líšila na 1 % hladine významnosti. Pri výpočte vecnej významnosti sme zistili, že Cohenov r sa rovná 0,46, čo predstavuje stredný efekt. Na základe dosiahnutých výsledkov a ich vzájomného porovnania môžeme konštatovať, že sa nám hypotéza nepotvrdila.

Porovnanie úrovne hernej zručnosti v strelbe (obr. 3)

Pri porovnávaní hráčov vybraných

družstiev v kontrolnom cvičení - strelba (na presnosť) sme zistili, že hráči FKM Karlova Ves dosiahli priemerne v čase 52,39 s až 6,11 bodov. Celkovo je to o 63,18 %, resp. o 3,86 bodov viac v porovnaní s hráčmi FC Petržalka, ktorí dosiahli v priemere za 56,15 s 2,25 bodov v strelbe. Pri porovnaní jednotlivých výsledkov hráčov sledovaných družstiev bol štatistický významný rozdiel medzi výkonmi zaznamenaný na 1% hladine významnosti. Pri výpočte vecného významu sme zistili, že Cohenov r bolo na úrovni 0,76, čo predstavuje veľký efekt. Na základe dosiahnutých výsledkov a ich vzájomného porovnania môžeme konštatovať, že sa nám hypotéza nepotvrdila.

Na základe výkonov, ktoré dosiahli hráči sledovaných družstiev, sme vytvorili modely hodnôt optimálnej úrovne sledovaných herných zručností hráčov podľa hráčskych formácií – hráči obrannej formácie, hráči stredovej formácie a hráči útočnej formácie vo vekovej kategórii U14 pre sledované družstvá. Z priemerých hodnôt hráčov úspešnejšieho družstva v daných kontrolných cvičeniach sme určili optimálne rozpätie výkonov na hranici + 5 % a – 5 %. Pre tento príspevok prezentujeme len hodnoty pre hráčov stredovej formácie (obr. 4).

Úroveň herných zručností hráčov stredovej formácie by mala dosahovať podľa nami vytvoreného modelu v jednotlivých kontrolných cvičeniach nasledovné výkony: v žonglovaní s loptou by mali dosiahnuť 93 až 100 opakovaných odrazov s loptou; vo vedení lopty (slalom) by mali hráči sledovaných družstiev optimálne previesť loptu celou dráhou v čase od 19,68 do 21,76 s. V prípade úspešnosti prihrávok by mali v kontrolnom cvičení prihrávanie (na presnosť) zvládnuť presne prihrať loptu 6- až 7-krát, a to v čase od 31 do 34 s. V strelbe (na presnosť) by mali hráči sledovaných družstiev získať 8–9 bodov, a to v čase 50 až 55 sekúnd.

Projekt „Pro Fútbol Analytics“, na základe ktorého sme realizovali testovú batériu herných zručností, je pomerne mladý, preto aktuálne nie je dostupný veľký počet prác, v ktorých sú aplikované tieto kontrolné cvičenia. Podarilo sa nám však získať výsledky niektorých družstiev v rámci prvej ligy starších žiakov v kategórii do 14 rokov. Naše výsledky sme porovnali s družstvom FK Inter Bratislava.

V kontrolnom cvičení zameranom na vedenie lopty dosiahli hráči FK Inter Bratislava taktiež horšie výsledky, ako hráči našich vybraných

družstiev. V priemere to bolo 24,44 s, čo je o 1,83 sekúnd pomalší čas v porovnaní s hráčmi FKM Karlova Ves, ktorých čas bol v priemere 22,61 s. Tento rozdiel predstavuje 7,49 %. Väčší rozdiel vznikol v porovnaní s hráčmi FC Petržalka. Tí dosiahli v priemere čas na úrovni 20,95 sekúnd, čo predstavuje o 14,28 %, respektíve o 3,49 s rýchlejší čas v porovnaní s hráčmi FK Inter Bratislava.

Ďalším kontrolným cvičením bolo prihrávanie (na presnosť), v ktorom hráči družstva FK Inter Bratislava dosiahli v priemere 4,6 presných prihrávok. Rozdiel v úspešných prihrávkach v porovnaní s hráčmi družstva FKM Karlova Ves, ktorí dosiahli v priemere 5,83 presných prihrávok, bol 21,09 %, čo predstavuje o 1,23 viac úspešných prihrávok v prospech hráčov FKM Karlova Ves. Rozdiel hráčov družstva FK Inter Bratislava bol v porovnaní s hráčmi družstva FC Petržalka minimálny, a to 2,13 %, čo predstavuje 0,10 úspešných prihrávok.

Posledným kontrolným cvičením bola strelba (na presnosť), v ktorej vznikol tiež minimálny rozdiel medzi hráčmi družstva FC Petržalka a FK Inter Bratislava, ktorí dosiahli v priemere 2,35 bodov, čo bolo o 0,10 bodov, respektíve o 4,26 % viac v porovnaní s hráčmi družstva FC Petržalka, ktorí dosiahli 2,25 bodov. Väčší rozdiel vznikol v porovnaní s hráčmi FKM Karlova Ves, a to o 3,76 bodov, čo predstavuje 61,54 %, keďže tí dosiahli v priemere až 6,11 bodov.

Záver

Na základe informácií, ktoré sme v našej práci zistili, môžeme konštatovať niekoľko odporúčaní pre tréningovú prax.

- V rámci družstva FKM Karlova Ves sme pri hodnotení herných zručností zaznamenali niekoľko nedostačujúcich výkonov v žonglovaní s loptou a vo vedení lopty. Z tohto dôvodu odporúčame v rámci tréningového procesu uplatňovať cvičenia s veľkým počtom dotykov (pocíťovanie)

s loptou s dôrazom na správne technické vykonávanie a v prípade cvičení so zameraním na vedenie lopty aj postupné zrýchľovanie vykonávania tejto hernej činnosti. Hráčom odporúčame venovať sa činnostiam s loptou aj individuálne mimo tréningového procesu.

- V družstve FC Petržalka sme zaznamenali nedostatočné výkony u väčšiny hráčov v herných zručnostiach prihrávanie a strelba. Z tohto dôvodu odporúčame v tréningovom procese smerovať cvičenia zamerané na veľký počet prihrávok s dôrazom na presnosť a prudkosť prihrávok a taktiež cvičenia, ktoré dávajú hráčom možnosť zakončenia strelbou na bránku z rôznych priestorov a po rôznych herných situáciách, pričom by zakončeniu malo predchádzať najmä vedenie lopty.
- Hráčom v sledovaných družstvách, ktorí dosiahli vo všetkých herných zručnostiach nadpriemerné výkony, je potrebné venovať väčšiu pozornosť. Prípadne, ak pri porovnaní s výsledkami hráčov kategórie U15 dosahovali výsledky na rovnakej či vyššej úrovni, odporučiť ich preradenie o kategóriu vyššie.

Literatúra

1. KAMPMILLER, T. et al., 2012. *Teória a didaktika športového tréningu*. Bratislava: ICM Agency. ISBN 978-80-89257-48-5.
2. KANDRÁČ, R., et al., 2017. Športové predpoklady 7 ročných detí zaradených do futbalovej prípravy. In: *Zborník vedeckých prác šport a rekreácia*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa, s. 79-83. ISBN 978-80-558-1179-6.
3. PEARSON, A., 2012. *SAQ Futbal - tréning a príprava*. Banská Bystrica: J&R e-Media. ISBN 978-80-870918-0-4.
4. PERÁČEK, P., 2018. *Teória športových hier*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. ISBN: 978-80-89075-74-4.

Summary

Level of Game Skills of Football Players in a Talented Youth Unit.

Andrej Macko, Miroslav Holienka

The aim of the thesis was to present the facts regarding the level of game skills of football players in the U14 age category in a talented youth unit. In our work we applied the ex-post facto research of a cross-section character, while we acquired the information with the help of single measurement at the end of the summer pre-season preparation during the season of year 2020/2021. The research unit consisted of players of selected teams of talented youth units, which participated in the first league of the U14 age category, organised by Slovak Football Union. Specifically, there were 18 players of the team FKM Karlova Ves and 20 players of the team FC Petržalka. We carried out the tests of game skills based of the "Pro Futbál Analytics" international project, specifically the included: football leading, football passing and shooting. We measured the individual performances and consequently compared them with a non-parameter statistical method for independent sets by Mann-Whitney U test. For the purpose of evaluation of the material implication we applied Cohen's method. With regards to ball leading we proved statistically significant differences between the measured teams in favour of the team FC Petržalka, at the level of 1%, while from the viewpoint of the material implication we recorded a significant effect. With regards to the tests of ball passing and shooting we proved statistically significant difference between the measured teams in favour of the players of FKM Karlova Ves, at the level of 1% significance. From the viewpoint of the material implication we recorded medium effect in the passing test and major effect in the shooting test.