

TELESNÁ VÝCHOVA & ŠPORT



ROČNÍK XXVIII
ISSN 1335 - 2245
N° 2 / 2018

Physical education and sport



XII. olympijský kongres

Kongres storočnice, Kongres jednoty alebo XII. olympijský kongres (všetko sú synonymá, pozn. autora) sa konal pri príležitosti 100. výročia vzniku novodobého olympijského hnutia a vzniku Medzinárodného olympijského výboru (MOV) v dňoch 29. augusta až 3. septembra 1994 v Paríži, príznačne v meste, v ktorom sa konal I. olympijský kongres. Zúčastnil sa na ňom, v porovnaní s predchádzajúcimi olympijskými kongresmi, obrovský počet delegátov, až 1 687, pričom 487 z nich dostalo slovo.

Rokovania kongresu boli zhrnuté do štyroch zásadných bodov:

1. Prínos olympijského hnutia pre modernú spoločnosť (olympizmus a etika; šport a životné prostredie; budúcnosť olympijských hier a ich program; olympijské hnutie a medzinárodné porozumenie).
2. Súčasný športovec (výchova, integrácia a úloha športovca v spoločnosti; šport a jeho vrcholné podujatia; vedy o športe a moderný športový tréning; hrozby pre športovca).
3. Šport v sociálnom kontexte (šport a politika; šport a ekonomika; šport pre všetkých; šport v menej rozvinutých krajinách).
4. Šport a masmédiá (masmédiá a rozvoj olympijského hnutia; dopad športu na masmédiá, vývoj vzťahu medzi športom, televíziou a ostatnými masmédiami; výzvy pre 21. storočie).

Úvodný referát predniesol vtedajší starosta Paríža Jacques Chirac, ktorý sa v roku 1995 stal prezidentom Francúzskej republiky (v úrade do roku 2007, pozn. autora). Vo svojom príspevku v podstate zhrnul body rokovania. Medzi pozvanými bol aj slávny ekológ, výskumník a fotograf Jacques Cousteau (1910 – 1997), ktorého prítomnosť avizovala prerokovanie problematiky životného prostredia. Sprievodné športové podujatia pripomínali atmosféru I. olympijského kongresu v roku 1894.

Z priestorových dôvodov nie je možné na tomto mieste detailnejšie rozobrať pozadie jednotlivých skutoč-

ností, ktoré kongres prerokoval. Obmedzíme sa aspoň na problematiku vied o športe a moderného športového tréningu, ktorá napokon často rezonuje v rámci debát a rokovaní na rozličnej úrovni, či už národnej alebo medzinárodnej. Kontext problematiky vied o športe a moderného tréningu stanovili organizátori takto: „Prediskutujeme lepšie poznanie možností, ktoré vedy o športe ponúkajú, ale zároveň aj hrozby deviácie vedeckého výskumu. Body na diskusiu sú aj nové metódy dopingu a jeho odhalenia, technické inovácie v oblasti športového tréningu a športového vybavenia.“

Vzhľadom na dovtedy obrovský počet návrhov a odporúčaní zriadil prezident MOV markíz J. A. Samaranch špecializovanú komisiu, ktorej úlohou bolo sústrediť čo najväčší počet využiteľných podnetov, ktoré prišli od účastníkov kongresu.

Záverečná správa obsahovala 18 návrhov na novelizáciu olympijskej charty, 16 návrhov rezolúcií a jeden návrh na zmenu. Medzi pozoruhodné návrhy patrili návrhy ohľadne ochrany životného prostredia, trvalého rozvoja a podpory mieru. V prípade podpory mieru nešlo až tak o novátorské návrhy, pretože olympijská myšlienka je v princípe mierová.

Dobré návrhy sa týkali aj mediálneho pokrytia olympijských hier v menej rozvinutých krajinách sveta a posilnenia pozície športovcov a trénerov v rámci medzinárodného olympijského hnutia.

Pokiaľ ide o deviácie v športe, tak v tejto často diskutovanej oblasti sa objavili aj obavy, že či v súčasných podmienkach rozvoja a zneužívania zakázaných látok na zvyšovanie športového výkonu bude možné dať šport do služieb harmonického rozvoja človeka.

Nezanedbateľné boli aj akčné programy v oblasti športu pre všetkých a športu žien. Návrhy boli postupne prerokované a väčšina z nich integrovaná MOV a jeho partnermi do ich politiky rozvoja olympizmu a propagácie jeho základných hodnôt.



Moldavská poštová známka vydaná pri príležitosti XII. olympijského kongresu v roku 1994 (zdroj: internet)

Kongres storočnice alebo Kongres jednoty bol dovtedy najväčším olympijským kongresom. V období po páde totalitných režimov v strednej a východnej Európe sa objavila potreba určitej rekonštrukcie najmä olympijských hier a ich programu, pretože po rozpade veľkých štátnych celkov vzniklo mnoho nových krajín s vlastnými reprezentáciami, ktoré mali ambíciu účasti na olympijských podujatiach. Aj toto sa podarilo vyriešiť k spokojnosti nových štátov.

Literatúra

1. Feuille d'information, 2008. Les Congrès olympiques. Lausanne: Comité international olympique.
2. MÜLLER, N., 1994. Cent ans de congrès olympique 1894–1994. Lausanne: Comité International Olympique. ISBN 3-88-500-133-0.
3. PARIENTÉ, R., 1994. Après le Congrès olympique en reprendre pour cent ans? In: Revue olympique. No 322, s. 401-403.
4. Speech of Mr. Jacques Chirac, 1994. In: Olympic Review. No. 322. s. 386.

Mgr. František Seman, PhD.
FTVŠ UK v Bratislave

Športové vyznamenania a ocenenia

Obdobie po roku 1989

Vyznamenania udeľované Slovenským olympijským výborom (SOV)

Na základe uznesenia valného zhromaždenia SOV z 27. februára 1996 prijal výkonný výbor SOV dňa 23. mája 1996 "Smernicu SOV o čestných tituloch vyznamenaniach, trofejach uznaniach a výročných oceneniach." Táto smernica bola upravená a inovovaná na "Štatút o čestných tituloch vyznamenaniach, trofejach a oceneniach" na zasadnutí výkonného výboru SOV dňa 10. júla 2000. Štatút bol 10. septembra 2010 Výkonným výborom SOV novelizovaný na "Smernicu SOV o čestných tituloch vyznamenaniach, trofejach ,uznaniach a oceneniach" a táto bola dňa 27. septembra 2011 doplnená o zavedenie Ceny Pavla Demitru. Smernicou boli zavedené čestné tituly, vyznamenania a výročné ocenenia. Udeľovali sa podľa stupňa zásluh, výsledkov činnosti a výkonov. Od roku 2011 sa vyznamenania rozdelili na:

- vyznamenania olympijským medailistom a ďalším úspešným olympionikom,
- vyznamenania olympijským a športovým osobnostiam,
- vyznamenania olympijským osobnostiam, ktoré svoju činnosť významne prispievajú k rozvoju olympizmu a športu.

Čestné tituly. Do skupiny čestných titulov patrili: Čestný prezident SOV a Čestný člen SOV.

Titul Čestný prezident SOV. Návrh na udelenie tohto titulu môžu podávať členovia SOV a členovia VV SOV. Návrhy prerokováva VV SOV a na základe súhlasu ich predkladá a odporúča na schválenie VZ SOV. Udeľuje sa prezidentovi SOV, ktorý vykonával túto funkciu nepretržite dve funkčné obdobia a svojou činnosťou, prácou a aktivitou sa mimoriadne zaslúžil o rozvoj a úspechy olympizmu na Slovensku.

Titul Čestný člen SOV sa udeľuje jednotlivcom, ktorí sa príkladne zaslúži o rozvoj a úspechy olympizmu na



Zlaté kruhy SOV



Strieborné kruhy SOV



Bronzové kruhy SOV



Zlatý odznak SOV



Strieborný odznak SOV



Bronzový odznak SOV

Slovensku, a to účasťou a popredným umiestnením na olympijských hrách, členom Slovenskej asociácie olympionikov a Olympijských klubov, ktorí aktívne a dlhodobo pracovali v olympijskom hnutí, ďalej významným domácim aj zahraničným osobnostiam, ktoré sa osobitne zaslúžili o rozvoj olympijského hnutia na Slovensku, alebo sú svojím významným postavením aj vzťahom k olympijskému hnutiu hodní takého ocenenia. Súčasťou udelenia titulu je diplom so symbolikou a pečatou SOV s podpisom prezidenta SOV a Zlatý odznak SOV.

Vyznamenania olympijským medailistom a ďalším úspešným olympionikom. Do tejto kategórie patria Kruhy SOV, ktoré majú tri varianty bronzový, strieborný a zlatý a medaila SOV.

Medaila SOV. Udeľovala sa úspešným účastníkom olympijských hier (OH) a medailistom z OH mládeže.

Bronzové kruhy SOV. Udeľovali sa za príkladný vklad k rozvoju olympijského hnutia alebo príkladný čin. Od roku

2011 len bronzovým medailistom na OH.

Strieborné kruhy SOV. Udeľovali sa osobnostiam svetového a slovenského športu za výrazný prínos k rozvoju olympijského hnutia. Od roku 2011 len strieborným medailistom na OH.

Zlaté kruhy SOV. Udeľovali sa osobnostiam svetového a slovenského športu za výnimočný celoživotný prínos k olympijskému hnutiu a slovenským olympijským víťazom. Od roku 2011 len zlatým medailistom na OH.

Vyznamenania olympijským a športovým osobnostiam. Do tejto kategórie patria:

Bronzový odznak SOV. Udeľuje sa za príkladný vklad k rozvoju olympijského hnutia alebo príkladný čin.

Strieborný odznak SOV. Udeľuje sa osobnostiam svetového a slovenského športu za výrazný prínos k rozvoju olympijského hnutia.

Zlatý odznak SOV. Udeľuje sa osobnostiam svetového a slovenského športu za výnimočný celoživotný prínos k olympijskému hnutiu.

Čestné uznanie. Udeľuje sa účastníkom OH a ďalším aktivistom športu a olympijského hnutia za dlhodobú aktivitu v šírení olympizmu.

Literatúra

1. SOV, 1996. *Smernica SOV o čestných tituloch vyznamenaniach, trofejach uznaniach a výročných oceneniach.*
2. SOV, 2000. *Štatút o čestných tituloch vyznamenaniach, trofejach a oceneniach.*
3. SOV, 2010. *Smernica SOV o čestných tituloch vyznamenaniach, trofejach, uznaniach a oceneniach.*

PaedDr. Peter Bučka, PhD.



Medaila
Slovenského olympijského výboru
2011



Čestné uznanie

Medaila SOV

CONTENTS



VOLUME XXVIII
ISSN 1335 - 2245
N° 2 / 2018

Physical education and sport

Pavol Peráček • An extremely honoured person Ladislav Kačáni left us	2
Jakub Čuj, Miloslav Gajdoš, Matúš Kozel, Pavol Nechvátal, Bronislav Kračmar • The emotional experiences of physical activity	3
Róbert Bečarik, Peter Mačura • Body Height of Boys Teams on the European Championships in Basketball (Men) 2016	6
Tibor Balga, Miriama Kovalčíková • The Issue of Inactive High Schools Students in Physical Education	10
Lenka Vandáková, Katarína Péliová, Oľga Kyselovičová • The Influence of Special Training Program on Selected Somatic and Metabolic Parameters of Women	15
Dušana Čierna, Milan Pucovsky • Relationship between Results in Agility and Results in Disciplines Kata and Kumite in Karate Pupils	20
Nikolas Nagy, Miroslav Holienka • The Intensity of the Training Load in Various Forms of Preparatory Games in Football	24
Josef Oborný, Michal Bábela • Aesthetic Aspects of Running in the Natural Environment	29
František Seman • Slovak Central Sports Council in the Period of 1945 – 1948	35
Dušana Čierna • MENDELEY REFERENCE MANAGER, The Support for Students and Researchers	39
<i>Methodical Addendum</i>	
J. Luptáková • Playful gymnastics	I.-IV.



Šéfredaktor:

Ludmila Zapletalová

Zodpovedná redaktorka:

Angela Barineková

barinekova@fsport.uniba.sk

Redakčná rada:

Branislav Antala

Gustáv Argaj

Elena Bendiková

Tomáš Gregor

Olga Kyselovičová

Anton Lednický

Yveta Macejková

Helena Medeková

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:

Cart print, s. r. o. Nitra

Adresa redakcie:

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

Predplatné:

celoročné predplatné
(4 čísla + poštovné) 10 €

Predplatné pre kolektívy (školy):
12 €

Objednávky:

SVSTVŠ, Nábr. arm. gen. L. Svo-
bodu 9, 814 69 Bratislava, Ildikó
Csölleová, tel.: 02/20669936,
e-mail:ildiko.csolleova@fsport.
uniba.sk.

Vychádza:

štvrtročne

Zadané do tlače:

23. 5. 2018

Registračné číslo:

387/91

ISSN 1335-2245

Časopis je indexovaný v športových
databázach.

Obsah

Pavol Peráček • Opustil nás mimoriadne vzácny
človek Ladislav Kačáni 2

**Jakub Čuj, Miloslav Gajdoš, Matúš Kozel, Pavol Nechvátal,
Bronislav Kračmar •** Emocionálne prežívanie športovej aktivity 3

Róbert Bečarik, Peter Mačura • Telesná výška mládežníckych
družstiev na Majstrovstvách Európy v basketbale mužov 2016 6

Tibor Balga, Miriama Kovalčíková • K problematike necvičiacich
stredoškôľakov na hodinách telesnej a športovej výchovy 10

Lenka Vandáková, Katarína Péliová, Olga Kyselovičová • Vplyv
špeciálneho pohybového programu na vybrané somatické
a metabolické ukazovatele žien 15

Dušana Čierna, Milan Pucovsky • Vzťah medzi výsledkami
v disciplíne karate agility a výsledkami v disciplínach kata a kumite 20

Nikolas Nagy, Miroslav Holienka • Intenzita tréningového
zaťaženia v rôznych formách prípravných hier vo futbale 24

Josef Oborný, Michal Bábel • Estetické aspekty behu v prírodnom
2929prostredí

František Seman • Slovenská ústredná športová rada v období
rokov 1945 až 1948 35

Dušana Čierna • Referenčný manažér MENDELEY, Pomôcka
pre študentov a vedeckovýskumných pracovníkov 39

Metodické listy

J. Luptáková • Gymnastika hrou I.-IV.

Opustil nás mimoriadne vzácny človek Ladislav Kačáni

Doc. PhDr. Ladislav Kačáni, CSc. (1931 – 2018) bol človek, ktorého museli mať ľudia radi, vždy galantný, slušný, zásadový a hlavne príjemný v diskusióch. Vychoval veľa študentov, veľa výborných hráčov, ale najmä veľa dobrých trénerov.

Narodil sa v Lučenci 1. apríla 1931 a v rovnakom meste vychodil slovenské gymnázium, kde v roku 1950 maturoval. Už počas aktívnej kariéry dokázal skĺbiť náročnú športovú prípravu vo futbale so štúdiom na Fakulte telesnej výchovy a športu UK v Bratislave, kde štúdium ukončil v roku 1961. Hral v kluboch Spojené Závody Lučenec (1946 – 1950), Iskra Polana Opatová (1950–1952). Jeho úmyslom po príchode do Bratislavy bolo hrať za Slovan (v Slovane Bratislava ÚNV a v Slávii Bratislava hral v rokoch 1952 – 1953). Neskôr si však zvolil Červenú hviezdu a dosiahol v nej méty ambiciózneho futbalistu - titul majstra Československa (1959). V ČH Bratislava hral teda v rokoch 1953 – 1962 a potom v družstve Internacionál Bratislava (1963 – 1965). 12 rokov obliekal prvoligový dres Interu či ČH Bratislava a v najvyššej súťaži štartoval v 227 zápasoch, dal 47 gólov. Československo reprezentoval 20 x (1953 – 1961), dal 3 góly. Hral na Majstrovstvách sveta v roku 1954, aj na Svetových akademických letných hrách 1954 v Maďarsku, kde sme získali bronzové medaily. Zvyčajne mával hráčsku funkciu útočník, bol výborný v hre hlavou. Po skončení aktívnej kariéry sa stal trénerom, ale aj pedagógom. Ako tréner pôsobil v kluboch: Internacionál Bratislava (1967 – 1970), s ktorým bol dvakrát štvrtý a raz na šiestom mieste vo vtedajšej federálnej lige, v družstve Lokomotiva Košice pôsobil v rokoch 1973–1974. V období 1971 – 1972 viedol ako tréner A mužstvo ČSSR (spolu s L. Novákom). V zahraničí pracoval ako tréner 1 rok na Cypre a 3 roky v Kuvajte. Po skončení

trénerskej činnosti pracoval ako športový riaditeľ vo viacerých kluboch (Inter Bratislava, DAC Dunajská Streda). Ako konzultant a poradca pracoval pre mnohých trénerov až do konca svojho života. Symbióza hráčskej kariéry, neskôr trénerskej kariéry a pedagogickej činnosti bola u neho jedinečná.

Od roku 1964 nastúpil ako učiteľ na FTVŠ UK, kde pôsobil ako odborný asistent a neskôr docent na katedre športových hier, kde sa venoval teórii a didaktike športových hier so zameraním na futbal. Vyučoval najmä športovú špecializáciu futbal, v rámci ktorej odovzdával budúcim futbalovým trénerom cenné poznatky a skúsenosti zo športovej prípravy futbalistov, z vedenia tréningového procesu, či analýzy hry. Okrem trénerskej činnosti pracoval aj ako funkcionár v rôznych celoštátnych a neskôr po osamostatnení sa Slovenska v celoslovenských funkciách. Od roku 1978 bol predsedom trénerskej komisie SFZ, členom predsedníctva VFZ SÚV ČSZTV, ďalej predsedom metodologickej komisie SFZ. Bol nositeľom titulu Majster športu a nositeľom verejného uznania Za zásluhy o rozvoj čs. telesnej výchovy I. stupňa. Bol prvým technickým riaditeľom SFZ po vzniku Slovenskej republiky. Bol vedúcim učiteľom špecializácie futbal na FTVŠ UK a veľmi dlho prednášal na diaľkovom štúdiu trénerov I. triedy vo futbale, vychoval obrovské množstvo trénerov v Československu a neskôr na Slovensku.

Kontinuálne si zvyšoval aj svoju profesijnú kvalifikáciu, a to od doktorskej hodnosti, cez vedecko-akademickú hodnosť kandidáta vied (v roku 1980), až po titul docenta v roku 1989. Možno povedať, že mnohí futbaloví tréneri na Slovensku postavili svoju profesionálnu kariéru práve na poznatkoch, ktoré dostali od doc. Kačániho.

Bol zakladateľom futbalovej



metodiky v Československu a neskôr bol aj jedným z iniciátorov prípravy jednotnej futbalovej metodiky v Európe, ktorá bola základom Konvencie UEFA o vzájomnom uznaní trénerských kvalifikácií. Bohatá je aj jeho publikačná činnosť, v ktorej sa nachádza 111 záznamov a 202 ohlasov. Za jednoznačne najcennejšiu publikáciu treba považovať vedeckú monografiu Tréning vo futbale vydanú vo viacerých zahraničných vydavateľstvách, kde bol hlavný autor. Titul Tréning vo futbale vyšiel v holandskom, nemeckom, anglickom, francúzskom, ruskom a arabskom jazyku. Touto monografiou predbehol dobu. V holandskom a francúzskom futbalovom prostredí je táto publikácia stále žiadaná aj v súčasnosti.

Okrem toho vydal 9 vedeckých monografií v domáciach vydavateľstvách a myslel aj na študentov, pre ktorých vydal spolu 10 učebníc a skript. Ďalších mnoho vedeckých, odborných či konferenčných príspevkov svedčí o rozsiahlej výskumnej či popularizačnej aktivite doc. Kačániho v oblasti futbalu.

V akademickom prostredí pôsobil do roku 2000. Avšak aj po odchode do dôchodku sme ho často stretli na Lafranconi. Náš futbalový areál nesie jeho meno a považujeme to za krásnu vizitku jeho učiteľskej a vedeckovýskumnej práce.

Na fakulte ho jeho kolegyne a kolegovia vnímali ako charizmatikého, slušného a elegantného človeka. Takto sa o ňom vyjadrovali aj novinári vo vtedajšej tlači „*všetci ti, ktorí videli hrať Laca Kačániho v reprezentačnom družstve Česko-*



slovenska alebo v drese bratislavskej ČH a Slovnafu, videli štíhleho, čiernovlasého futbalistu atletickej postavy s desiatkou na chrbte. Iste právom, lebo Laco mal punc ideálneho futbalistu.“ Elegancia, perfektná hra hlavou, skvelá loptová technika, na milimeter presné prihrávky, rozhľad v hre, slušná hra a vzorné vystupovanie na trávniku i mimo ihriska – to sú vlastnosti, ktorými získal obdiv priaznivcov koženej, úctu súperov a vážnosť v súkromnom živote. Jeho bojovnosť a futbalový zápal akoby nosili masku flegmatickosti, avšak Laco nikdy nehral na „vlastné tričko“, ale vždy, všade a za každých okolností len pre mužstvo, pre kolektív. Spolu s vynikajúcou technikou mu obdivuhodný výskok umožňoval vyhrávať osobné hlavičkové súboje a adresovať loptu tam, kde to bolo potrebné. Jeho úspešné hlavičky, nožníčky a strely z nemožných pozícií patrili k najvzrušujúcejším okamihom zápasu. Umelec v kopačkách, aj tak možno vyjadriť futbalové kvality desiatky v žltočierom drese Slovnafu. Je preto pochopiteľné, že bol stredobodom pozornosti súperovej obrany. Laco Kačáni sa nikdy neznižil k oplácaniu. Nech boli výsledky družstva akékoľvek, bol vždy dušou družstva, „hráčom, u ktorého sa zbíhali všetky nitky.“ Takto písala o doc. Dr. Ladislavovi Kačanim, CSC. vtedajšia tlač.

Jeho odchodom odišla významná pedagogická osobnosť. V roku 1998 dostal Cenu Jána Popluhára za celoživotné vystupovanie v duchu fair play a v roku 2002 Bronzové kruhy SOV. Je nepochopiteľné, že sa tento slušný, charizmatický človek nikdy nedostal do Siene slávy slovenského futbalu. Mal som veľké šťastie, že som tohto výnimočného človeka spoznal a že sme viac ako tridsať rokov sedeli spolu v jednej pracovni a mohli sme spolupracovať ako najbližší kolegovia. Veľa ma naučil a veľa som sa od neho naučil a jeho odkaz sa snažím rozvíjať každý deň aj ja.

Češť jeho pamiatke !

doc. PaedDr. Pavol Peráček, PhD.
vedúci katedry športových hier

Emocionálne prežívanie športovej aktivity

Emocionálne zážitky sú neoddeliteľnou súčasťou každej športovej a pohybovej aktivity. Každý z nás podvedome vyhľadáva pozitívne emocionálne zážitky, ktoré chceme opakovane vnímať a prežívať, napriek tomu pri stále opakovaných pozitívnych zážitkoch počas športovej aktivity sa môže v niektorých prípadoch vyvinúť závislosť.

Zážitok v pozitívnom, ale naopak aj v negatívnom zmysle je súčasťou života, čo vyplýva aj zo základu samotného slova. Zdôrazňuje jeho určité momenty a priamo súvisí s žitím. Úzko súvisí aj s vnímaním, pretože človek neustále prijíma vnemy a podnety či už z vnútorného alebo z vonkajšieho prostredia. Väčšinu bežných zážitkov si neuvedomujeme (Smékal 2002) a v momente, keď si ich uvedomíme, sa musia odlišovať od ostatných, pre náš život bežných. Do tejto kategórie spadajú mimoriadne intenzívne zážitky spojené so silnými emóciami, bolestné udalosti, ale aj momenty a vnemy ovplyvnené aktuálnymi potrebami ako pocit chladu, smútok a iné (Neuman 1999). V dostupnej svetovej literatúre nachádzame viaceré definície zážitku (Jirásek 2005; Hogenová 2003; Patočka 2007; Neuman 1999 a i.).

Filozof Dilthey zážitok definuje ako vnútorný akt, ako psychický proces, v ktorom sa bezprostredne zachytávajú osobné životné pochody, stavy, predstavy, pocity (Pelcová 2000).

Černek (2008) uvádza, že zážitok je chápaný ako zámerne vyvolaný a cielený zápis do psychiky jednotlivca, ktorý vytvára predpoklady na zmenu postojov. Na prežívanie môžeme pozeráť aj ako na proces, kde je zážitok jeho ukončeným stavom. Zážitok teda predstavuje určitý ukončený úsek prežitej súčasnosti, ktorá bola natoľko zaujímavá, že si ju uvedomíme a prijímame. Tým, že sa jej zapamätanie či retrospektív-

na projekcia realizuje v našich spomienkach, môže dôjsť k skresleniu či pretransformovaniu (Patočka 2007).

Emocionálny zážitok - Flow

Csikszentmihalyi (1996) charakterizuje flow ako stav vedomia, v ktorom sa človek úplne ponorí do toho, čo práve robí a všetky ostatné vnemy a myšlienky idú mimo. Človek v takomto okamihu prežíva harmóniu svojho tela a duše a má pocit, že sa deje niečo mimoriadne. Ide o moment, keď zabúdame na seba samých, sme mimo čas, ale zároveň veľmi intenzívne prežívame daný okamžik. Na prvý pohľad ide o protichodné informácie, ktoré však vystihujú flow ako psychologický fenomén. Činnosť, ktorou je človek zaujatý, môže byť rozličná a pre každého individuálna napr. šport, pletenie, varenie alebo práca (Csikszentmihalyi 1996). Vnímanie tohto zážitku nie je výsadou len určitých jednotlivcov, ale je prístupný každému. Macková (2003) dopĺňa, že najkvalitnejšie zážitky flow súvisia s kontaktom so sebou samým a s okolím. Autorka ďalej spresňuje, že flow nastáva vtedy, keď samého seba vnímame tu veľmi blízkom kontakte s okolím, pokiaľ medzi nami a okolitým svetom zdanlivo miznú hranice.

Intenzívne zážitky sa môžu získavať a zažívať aj prostredníctvom pohybovej aktivity (Olivová 1979). Pohyb nám sprostredkováva získanie zážitkov, ktoré môžeme označiť za mimoriadne, výnimočné alebo odlišujúce sa od štandardu bežného života. Pohybová aktivita umožňuje dosiahnuť väčšiu rýchlosť výkonu, dovoľuje porovnávať naše schopnosti a zručnosti s ostatnými, umožňuje nám zápasit so sebou samým, pomáha dosahovať pocity víťazstva a prehry (Olivová 1979; Schlegel 2015). Kirchner a kol. (2005) hovoria, že zážitok veľmi úzko súvisí



s našou telesnosťou, pretože všetky pohybové aktivity vykonávame prostredníctvom nášho fyzického tela.

Tieto fakty potvrdzujú svojimi štúdiami Jackson a Eklund (2002), ktorí uvádzajú, že viac ako 80 % športujúcich ľudí dosahujú zážitok flow. K obdobným záverom dospela aj Jackson (2001), ktorá skúmala vplyv flow na sebahodnotenie a výkon. Výskumnú vzorku tvorili cyklisti, bežci a záchranári. Jedným zo záverov štúdie bolo, že zážitok flow závisí od motivácie k výkonu, čo potvrdzujú aj výsledky štúdie Yli-Piipari et. al (2009) u študentov telesnej výchovy. Zážitok flow môžeme dosiahnuť aj v určitej mimoriadnej situácii (skúška, súťaž a pod.). Psychické napätie v takýchto vypätých situáciách zostáva akoby na pozadí vedomia a provokuje nás k maximálnemu výkonu (Macková 2003).

Zážitky z pohybovej aktivity

Zdroje intenzívnych zážitkov sú rôzne, môže to byť vysoká rýchlosť, výška, jedlo, rýchla jazda. Všetky sú spojené s jedným často vyhľadávaným vnemom. V podstate ide o navodenie neštandardného stavu vnútorného prostredia, spojeného s fyziologickými procesmi ako vylučovanie adrenalínu alebo serotonínu. V tomto kontexte funguje teória endogénnych opiátov (Oswald a Wand 2004).

Človek sa prostredníctvom svalovej sústavy pohybuje alebo zotrúva v určitej pozícii a všetkých 600 svalov tela zapája podľa toho, do akej polohy chceme dostať jednotlivé segmenty tela. Jednotlivo aktivované svaly nastavujú segmenty tela tak, aby bol pohyb čo najekonomickjší a zafixovanie segmentov (kĺbových plôch) optimálne, centrálné. Bioenergetika pracuje s napätím vo svaloch, uvoľnením svalovej kontrakcie alebo získaním svalového napätia (Lowen 2002). Pozitívne zážitky zo svalovej aktivity sú známe, avšak často sa hovorí aj o ich negatívnej podobe, ktorá je predovšetkým spojená s nevnímaním bolesti vznikajúcej z poranení na mikroskopickej úrov-

ni. Tieto mikrotraumy zapríčini neprimerané zafixovanie alebo krátka fáza odpočinku. Ďalšie negatívne emócie spôsobuje svalový kŕč, ktorý okamžite sprevádza obranná reakcia organizmu na jeho uvoľnenie.

Pri cvičení na pokraji energetických a silových možností svalu sa stretávame s odpoveďou svalu v podobe pocitu pálenia. Dôvodom tohto vnemu je vyčerpanie energetických zásob, nárastu vyplaveného laktátu a kyslosť prostredia. Nocicepcia vzniknutá v danej situácii podporuje ukončenie činnosti a je vnímaná záporne, rovnako ako ostatné podobné vnemy. Po odznení bolesti je predošlý stav prijímaný kladne a ďalším pokračovaním pohybovej aktivity opätovne nastáva. Môžeme teda predpokladať, že kulturisti cvičia tak, aby takáto situácia nastala. Nie je zjavné, či sa tento stav berie ako nevyhnutné zlo, ktorým si jednotlivci musia prejsť, aby dosiahli svalovú hypertrofiu, rozvoj kondičných schopností, nárast sily a podobne, alebo je stav bolesti a pocitu pálenia prijímaný pozitívne. V každom prípade však dochádza pri cvičení v posilňovni k výrazným zmenám vo vnútri tela, ktoré sú spojené s intenzívnym momentálnym prežívaním. Prostredníctvom intenzívneho prežívania pocitu uspokojenia z vlastného tela pri cvičení v posilňovni dosahujú športovci pocit blaha (Donohew et al. 2000).

Závislosť od pohybovej aktivity

Doteraz realizované výskumy poukazujú na to, že závislosť od cvičenia v posilňovni nie je ojedinelá a stretávame sa s ňou pomerne často. Štúdie autorov Smith a Hale (2004) a Hale (2010) preukázali vysokú závislosť od cvičenia u kulturistov, vzpieracov, ale aj u bežných návštevníkov fitnesscentra. Podobne, ako aj v iných druhoch závislosti ide o opakované navodzovanie určitého stavu s negatívnym dopadom na zdravotný stav a život jednotlivca alebo spoločnosti. Jedným z prejavov závislosti sú abstinenčné príznaky, ktoré sa prejavujú aj u závislých

od pohybovej aktivity (Robert 2004). Boos et al. (1998) zistil u mužov ako hlavný tréningový cieľ a motív cvičenia budovanie svalovej hmoty a s tým spojený lepší vzhľad postavy.

Profesionálni či rekreační športovci z oblasti fitness a kulturistiky predstavujú jednu z najväčších skupín zneužívania dopingových látok. Fixovaná myšlienka týchto športovcov na rast svalovej hmoty a sily má za následok používanie všetkých dostupných prostriedkov na jej dosiahnutie. To vedie k užívaniu a k aplikácii anabolických steroidov a rastového hormónu, ako najčastejšie zneužívaných zakázaných látok v kulturistike (Bardick et al. 2006). Dôvodom pre takéto správanie a užívanie zakázaných látok môže byť okrem ovplyvnenia telesného zloženia a nárastu svalovej hmoty tela aj reakcia na depriváciu v tejto sfére ako malý vzrast, výrazný ekto- alebo endomorfný typ postavy, šikana a iné (Mosley 2009). Závislý človek je z dôvodu dosiahnutia svojich cieľov schopný porušovať všeobecne platné pravidlá. Aplikáciou podporných zakázaných látok v kombinácii s optickými zmenami postavy dosahuje jednotliviec uspokojenie, čo predstavuje recidívu závislosti. Ľudia s dosiahnutým vyšším skóre v Sensation Seeking (test na identifikáciu osobností, ktoré vyhľadávajú senzácie za účelom získania napätia) sú všeobecne náchylní na užívanie návykových látok a na odlišné vnímanie sociálnych noriem (Hoyle et al. 2002), čo podporuje sklon k rizikovému správaniu sa. Muratza et al. (2011) pri porovnávaní vzpieracov a kulturistov zistili vyššie skóre práve u kulturistov a do súvislosti dávali aj vplyv prostredia a druh športu.

Ďalším negatívnym dôsledkom závislosti je narcizmus, ktorý je definovaný ako patologický stav charakterizovaný nadmerným záujmom o vlastnú osobu. Campbell et al. (2004) definujú narcizmus ako poruchu sebahodnotenia, ktorá je neobjektívna, nadhodnotená a prejavuje sa následne aj v iných sférach.



Tento jav je všeobecne vnímaný negatívne, ale napriek tomu spomínaní autori konštatujú v svojej štúdii narcizmus ako pozitívny pohľad na seba, ktorý je spojený s prežívaním jedinečnosti a unikátnosti.

Podľa tabuľky objektívnej rizikovosti (Kuban 2006) je kulturistika na stupni č. 1, čo predstavuje nenáročnú pohybovú aktivitu v štandardnom prostredí. Prostredie fitnesscentra je relatívne bezpečné, nezávislé od vonkajších podmienok, cvičiaci tu nedosahuje vysoké rýchlosti, výšky a pri správnom technickom vykonaní cvičenia neohrozuje so zdravím, čo potvrdzujú aj výskumy autorov, ktorí sa zaoberali výskytom zranení v silovom trojboji, kulturistike a vo vzpieraní (Siewe 2011, 2014; Faigenbaum 2010). Výsledky štúdií týchto autorov poukazujú na to, že zranenia v kulturistike sa všeobecne vyskytujú len zriedkavo.

Záver

Vyhľadávanie pozitívnych zážitkov a emócií je individuálne a prístupné každému. V niektorých prípadoch sú aj negatívne pocity vnímané ako pozitívum, ak napríklad pri náročnom cvičení dochádza k pocitu pálenia precvičovanej svalovej skupiny. Tento vnem je športovcami zámerne vyhľadávaný, čo potvrdzujú viaceré štúdie. Pri neprimeranej športovej aktivite sa môže vyvinúť závislosť a spolu s týmto problémom siahnu športovci po dopingu a zakázanej podpore rastu svalovej hmoty. Závislosť od pohybovej aktivity predstavuje problém, ktorý by sa mal riešiť v spolupráci s odborníkmi.

Literatúra

1. BARDICK, A. D. et al., 2006. Pursuit of physical perfection: weight lifting and steroid use in men. *Journal of Excellence*. (11), s. 135-145. ISSN 1496-9955.
2. BOOS, C. et al., 1998. Medikamentenmißbrauch beim Freizeitsportler im Fitnessbereich. *Dt. Ärzteblatt*. (95), s. 953-957. ISSN 0176-3989.
3. CAMPBELL, W. K. et al., 2004. Narcissism, Confidence, and Risk attitude. *Journal of Behavioral Decision Making*. (17), s. 297-311. ISSN 1099-0771.
4. CZIKSENTMIHALYI, M., 1996. *O štěstí a smyslu života*. Praha: Lidové noviny. ISBN 80-7106-139-5.
5. ČERNEK, M., 2011. *Prožitok, zážitek a zkušenosť v pohybových aktivitách*. Retrieved March 25, from http://pf.ujep.cz/kvkweb/sekce/prvky/cernek_martin.pdf.
6. DONOHEW, L. et al., 2000. Sensation seeking, impulsive decision-making, and risky sex implications for risk-taking and design of interventions. *Journal of Personality and Individual Differences*. (28), s. 1079-1091. ISSN 0191-8869.
7. FAIGENBAUM, A. D., 2010. Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. In: *British Journal of Sports Medicine*. 44(1), s. 56-63. ISSN 0306-3674.
8. HALE, B. D., 2010. Exercise dependence and the drive for muscularity in male bodybuilders, power lifters and fitness lifters. *Body image*. (7), s. 234-239. ISSN 1740-1445.
9. HOGENOVÁ, A., 2003. *Prožitok*. In: *Prožitok a tělesnost*. Praha: UK FTVS, s. 8-17.
10. HOYLE, R. H. et al., 2002. Reliability and validity of a brief measures of sensation seeking. *Personality and Individual Differences*. (32), s. 401-414. ISSN 0191-8869.
11. JACKSON, S. A., EKLUND, R. C., 2002. Assessing flow in physical activities: The flow state scale – 2 and Dispositional flow scale – 2. *Journal of sport and exercise psychology*. (24), s. 133-150. ISSN 1543-2904.
12. JACKSON, S. A. et al., 2001. Relationship between flow, Self-Concept, Psychological Skills, and Performance. *Journal of applied sport psychology*. (13), s. 129-153. ISSN 1041-3200.
13. JIRÁSEK, I., 2005. *Filosofická kinaantropologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 8024411768.
14. KIRCHNER, J. a kol., 2005. *Pedagogicko-psychologické aspekty prožitku a zážitku*. Ústí nad Labem: KTV PF UJEP. ISBN 80-7044-656-0.
15. KUBAN, J., 2006. *Tendence k vyhľadávaniu prožitku a její diagnostika*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 80-7041-643-2.
16. LOWEN, A., 2002. *Bioenergetika. Terapie duše pomocí práce s tělem*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-649-7.
17. MACKOVÁ, Z., 2003. *Šport jako duševný zážitek*. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 8022318167.
18. MOSLEY E, P., 2009. Bigorexia: Bodybuilding and Muscle Dysmorphia. *European Eating Disorders Review*. (17), s. 191-198. ISSN 1099-0968.
19. MURTAZA, T. S. et al., 2011. *Economical Evaluation of Sensation Seeking Among Different Levels of Weight Lifters*. *Journal of Education and Practice*. (2), s. 58-61. ISSN 2222-288X.
20. NEUMAN, J., 1999. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha: Portál. ISBN 8071782920.
21. OLIVOVÁ, V., 1979. *Lidé a hry*. Praha: Olympia.
22. OSWALD, E. M. a G. S. WAND., 2004. Opioids and alcoholism. *Physiology and Behavior*. (81), s. 339-358. ISSN 0031-9384.
23. PATOČKA, J., 2007. *Kacířské eseje o filosofii dějin*. Praha: Oikymen. ISBN 9788072982752.
24. PELCOVÁ, N. a D. WILHELM, 2000. *Základy filosofie prožitku*. Praha: Krea. ISBN 80-902125-3-0.
25. ROBERTI, J. W., 2004. A review of behavioral and biological correlates of sensation seeking. *Journal of Research in Personality*. (38), s. 256-279. ISSN 0092-6566.
26. SCHLEGEL, P., 2015. *Tělesné sebe-pojetí a vyhľadávání intenzivních prožitků u návštěvníků fitness centra*. Praha: FTVS UK. Dizertačná práca.
27. SIEWE, J., 2011. Injuries and Overuse Syndromes in Powerlifting. In: *International Journal of Sports Medicine*. 32(9), s. 703-711. ISSN 0172-4622.
28. SIEWE, J., 2014. Injuries and Overuse Syndromes in Competitive and Elite Bodybuilding. In: *International Journal of Sports Medicine*. 35(11), s. 943-948. ISSN 0172-4622.
29. SMĚKAL, V., 2002. *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister and Principal. ISBN 80-85947-80-3.
30. SMITH, D., HALE B., 2004. Validity and factor structure of the bodybuilding dependence scale. *British journal of sport medicine*. (38), s. 177-181. ISSN 1473-0480.
31. YLI-PIIPARI, S. et al., 2009. Relationship between physical education students' motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity. *Journal of Sport Science and Medicine*. (8), s. 327-336. ISSN 1303 – 2968.

Mgr. Jakub Čuj,

Mgr. Miloslav Gajdoš,

PhDr. Matúš Kozel,

Mgr. Pavol Nechvátal, PhD.,

doc. PaedDr. Bronislav

Kračmar, CSc.

Prešovská univerzita v Prešove,
Fakulta zdravotníckych odborov,
Univerzita Karlova v Prahe, FTVS,
Katolícka univerzita v Ružomberku,
Fakulta zdravotníctva

Telesná výška mládežníckych družstiev na Majstrovstvách Európy v basketbale mužov 2016

Róbert Bečarik¹, Peter Mačura²

¹Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

²Katolícka univerzita v Ružomberku, Pedagogická fakulta

Na herný výkon jednotlivcov a herný výkon družstiev v basketbale vplyva veľa rôznych faktorov. Jedným z nich je telesná výška, ktorá je charakteristickým a často sledovaným znakom v basketbale. Cieľom štúdie bolo zistiť rozdiel priemerných hodnôt telesných výšok družstiev A divízie oproti družstvám B divízie na Majstrovstvách Európy mužov 2016 vo vekových kategóriách U16, U18 a U20. Hypotézou štúdie bol predpoklad, že priemerné hodnoty telesných výšok družstiev A divízie na Majstrovstvách Európy 2016 budú vo svojej vekovej kategórii významne vyššie, ako priemerného hodnoty telesných výšok družstiev B divízie v rovnakej vekovej kategórii. Ako metóda získavania údajov bola použitá obsahová analýza dokumentov. Telesné výšky všetkých hráčov boli získané z oficiálnej stránky FIBA z databázy majstrovstiev Európy. Porovnávaných bolo v U16 (A divízia - 16 družstiev, $n = 192$ a B divízia - 24 družstiev, $n = 287$), U18 (A divízia - 16 družstiev, $n = 191$ a B divízia - 24 družstiev, $n = 288$) a v U20 (A divízia - 16 družstiev, $n = 192$ a B divízia - 21 družstiev, $n = 250$). Získané údaje boli spracované a vyhodnotené pomocou t-testu v štatistickom programe SPSS Statistics ver.12.0 (SPSS, Chicago, USA). Zvolili sme 5 % hladinu štatistickej významnosti. Signifikantne významný rozdiel telesnej výšky družstiev medzi divíziami bol v kategórii U18 ($t = 4,821$; $p < 0,05$). V kategórii U16 ani v kategórii U20 nebol signifikantne významný rozdiel ($t = 1,578$; $t = 1,092$; $p > 0,05$). Telesná výška je parametrom rozlišujúcim A divíziu od B divízie len vo vekovej kategórii U18.

Kľúčové slová: basketbal, chlapci, telesná výška, Majstrovstvá Európy mužov 2016, U16, U18, U20

Herný výkon podľa Dovalila a kol. (2002) ovplyvňujú somatické, psychické, kondičné faktory, faktory techniky a taktiky. V práci sme sa zamerali na telesnú výšku, ktorá patrí pod somatické faktory. Úroveň alebokvalitárôznychbasketbalových líg po celom svete vo veľkej miere závisí od telesných výšok nielen hráčov na ihrisku hrajúcich na pozícii pivota, ale závisí aj od telesných výšok rozohrávačov a krídel. Medzi

hráčskymi funkciami nie sú veľké rozdiely a hráči sú schopní plniť úlohy na rôznych hráčskych funkciách. Potvrďuje to aj štúdia Alejandra et al. (2015), kde sa dobrovoľne zapojilo 110 španiel-

ských profesionálnych basketbalistov z ACB, LEB, EBA ligy a z reprezentačných družstiev do 18 a do 20 rokov. Zistilo sa, že rozohrávači aj krídla vo všetkých skúmaných ligách majú podobné výškové charakteristiky, s výnimkou EBA ligy, ktorá sa prezentuje ako najmenej kvalitná zo sledovaných líg a všetci hráči boli signifikantne nižší ako hráči pôsobiaci v kvalitnejších ligách. Zistenia tejto štúdie, navyše, hovoria aj o tom, že oba tímy juniorov vykazovali mierne vyššie údaje telesnej výšky zo všetkých troch profesionálnych líg.

Norton a Olds (2001) dospeli k záveru, že väčšina hráčov NBA narodených mimo USA je prijatá na základe ich telesných parametrov. Hráči narodení v USA dosahujú priemerné hodnoty telesnej výšky 2,00 m a hmotnosť 99 kg, zatiaľ čo hráči narodení mimo USA dosahujú priemerné hodnoty telesnej výšky 2,11 m a hmotnosť 110 kg.

Patrick O'Rourke (2017) zistil parametre telesnej výšky u 5 341 hráčov z 351 mužských družstiev najvyššej americkej vysokoškolskej ligy v USA, NCAA I. Najčastejšie uvedená telesná výška hráčov bola 2,01 a 2,03 metra. Vyskytujú sa tu hráči s extrémnymi parametrami telesnej výšky, ktorých je najmenej. Najnižší hráč v NCAA I v sezóne 2016/2017 meral 1,65 metra a najvyšší hráč meral 2,29 metra. Medzi týmito hráčmi je výrazný výškový rozdiel až 64 centimetrov.

Možnosť hráčov z Európy hrať v NCAA I alebo v NBA závisí od ich telesnej výšky, čo nám potvrdzuje Epstein (2014), podľa ktorého je priemerná výška amerických hráčov v NBA približne 1,99 m, kým priemerná výška zahraničných hráčov je takmer 2,06 m. Zdá sa, že mnohí zahraniční hráči sú v NBA, pretože tímy vyčerpali domáce zásoby dostatočne vysokých hráčov. Možno teda

Bc. RÓBERT BEČARIK (*1991) – študent magisterského stupňa na FTVŠ UK v Bratislave.

Doc. PaedDr. PETER MAČURA, PhD. (*1956) – sa zaoberá komplexnou problematikou basketbalu a strelbou v basketbale.



neprekvapuje, že štáty so stabilným zastúpením v NBA (Chorvátsko, Srbsko, Litva) patria ku krajinám s najvyšším obyvateľstvom na svete. Pretože výška je „normálne distribuovaný“ telesný znak (podľa Gaussovej krivky), malý rozdiel v priemernej výške obyvateľov istej krajiny znamená veľký rozdiel v počte ľudí s extrémnymi proporciami, napríklad výškou nad 2,13 m.

S podobným tvrdením, ktoré potvrdzuje dôležitosť nadpriemernej telesnej výšky nielen hráčov z Európy, ale z celého sveta, ktorí pôsobia v NCAA I prišiel O'Rourke (2017), ktorý uvádza, že zahraniční hráči tvoria okolo 11 % zo súpisiek mužských družstiev NCAA I, ale predstavujú neprimerane vyšší percentuálny podiel telesných výšok hráčov s 2,07 m a takmer polovica všetkých hráčov má 2,13 m. Oveľa menší je podiel hráčov nižších ako 2,01 m. Zatiaľ čo najčastejšie uvedená telesná výška všetkých hráčov v NCAA I bola 2,04 m, najčastejšie uvedená výška pre hráčov narodených v USA bola 1,95 m a pre medzinárodných hráčov bola 2,07 m. S podobnou štúdiou prichádza Matković, et al. (2010), kde v sezóne 1998/1999 priemerná hodnota telesnej výšky hráčov narodených v USA bola 200,3 cm $\pm$ 9,3 cm, zatiaľ čo hráči, ktorí prišli z iných krajín, boli v priemere podstatne vyšší 211,1 $\pm$ 8,4 cm.

Patrick O'Rourke (2017) zistil percentuálny podiel hráčov z iných krajín ako USA, dosahujúcich určité parametre telesnej výšky pôsobiacich v najvyššej vysokoškolskej lige v USA, NCAA I v sezóne 2016/2017. Až vyše ako 60 % hráčov pôsobiacich v NCAA I vysokých 2,16 metra a viac pochádzajú z iných krajín ako USA. Hráči vysokí 1,83 metra a menej tvoria najmenšie percento hráčov, ktorí pochádzajú z iných krajín ako USA. Z toho vyplýva, že čím je hráč vyšší, tým má väčšiu šancu hrať v NCAA I.

Telesné výšky dospelých ľudí sa zvyšujú a závisí to aj od geografickej polohy štátov, v ktorých dané národy žijú. Poznáme európske krajiny,

ktoré majú nadpriemerné hodnoty telesnej výšky ako aj krajiny, ktoré majú zvyšujúcu tendenciu telesných výšok dospelých ľudí. Garcia a Quintana-Domenque (2007) sledovali ľudí z 10 európskych krajín (Rakúsko, Belgicko, Dánsko, Fínsko, Grécko, Írsko, Taliansko, Portugalsko, Španielsko a Švédsko) narodených v období 1950 až 1980. Vo všetkých krajinách zistili postupné zvyšovanie telesnej výšky. Krajiny z južnej Európy (Grécko, Taliansko, Portugalsko a Španielsko) zaznamenali väčšie prírastky telesných výšok v porovnaní s krajinami zo severnej Európy (Rakúsko, Belgicko, Dánsko, Fínsko, Írsko a Švédsko).

Basketbalisti reprezentujúci európske krajiny patria k najvyšším na svete. Potvrdzuje to aj štúdia Toriolu et al. (1987), ktorí analyzovali antropometrické údaje najlepších nigérijských mladých basketbalistov rovnakého veku a zistili, že najlepší európski basketbaloví juniori sú jednoznačne vyšší, majú väčšiu telesnú hmotnosť a obvodov končatín.

Majstrovstvá Európy mládežníckych kategórií mužov v basketbale sa konajú každý rok a organizátorom turnaja sú rôzne európske krajiny. Na majstrovstvách Európy v basketbale sa konfrontujú družstvá z rôznych krajín Európy, ktoré tvoria tí najlepší a najvyšší hráči z daných krajín. Majstrovstvá Európy 2016 boli v každej vekovej kategórii rozdelené do viacerých divízií. Veková kategória U16 a U20 bola rozdelená do troch divízií. Veková kategória U18 bola rozdelená do troch divízií. Divízie sú označené písmenami A, B a C a sú usporiadané od najsilnejšej po najslabšiu. Najsilnejšia je A divízia, o niečo slabšia je B divízia a najslabšia je C divízia.

V mládežníckych kategóriách sú tak isto výrazné rozdiely v telesnej výške, avšak musí sa brať do úvahy ďalší predpokladaný rast, ktorý nemusí byť u každého hráča rovnaký. Niektorí hráči sú v jednej vekovej kategórii výrazne vyšší oproti svojim rovesníkom, ale o pár rokov v staršej vekovej kategórii môžu mať rovnaké hodnoty telesnej výšky. Sú hráči,

ktorí majú iný biologický vek ako kalendárny vek.

Basketbal je kolektívna športová hra a oveľa ťažšie sú pozorovateľné sociálno-psychologické a činnostné determinanty tímového výkonu. Medzi sociálno-psychologické determinanty tímového výkonu patrí tímová dynamika, sociálna kohézia v tímovej dynamike, komunikácia a motivácia v tímovej dynamike, tréner v tímovej dynamike a medzi činnostné determinanty tímového herného výkonu patrí činnosťná kohézia v tímovom výkone, činnosťná participácia hráčov na tímovom výkone (Dobry a Semiginovský 1988).

Cieľom práce bolo zistiť rozdiel priemerných hodnôt telesných výšok družstiev A divízie oproti družstvám B divízie v svojej vekovej kategórii U16, U18 a U20 na mládežníckych Majstrovstvách Európy mužov 2016. Hypotézou štúdie bol predpoklad, že priemerné hodnoty telesných výšok družstiev A divízie na Majstrovstvách Európy 2016 budú vo svojej vekovej kategórii významne vyššie, ako priemerného hodnoty telesných výšok družstiev B divízie v rovnakej vekovej kategórii.

Metodika

Výskumný súbor tvorili družstvá mládežníckych reprezentácií na Majstrovstvách Európy 2016. Vo vekovej kategórii U16 bolo v A divízii 16 družstiev ($n = 192$) a v B divízii 24 družstiev ($n = 287$). Majstrovstvá Európy 2016 vekovej kategórie U16 A divízie sa konali v Radome (Poľsko), a B divízie sa konali v Sofii (Bulharsko). Vo vekovej kategórii U18 bolo v A divízii 16 družstiev ($n = 191$) a v B divízii 24 družstiev ($n = 288$). Majstrovstvá Európy 2016 vekovej kategórie U18 A divízie sa konali v Samsune (Turecko), a B divízie sa konali v Skopje (Macedónsko). Vo vekovej kategórii U20 bolo v A divízii 16 družstiev ($n = 192$) a v B divízii 21 družstiev ($n = 250$). Majstrovstvá Európy 2016 vekovej kategórie U20 A divízie sa konali v Helsinkách (Fínsko), a B divízie sa konali v Chalkide (Grécko).

Prehľad zúčastnených družstiev a ich konečné umiestnenie na Majstrovstvách Európy 2016 je v tabuľke 1.

Na zistenie rozdielu medzi telesnou výškou družstiev A divízie oproti telesnej výške družstiev B divízie rovnakej vekovej kategórie sme použili t-test pre nezávislé výbery. Kolmogorov-Smirnov test potvrdil normalitu rozdelenia dát vo všetkých súboroch. Homogenita variancií bola testovaná Levenovým testom. Stanovili sme 5 % hladinu štatistickej významnosti. Všetky analýzy boli počítané v programe SPSS ver.12.0 (SPSS, Chicago, USA). Všetky údaje telesných výšok sme získali z oficiálnej stránky Majstrovstiev Európy FIBA.

Výsledky

V kategórii U16 výsledky výskumu ukazujú vyššie hodnoty priemernej telesnej výšky družstiev A divízie ($1,93 \pm 0,079$ m) ako B divízie ($1,92 \pm 0,084$ m). Tento rozdiel v t-teste však nevykazuje signifikantne významný rozdiel telesnej výšky družstiev medzi divíziami ($t = 1,578$; $p > 0,05$). Rozdiel medzi najvyšším a najnižším hráčom v A divízii bol 0,46 m, a v B divízii bol 0,59 m, čo je v podstate zanedbateľné.

V kategórii U18 výsledky poukazujú na vyššie hodnoty priemernej telesnej výšky družstiev A divízie ($1,97 \pm 0,082$ m) ako B divízie ($1,93 \pm 0,081$ m). Na rozdiel od kategórie U16 výsledok t-testu vykazuje signifikantnú významnosť rozdielu telesnej výšky družstiev medzi divíziami ($t = 1,092$; $p < 0,05$). Rozdiel medzi najvyšším a najnižším hráčom v A divízii bol 0,40 m, a v B divízii bol 0,42 m, čo je v podstate rovnaké.

V poslednej kategórii U20 výsledky výskumu ukazujú mierne vyššie hodnoty priemernej telesnej výšky družstiev A divízie ($1,97 \pm 0,081$) ako B divízie ($1,96 \pm 0,082$), ale tak ako v kategórii U16 výsledok t-testu nevykazuje signifikantnú významnosť rozdielu telesnej výšky družstiev medzi divíziami ($t = 1,092$; $p > 0,05$). Rozdiel medzi najvyšším a najnižším hráčom bol rovnaký (0,4 m v A divízii a 0,41 m v B divízii).

Tab. 1

Konečné umiestnenia družstiev na Majstrovstvách Európy 2016

Poradie	U16 A	U16 B	U18 A	U18 B	U20 A	U20 B
1.	Španielsko	Rusko	Francúzsko	Čierna Hora	Španielsko	Čierna Hora
2.	Litva	Izrael	Litva	Ukrajina	Litva	Island
3.	Turecko	Slovinsko	Taliano	Slovensko	Turecko	Grécko
4.	Chorvátsko	Ukrajina	Nemecko	Maďarsko	Nemecko	Chorvátsko
5.	Fínsko	Veľká Británia	Španielsko	Belgicko	Taliano	Bosna a Hercegovina
6.	Francúzsko	Bielorusko	Bosna a Hercegovina	Poľsko	Lotyšsko	Poľsko
7.	Taliano	Belgicko	Rusko	Estónsko	Česko	Veľká Británia
8.	Čierna Hora	Česko	Fínsko	Česko	Ukrajina	Gruzínsko
9.	Nemecko	Portugalsko	Grécko	Veľká Británia	Slovinsko	Rusko
10.	Srbsko	Slovensko	Srbsko	Gruzínsko	Švédsko	Rumunsko
11.	Lotyšsko	Holandsko	Slovinsko	Bielorusko	Srbsko	Portugalsko
12.	Švédsko	Gruzínsko	Turecko	Bulharsko	Izrael	Írsko
13.	Estónsko	Maďarsko	Lotyšsko	Island	Francúzsko	Bielorusko
14.	Bosna a Hercegovina	Kosovo	Chorvátsko	Portugalsko	Belgicko	Macedónsko
15.	Poľsko	Rumunsko	Izrael	Dánsko	Fínsko	Holandsko
16.	Grécko	Macedónsko	Švédsko	Macedónsko	Maďarsko	Slovensko
17.		Bulharsko		Holandsko		Arménsko
18.		Nórsko		Rakúsko		Bulharsko
19.		Dánsko		Luxembursko		Estónsko
20.		Írsko		Rumunsko		Kosovo
21.		Island		Albánsko		Albánsko
22.		Rakúsko		Škótsko		
23.		Luxembursko		Írsko		
24.		Škótsko		Cyprus		

Legenda: A – A divízia; B – B divízia

Tab. 2 Výsledky t-testu

ME	priemer	sd	Min	Max	t-test
ME U16					
A divízia	1,93	0,079	1,62	2,08	1,578
B divízia	1,92	0,084	1,66	2,25	p > 0,05
ME U18					
A divízia	1,97	0,082	1,72	2,12	4,821
B divízia	1,93	0,081	1,7	2,12	p < 0,05
ME U20					
A divízia	1,97	0,081	1,75	2,15	1,092
B divízia	1,96	0,082	1,75	2,16	p > 0,05

Hypotéza sa nám potvrdila iba v jednom prípade pri kategórii U18. V ostatných kategóriách sa hypotéza nepotvrdila.

Diskusia

V štúdií sme sa zamerali na somatický faktor – telesnú výšku hráčov. Basketbal je známy vysokými hodnotami telesnej výšky hráčov, ktoré sú na prvý pohľad z hľadiska herného výkonu rozhodujúce. Basketbalové družstvo sa skladá z hráčov rôznych hráčskych funkcií, ktoré si vyžadujú určité hodnoty telesnej výšky. Medzi

hráčmi jedného družstva musí byť veľký rozdiel hodnôt telesnej výšky, najmä ak porovnáme hráčov na pozícii rozohrávačov s pivotmi. Rozdiel medzi minimálnymi a maximálnymi telesnými výškami hráčov v jednej vekovej kategórii v našej štúdii dosahuje až niekoľko desiatok centimetrov. Najväčší rozdiel telesnej výšky hráčov sme zistili v kategórii U16 v B divízii, kde mal rozdiel hodnotu 0,59 m. Veľký výškový rozdiel medzi hráčmi rovnakej vekovej kategórie môžeme pripísať tomu, že hráči majú rôzny kalendárny vek a biologický



vek. Hráčom sa ešte v tomto období nezastavil rast, a preto medzi hráčmi rovnakej vekovej kategórie môže byť z hľadiska biologického veku aj trojročný rozdiel. Priemerné hodnoty družstva nám ukazujú hodnoty telesnej výšky družstva ako celku.

V kategórii U18 boli družstvá A divízie významne vyššie ako družstvá B divízie. Z výsledkov vyplýva, že v tejto vekovej kategórii je telesná výška faktor, ktorý môže ovplyvňovať kvalitu herného výkonu družstva, pričom treba brať do úvahy aj biologický vek hráčov. V kategórii U16 a U20 neboli družstvá A divízie významne vyššie ako družstvá B divízie. Z dosiahnutých výsledkov konštatujeme, že v týchto vekových kategóriách boli rozhodujúce iné faktory, ktoré sa podieľajú na hernom výkone družstva.

Nadpriemerne vysokých hráčov je málo, a preto sa hľadajú po celom svete. Zaujímajú sa o nich najlepšie kluby sveta, pretože sú v útočnej aj v obrannej fáze hry, hlavne v podkošovom priestore vo vymedzenom území nenahraditeľní. Epstein (2014) dokonca tvrdí, že Američan s telesnou výškou 2,13 m a viac je taký zriedkavý, že centrá na kontrolu a prevenciu chorôb ani neuvádzajú percentuálny pomer ľudistoutov výškou. Porovnanie meraní NBA s krivkou vytvorenou z dát centier na kontrolu a prevenciu chorôb naznačuje, že zo všetkých amerických mužov vo veku dvadsať až štyridsať rokov, ktorých telesná výška je 2,13 m a viac, momentálne 17 percent hrá v NBA.

Hráči s vyššími hodnotami telesnej výšky pôsobiaci na majstrovstvách Európy majú väčšiu šancu dostať sa do NBA. Myslíme si, že v prípade tých najkvalitnejších súťaží na svete je telesná výška veľmi dôležitý faktor, ale to nestačí na presadenie sa v týchto súťažiach. V takomto prípade treba brať do úvahy vysokú úroveň ostatných faktorov, ktoré ovplyvňujú herný výkon.

Mnohí autori považujú za nevyhnutné registrovať problematiku dosahu hráča ako faktor ovplyvňujúci herný výkon družstva. Basketbalisti s vysokým dosahom v stoja sú efektív-

ni vo viacerých herných situáciách, najmä v obranných. Basketbalový tréner pri výbere do reprezentácie berie do úvahy aj faktor dosahu hráča, ktorý je v niektorých prípadoch rozhodujúcejší ako telesná výška hráča.

Záver

Na herný výkon družstva vplyva mnoho faktorov. Priemerná výška družstva sa považuje za faktor, ktorý ovplyvňuje herný výkon družstva. Existujú však faktory, ktoré ovplyvňujú herný výkon družstva výraznejšie. Vysoká priemerná telesná výška družstva je neoddeliteľnou súčasťou basketbalu, avšak nezmenená automaticky úspech.

Nami zistené výsledky potvrdili to, že medzi družstvami mládežníckych divízií majstrovstiev Európy je významný rozdiel telesnej výšky iba v kategórii U18. Preto nie je možné posudzovať kvalitu družstva na základe telesných výšok hráčov. V mládežníckom veku možno patriť títo hráči k najvyšším na ihrisku, ale vôbec to tak nemusí byť v dospelosti. Hráči, ktorí sa od mladého veku adaptovali na podkošovú hru, sa dostávajú do kritického stavu, pretože v podkošovom priestore majú oproti sebe vyššieho súpera a pri hre spoza trojbodovej čiary nemajú dostatok zručností a skúseností.

Literatúra

1. ALEJANDRO, V., S. SANTIAGO, V. J. GERARDO, M. J. CARLOS a G. T. VINCENTE, 2015. Anthropometric characteristics of Spanish professional basketball players. In: *Journal of Human Kinetics*. (46), 99-106.
2. DOBRÝ, L. a B. SEMIGINOVSKÝ, 1988. Sportovní hry: Výkon a trénink. Praha: Olympia.
3. DOVALIL, J. a kol., 2002. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-760-5.
4. EPSTEIN, D., 2014. *Športový gén*. Bratislava: Premedia. ISBN 978-80-8159-086-3.
5. GARCIA, J. a C. QUINTANA-DO-MENQUE, 2007. The evolution of adult height in Europe: A brief note. In: *Economics & Human Biology*. 5(2), 340-349.
6. MATKOVIČ, B., et al., 2010. *Antropološka analiza košarkaške igre*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u

Zagrebu. ISBN 978-953-6378-74-6.

7. NORTON, K. a T. OLDS, 2001. Morphological evolution of athletes over the 20th century: causes and consequences. In: *Sports Med*. 31(11): 763-89.
8. O'ROURKE, P., 2017. *NCAA I Men's basketball – height & player demographics*. Washington, DC. Dostupné z: <http://scholarshipstats.com/NCAA1-Basketball.html>.
9. www.fiba.com

Summary

Body Height of Boys Teams on the European Championships in Basketball (Men) 2016

Róbert Bečarik, Peter Mačura

There are many different important factors in the individual and team basketball performance, one of which is body height. The body height is a characteristic and often observed feature in basketball. The aim of the study was to find out the difference in the average body height values of A divisions compared to B division male teams in three age categories U16, U18 and U20 at the Youth European Championships 2016. The hypothesis of the study was the assumption that the average body height values of teams A divisions at the 2016 European Male Championships will be significantly higher than the average body height value of B division teams in the same age category. Data content analysis was used as the data acquisition method. The body heights of all players were obtained from the official website of the FIBA European Championships. The comparisons were done in U16 (A division - 16 teams, n=192 and B division - 24 teams, n=287), U18 (A division - 16 teams, n=191 and B division - 24 teams, n=288) and U20 (Division A - 16 teams, n=192 and B division - 21 teams, n=250). The data obtained were processed and evaluated using the t-test in the SPSS Statistical Program ver.12.0 (SPSS, Chicago, USA). We have chosen a 5% level of statistical significance. Significant difference in body height was found out between divisions A and B of U18 ($t=4,821$). The body height of U16 ($t=1,578$) and U20 ($t=1,092$) was not a significantly different between A and B divisions. The body height was a parameter distinguishing A division from the B division just in the age category U18. We also recommend that you investigate the different body height of players divided by player's roles between cooperatives A divisions versus B division teams.

K problematike necvičiacich stredoškólkov na hodinách telesnej a športovej výchovy

Tibor Balga, Miriama Kovalčíková

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Cieľom práce bolo aktualizovať poznatky o dôvodoch necvičenia a príčinách nezáujmu stredoškólkov na hodinách telesnej a športovej výchovy. Výskumný súbor tvorilo 323 žiakov 1. až 4. ročníka vybraných stredných škôl v Bratislave. Pri získavaní empirických údajov sme použili metódu dotazníka. Na zistenie názorov telovýchovných pedagógov k problematike necvičiacich žiakov na hodine telesnej a športovej výchovy sme použili anketu. Výsledky sledovania potvrdili významné súvislosti medzi príčinami nezáujmu na hodinách telesnej a športovej výchovy a pohlavím v súbore žiakov stredných škôl ($p < 0,01$).

Kľúčové slová: *telesná a športová výchova, žiaci, dôvody necvičenia, nezáujem na hodinách*

Vyučovací predmet telesná a športová výchova (TaŠV) predstavuje priestor, kde sa dajú rozvíjať motorické predpoklady detí a mládeže, ovplyvňovať hodnoty, postoje a názory žiakov smerom k zdraviu, ako aj formovať vzťah k celoživotnej pohybovej aktivite, ako jednému z najúčinnějších prostriedkov prevencie porúch zdravia a zvyšovania kvality života. Pravidelná aktívna účasť žiakov na hodinách TaŠV nie je však automaticky daná školským štatútom povinného predmetu TaŠV. Narastá počet opakovane necvičiacich a ospravedlňujúcich sa žiakov na hodinách TaŠV, čo dokumentujú viaceré výskumy.

Čiastkové výsledky prieskumu Slezáka (2003), ktorého sa zúčastnilo 45 stredných škôl, potvrdili pomerne vysoké počty žiakov absentujúcich v pohybovej aktivite na hodinách telesnej výchovy z rôznych dôvodov a príčin. Autor dospel k výsledku o počte necvičiacich žiakov v porovnaní s celkovým počtom na

jednu triedu v jednotlivých ročníkoch v priemere v 1. roč. – 42,40 %, v 2. roč. – 39,24 %, v 3. roč. – 44,70 %, v 4. roč. – 56,78 % a celkove za všetky ročníky 45,78 % u dievčat.

Cieľom výskumu Slezáka (2005), ktorý realizoval v roku 2003, bolo zistiť na sledovanej vzorke skutočné počty žiakov a dôvody ich neúčasti na pohybovej činnosti v povinnom vyučovaní telesnej výchovy v rôznych typoch stredných škôl. Z uvedeného počtu 8 640 chlapcov sa do pohybovej činnosti nezapojilo 2 737 žiakov a z počtu 7 836 dievčat sa do procesu nezapojilo 3 953 žiakov. Z výsledkov u oslobodených a čiastočne oslobodených žiakov zistil hlavné príčiny v poruchách pohybového aparátu, chorobách srdcovo-cievneho systému, poruchách chrbtice a u čiastoč-

ne oslobodených rekonvalescencie s alergiami. Podobne analyzoval neúčasť a pasivitu z iných príčin ako zdravotných. V tejto oblasti dominovala u dievčat ich špecifická indispozícia (42,2 % absencie) a zabudnutý cvičebný úbor (36,8 %). Rovnako nelichotivú štatistiku počtov necvičiacich žiakov v našich stredných školách poskytla aj Labudová na konferencii k otvoreniu Roka vzdelávania prostredníctvom športu, podľa ktorej sa percento necvičiacich pohybovalo v niektorých ukazovateľoch okolo 50 % (Kršjaková 2007).

V tejto súvislosti považuje Bendíková (2011) za negatívny fakt to, že už v období predškolského, mladšieho i staršieho školského veku je radikálny nárast prevažne žiačok, ktoré sa nezáúčastňujú hodín TaŠV z rôznych objektívnych, ale hlavne subjektívnych dôvodov. Ako ukazujú výskumy, odmietanie pohybovej aktivity na hodinách TaŠV je dominantnejšie u dievčat hlavne v období pubescencie a pretrvávajú aj do obdobia adolescencie a prenáša sa do obdobia dospelosti. Podľa uvedenej autorky je najhoršia skutočnosť, že ich myslenie a konanie sú podporené rôznymi ospravedlňovaniami a ošetrené aj zo strany rodičov či dokonca lekárov. Problematika necvičiacich žiakov je tak špecifikom vyučovania TaŠV na všetkých stupňoch škôl. Cieľom práce je aktualizovať poznatky o dôvodoch necvičenia a príčinách nezáujmu stredoškólkov na hodinách telesnej a športovej výchovy.

Metodika

Výskumu sa zúčastnili žiaci ($n = 323$) 1. až 4. ročníka vybraných stredných škôl všeobecného zamerania v Bratislave zo 4 spojených škôl: Spojená škola Svätej Rodiny, Spojená škola Juraja Hronca, Gymnázium Jána Papánka a Spojená škola Tilgnerová. Súbor tvorili 14- až

Mgr. TIBOR BALGA, PhD. (*1987) – zaoberá sa didaktikou školskej telesnej výchovy.

Mgr. MIRIAMA KOVALČÍKOVÁ (*1990) – učiteľka telesnej a športovej výchovy v ZŠ v Bratislave.



19-roční žiaci, z toho 172 dievčat a 151 chlapcov, náhodne vybraní na hodinách TaŠV. Súbor telovýchovných pedagógov tvorilo 12 učiteľov, 6 žien a 6 mužov.

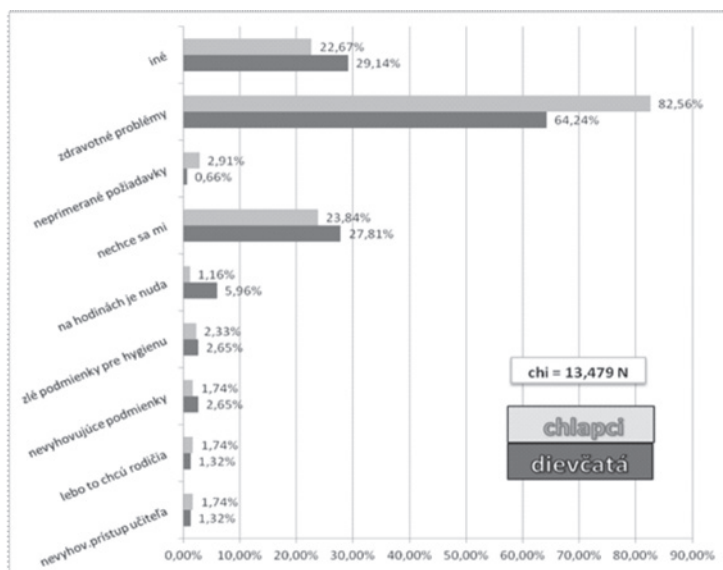
Na získavanie údajov sme použili dotazník, ktorý sme zostavili na základe výskumných prác zaoberajúcich sa rovnakou alebo podobnou problematikou uskutočnených v nedávnej minulosti. Na zistenie názorov telovýchovných pedagógov k problematike necvičenia žiakov na hodine TaŠV sme použili anketu, ktorá bola realizovaná osobne. Pri spracovaní a vyhodnocovaní empirických údajov sme použili logické metódy (analýza, syntéza, indukcia a dedukcia, komparácia) a z matematicko-štatistických metód metódu frekvenčnej, percentuálnej a vzťahovej analýzy. Pri posúdení významnosti vzťahu vybraných premenných sme použili Chi-kvadrát test nezávislosti (χ^2).

Výsledky a diskusia

Dôvody necvičenia na hodinách telesnej a športovej výchovy z hľadiska pohlavia

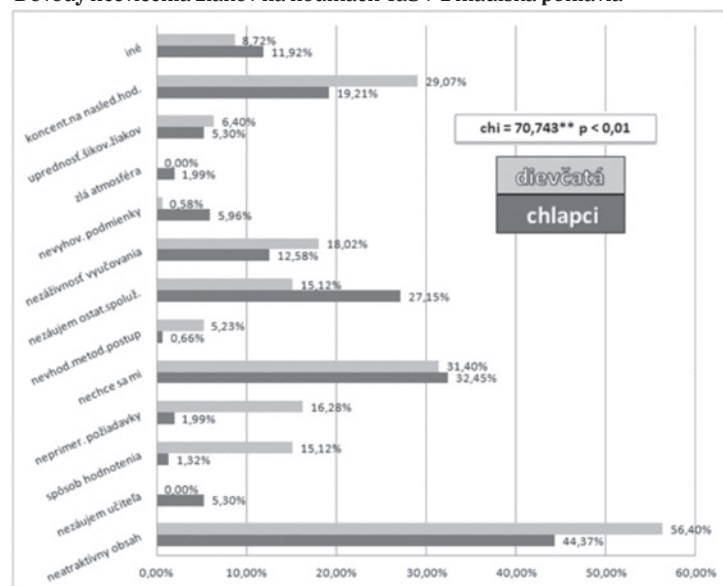
Úlohou práce bolo zistiť najčastejšie dôvody necvičenia stredoškôľakov na hodine TaŠV a posúdiť rozdiely z hľadiska pohlavia. Predpokladali sme, že dôvody necvičenia stredoškôľakov na hodine TaŠV budú diferencované z hľadiska pohlavia. Výsledky analýzy dokumentujú určitú zhodu v dôvodoch necvičenia medzi chlapcami a dievčatami (obr. 1). Za mimoriadne závažné považujeme zistenie, že v súbore žiakov stredných škôl deklarovali chlapci (82,56 %) aj dievčatá (64,24 %) ako dominantný dôvod zdravotné problémy. Žiaci tiež v značnom rozsahu priznávajú (23,84 % chlapcov, 27,81 % dievčat), že sa im nechce cvičiť a hodiny absolvujú len pasívne, ako diváci.

Z dominantných dôvodov necvičenia uviedli žiaci aj iné príčiny, z ktorých malo najvýraznejšie zastúpenie to, že si žiaci jednoducho zabudnú cvičebný úbor. Nedostatok času prípravy na ďalšiu hodinu predstavuje ďalší z iných dôvodov, pre



Obr. 1

Dôvody necvičenia žiakov na hodinách TaŠV z hľadiska pohlavia



Obr. 2

Príčiny nezájmu žiakov na hodinách TaŠV z hľadiska pohlavia

ktoré žiaci na hodinách TaŠV necvičia a využívajú hodinu na dobehnutie svojich „restov“ z iných vyučovacích predmetov. Analýza výsledkov okrem iného aj ukázala, že jedným z dôvodov necvičenia žiakov môže byť, žiaľ aj to, že sa predovšetkým dievčatá na hodinách nudia, ako aj zlé podmienky hygieny.

Šimonek et al. (2005) uvádzajú v svojom výskume medzi najčastejšie

príčiny necvičenia žiakov: zabudnutý úbor, náhla nevoľnosť, stav po chorobe, neskorý príchod do školy od lekára a pod. Naše výsledky sa zhodujú s výsledkami práce Medekovej (2012), ktorá analyzovala dôvody necvičenia žiakov stredných škôl (n = 1 130), kde zdravotné problémy uviedlo okolo 82 % stredoškôľakov ako najzávažnejší, avšak na rozdiel od nášho súboru, s vyšším

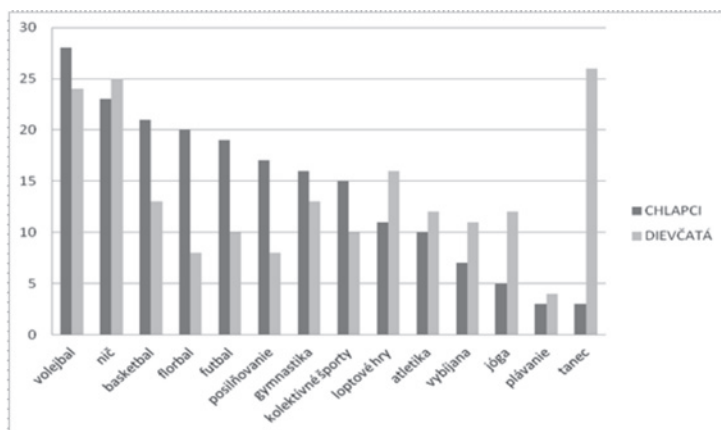
frekvenčným výskytom u dievčat. Rovnaké rozdiely z hľadiska pohlavia zistila aj pri druhom najčastejšom dôvode, pre ktorý stredoškólači na hodinách necvičia. V značnom rozsahu žiaci priznali, že sa im cvičiť nechce. Vzťahová analýza vo výskume Medekovej (2012) poukázala na signifikantné súvislosti sledovaných premenných. Môžeme konštatovať, že v našom výskume sa zhodujú dôvody necvičenia na hodinách TaŠV v súbore chlapcov aj dievčat a ako môžeme vidieť na obr. 1, analýza výsledkov nepotvrdila signifikantné súvislosti medzi dôvodmi necvičenia žiakov z hľadiska pohlavia.

Príčiny nezáujmu žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy z hľadiska pohlavia

Pri zisťovaní dôvodov necvičenia na hodinách TaŠV z hľadiska pohlavia, sme sa zamerali aj na príčiny, prečo ich hodiny TaŠV nebavia (obr. 2). Z analýzy odpovedí stredoškólačkov sme medzi hlavnými príčinami ich nezáujmu na hodinách TaŠV zistili rozdielne príčiny z hľadiska pohlavia, väčšinou s výrazne vyšším frekvenčným výskytom u dievčat. Je až alarmujúce, že neatraktívny obsah hodín vyvoláva nezáujem u viac ako polovice dievčat (56,4 %) a viac ako dvoch pätín súboru chlapcov (44,4 %).

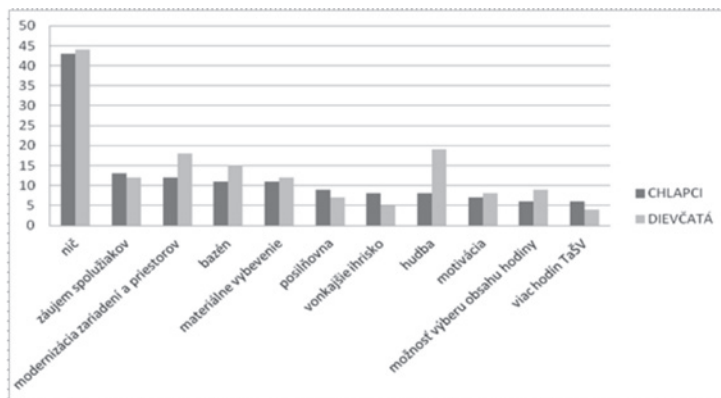
Medzi rovnako frekventovanými dôvodmi, pre ktoré TaŠV žiakov nebaví, zaradila takmer tretina chlapcov (31,4 %) aj dievčat (32,4 %) vlastnú pohodlnosť (nechce sa mi). Z ďalších dominantných dôvodov nezáujmu na hodinách TaŠV deklarovali žiaci potrebu prípravy, koncentrácie na ďalšiu vyučovaciu hodinu, pritom viac dievčatá (29,1 %) ako chlapci (19,2 %). Nezáživnosť vyučovania vyvoláva nezáujem u takmer pätiny dievčat (18,0 %). Ako môžeme vidieť na obr. 2, výrazný rozdiel v príčinách nezáujmu medzi žiakmi z hľadiska pohlavia je pre nezáujem ostatných spolužiakov, s výrazne vyšším podielom u chlapcov (27,2 %) ako u dievčat (15,1 %).

Z analýzy odpovedí vyplýva, že



Obr. 3

Frekvencia záujmu žiakov o častejšie zaradenie činnosti do vyučovania TaŠV



Obr. 4

Frekvencia chýbajúcich činností žiakov na hodinách TaŠV

nezáujem o TaŠV v menšej miere súvisí aj so spôsobom hodnotenia, ku ktorému môže prispievať aj nevhodný prístup učiteľa, či už uprednostňovaním motoricky lepšie disponovaných žiakov, alebo aj neprimeranými požiadavkami na výkony žiakov. Výsledky dokumentujú signifikantné súvislosti medzi príčinami nezáujmu žiakov stredných škôl na hodinách TaŠV a pohlavím.

Plevková (2013) podobne zistila medzi dominantnými príčinami v súbore žiakov stredných škôl ($n = 162$) potrebu koncentrácie na nasledujúce hodiny (52 % dievčat, 32,8 % chlapcov) ako aj vlastnú pohodlnosť žiačok (až 52 % dievčat, 53,1 % chlapcov). Nasledoval nezáujem ostatných spolužiakov (32,7 % dievčat, 31,3 % chlapcov) a neatrak-

tívny obsah (26,5 % dievčat, 43,8 % chlapcov).

Vzťahová analýza potvrdila pohlavie ako diferenciálnu premennú príčin nezáujmu na hodinách TaŠV na signifikantnej úrovni aj vo výskume Medekovej (2012), ktorý bol realizovaný na súbore žiakov stredných škôl ($n = 1\,130$). V súvislosti s frekventovanými príčinami nezáujmu žiakov (neatraktívny obsah, nezáživnosť vyučovania) sa riešenie ponúka v podobe diagnostiky telovýchovných záujmov a ich následnej implementácie do obsahu hodín. Podľa Medekovej (2012) vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára k uvedeným postupom široký priestor. Závažným problémom, ktorý bol medzi príčinami nezáujmu aj dôvodmi necvičenia, bola príprava na nasledujúce hodiny. Ak už žiaci



z rôznych dôvodov necvičia na hodine TaŠV, učitelia by nemali tolerovať ich koncentráciu a prípravu na ďalšie vyučovacie hodiny. Necvičiaci žiaci by mohli vykonávať aspoň ideomotorické učenie, hoci si uvedomujeme, že cvičenie v predstavách nemôže nahradiť praktický nácvik pohybových zručností, ale môže ho vhodne dopĺňovať. Necvičiacich žiakov môže učiteľ zapojiť do štandardných činností, ktoré súvisia s výučbou, ako sú napr. poskytovanie dopomoci a posudzovanie správnosti cvičenia, príprava pomôcok a náčinia, zapisovanie výsledkov, meranie výkonov, vedenie družstva, alebo aj ako pomocných rozhodcov pri súťažiach.

Skutočnosť, že počty žiakov vyhubajúcich sa cvičeniu sa v posledných rokoch rapidne zvýšil, môže byť podľa Šimoneka (2011) pravdepodobne výsledkom nízkej atraktivity obsahu vyučovania TaŠV v jej povinných aj záujmových formách, čo výsledky nášho výskumu len potvrdzujú, a to aj napriek revízií štátnych vzdelávacích programov, ktorá medzitým (2015) bola robená aj smerom k obsahu vzdelávania.

Preferencie častejších a chýbajúcich činností žiakov na hodinách TaŠV

Okrem zisťovania príčin nezáujmu a dôvodov necvičenia sa časť dotazníka zameriavala na zistenie, ktoré činnosti by mali žiaci radi na hodinách častejšie a čo im naopak na hodinách TaŠV najviac chýba.

Žiaci mali v otázke „Akú činnosť by si chcel/a na telesnej a športovej výchove vykonávať častejšie?“ možnosť vyjadriť svoje vlastné želanie o častejšom zaradení niektorých pohybových činností do vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy. Výsledky ukázali, že najžiadanejším tematickým celkom chlapcov sú športové hry, z ktorých dominoval volejbal, po ktorom nasledoval s nižšou početnosťou basketbal, florbal a futbal. U dievčat naopak dominoval tanec a žiačky by sa mu chceli venovať na hodinách TaŠV častejšie.

Po športových hrách mali u diev-

čat častý výskyt činnosti ako atletika, gymnastika a joga. Z činností, ktoré by chceli chlapci aj dievčatá vykonávať na hodinách častejšie sa na poslednom mieste v grafickej prezentácii umiestnilo plávanie. Na druhej strane značná časť chlapcov aj dievčat uviedla ako odpoveď na túto otázku aj odpoveď „nič“, čo pripisujeme ich indiferentnému postoju k telesnej a športovej výchove. Naše výsledky týkajúce sa žiadanych pohybových činností na vyučovacej hodine sme porovnali s výsledkami Bebčákovvej (2012), kde dievčatá sledovaného súboru ($n = 1\,065$) chceli častejšie hrať rôzne športové hry, o čom svedčilo poradie piatich najžiadanejších činností na hodine TaŠV. Všetkých päť činností tvorili športové hry, po ktorých nasledovala gymnastika. Na prvom mieste to bol volejbal, potom loptové hry bez konkretizácie, vybíjaná, basketbal a futbal. Aj Bence (2009) v svojom výskume preukázal, že najobľúbenejšie u žiakov ZŠ sú športové hry pre ich akčnosť, rozmanitosť pohybových činností, súťaživosť a v nemalej miere aj presne stanovené pravidlá a motiváciu.

Ďalšia otázka sa týkala činností, ktoré stredoškólakom na hodinách TaŠV chýbajú, avšak na túto otázku odpovedalo menej žiakov ako bolo zahrnutých do výskumného sledovania a viacero z nich nevyužilo možnosť vyjadriť sa k tejto otázke. Na druhej strane sa vyše štvrtina žiakov (26,93 %) vyjadrila, že im na hodinách TaŠV nič nechýba, z čoho usudzujeme, že išlo práve o žiakov, ktorí sú v tomto prípade spokojní s obsahom, ktorý je do vyučovacích hodín TaŠV zaradený.

Výsledky ukázali, že dievčatám na hodinách najviac chýba (ak neberieme do úvahy odpovede „nič“) cvičenie pri hudbe, čo len potvrdzuje ich želanie o častejšom zaradení tanca do vyučovania TaŠV. Využitie hudby na hodinách TaŠV by mohlo byť jedným z prostriedkov formovania pozitívnych postojov žiakov k telesnej a športovej výchove a k zvyšovaniu pozitívnej motivácie najmä žiačok k efektívnej a pravidelnej

pohybovej činnosti. Dievčatá, ale aj chlapci tak isto upozornili na problém priestorových a materiálnych podmienok, čo vyjadrili odpoveďou, že im chýba modernizácia zariadení a priestorov, veľká telocvičňa či ihrisko, ako aj kvalitnejšie materiálne vybavenie, pomôcky (lopty, činky). Naše zistenia sa zhodujú s výsledkami Bebčákovvej (2012), ktorá podobne zistila, že dievčatám základných a stredných škôl chýba na hodine TaŠV hudba, tanec, viac športových hier, ďalej kvalitné vybavenie a plávanie. Aj vzhľadom na to, že neatraktívny obsah hodín vyvoláva nezaujem u viac ako polovice žiakov nášho súboru, sa ukazuje potreba zaradovať obľúbené športové aktivity do vyučovania TaŠV (Sigmund et al. 2009).

Výsledky ankety učiteľov predmetu telesná a športová výchova

V súbore učiteľov predmetu TaŠV sme spravili anketu, ktorá sa zaoberala analyzovaním problematiky. Súbor bol rozdelený na mužov a ženy. Každý učiteľ z vybraných škôl vyučoval v inej triede. Muži na otázku „*Stretávajú sa na hodinách telesnej a športovej výchovy často s necvičením žiakov*?“ uviedli prevažne odpoveď áno, stretávajú sa s necvičením žiakov pomerne často. Ženy uviedli, že sa s necvičením taktiež stretávajú, ale záleží to od tried, ktoré vyučujú. Otázka týkajúca sa dôvodu necvičenia „*Prečo najčastejšie žiaci necvičia*?“ muži aj ženy zhodne uviedli prevažne zdravotné problémy a zabudnutý úbor, ktoré sa čiastočne zhodujú aj s našimi výsledkami. Necvičenie na hodine TaŠV sme riešili v otázke „*Ako riešite opakované necvičenie žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy*?“ Prevažne v oboch pohlaviach prevládala znížená známka z predmetu za opakované necvičenie. Niektorí uvádzali len slovné napomenutia, neskôr pokarhania triedneho učiteľa, riaditeľa a pohovor s rodičom. Riešili sme aj zapájanie a aktivitu necvičiacich žiakov „*Zapájate do vyučovania telesnej a športovej výchovy aj necvičiacich žiakov*?“ Domi-

nantná odpoveď u mužov aj žien bola väčšinou áno. Pomáhajú s pomôckami, zapisovaním pri testovaní. Zamerali sme sa aj na motiváciu učiteľov k predmetu TaŠV v otázke „Pôsobí na Vás domotivujúco necvičenie žiakov?“ Na túto otázku boli opäť odpovede rôznorodé. Pre väčšinu necvičenie pôsobí domotivujúco, pre iných len občas a niektorých to hnevá, ale nedokážu to ovplyvniť. Zaujímalo nás, či učitelia konzultujú so žiakmi obsah vyučovania v otázke „Zaujímate sa aj o názor žiakov na obsah vyučovania?“. Skoro všetci uviedli áno, ale názory žiakov sú rozdielne, tak sa nedá každému vyhovieť. Podľa Peráčkovej (2001) skúsení učitelia necvičiaceho žiaka berú ako fakt a už vedia ako zaujať, zapojiť do spolupráce týchto žiakov. Svoj podiel na strácaní záujmu o školskú telesnú a športovú výchovu má pre žiakov znižovanie atraktivity ponúkaného obsahu vyučovania, i keď v súčasne platných učebných osnovách sa veľký priestor ponúka učiteľom v podobe školského vzdelávacieho programu, ktorý umožňuje pri tvorbe ročného plánu telesnej a športovej výchovy spoluprácu so žiakmi.

Záver

Výsledky nepreukázali významné súvislosti medzi dôvodmi necvičenia stredoškôľakov a pohľadávkami. Naopak, významné súvislosti sme zaznamenali v prípade príčin nezájmu žiakov na hodinách TaŠV, pričom výrazný rozdiel medzi žiakmi bol najmä z dôvodu nezájmu ostatných spolužiakov, ako aj z dôvodu prípravy, koncentrácie na ďalšiu vyučovaciu hodinu. Najčastejším dôvodom necvičenia stredoškôľakov na hodinách TaŠV sa ukázali zdravotné problémy, zabudnutý úbor, ale aj príprava na nasledujúce hodiny a vlastná pohodlnosť. Za závažnú považujeme skutočnosť, že značná časť žiakov ako dominantné príčiny nezájmu, ale aj dôvody necvičenia uviedla neatraktívny obsah hodín, nezáživnosť vyučovania. Odporúčame preto zamerať sa na častejšiu diagnostiku telovýchovných záuj-

mov žiakov a na zvýšenie atraktivity obsahu hodín TaŠV.

Napriek zisteným dôvodom necvičenia a príčin nezájmu stredoškôľakov výskumy v posledných rokoch ukazujú (Antala et al. 2012; Balga a Antala 2015), že TaŠV je u väčšiny žiakov stále veľmi obľúbený predmet, avšak nie až taký dôležitý a náročný ako iné vyučovacie predmety. Domnievame sa, že dôvody necvičenia a príčiny nezájmu môžu byť rozdielne u žiakov 1. ročníka ako u žiakov končiacich ročníkov. Zaujímavé by bolo preto porovnať dôvody necvičenia aj z hľadiska veku.

Odporúčame preto častejšie riešiť otázku necvičiacich žiakov na hodinách TaŠV v jednotlivých ročníkoch a v prípade, že žiaci necvičia, hľadať cestu, ako ich primerane zapojiť do vyučovacieho procesu (napr. poskytovanie dopomoci, posudzovanie správnosti cvičenia, príprava pomôcok a náčinia, zapisovanie výsledkov, meranie výkonov, vedenie družstva, pomocní rozhodcovia) a snažiť sa zamedziť takým javom, ktoré nesúvisia s priebehom hodiny, ako napríklad hranie sa s mobilným telefónom, príprava na ďalšiu vyučovaciu hodinu a pod.

Literatúra

1. ANTALA, B. et al., 2012. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava: NŠC a FTVŠ UK. ISBN 978-80-89324-09-5.
2. BALGA, T. a B. ANTALA, 2015. *Postoje a motivácia žiakov základných škôl k telesnej a športovej výchove a úroveň ich telesného rozvoja a motorickej výkonnosti*. Bratislava: SVSTVŠ. ISBN 978-80-89075-52-2
3. BEBČÁKOVÁ, V., 2012. Spokojnosť žiakov s obsahom telesnej a športovej výchovy. In: ANTALA, B., I. ČILLÍK, J. LABUDOVÁ et al. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava: NŠC a FTVŠ UK, s. 65-74. ISBN 978-80-89324-09-5.
4. BENCE, L., 2009. Záujmy a názory žiakov na základných školách na školskú telesnú výchovu. In: *Exercitatio corporis - motus - salus: Slovak journal of sports sciences*. Banská Bystrica: FHV UMB, 1, č. 1, s. 116-122. ISSN 1337-7310.
5. BENDÍKOVÁ, E., 2011. Hľadáme príčiny poklesu záujmu žiakov o školskú telesnú a športovú výchovu. In: *Telesná výchova a šport mládeže*. 77(2), s. 18-20. ISSN 1210-7689.
6. KRŠJAKOVÁ, J., 2007. Telovýchovné vzdelávanie v primárnej edukácii a necvičiaci žiaci. In: *Curricular transformation of education in physical education & sport in Slovakia*. [online] Nitra: UKF, s. 98-102. ISBN 978-80-8094-173-4. Dostupné z: http://clearing.ktvs.pf.ukf.sk/publikacie/zbornik_curriculum.pdf
7. MEDEKOVÁ, H., 2012. Príčiny nezájmu a dôvody necvičenia žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy. In: ANTALA, B., I. ČILLÍK, J. LABUDOVÁ et al. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava: NŠC a FTVŠ UK, s. 94-112. ISBN 978-80-89324-09-5.
8. PERÁČKOVÁ, J., 2001. Žiak vo výchovno-vzdelávacom procese v telesnej výchove. In: KOLEKTÍV, *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského a Slovenské vedecké spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. ISBN 80-968252-5-9.
9. PLEVKOVÁ, L., 2013. *Vzťah žiakov stredných škôl k predmetu telesná a športová výchova a ich motívy k vykonávaniu pohybových aktivít*. Bratislava. Bakalárska práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky.
10. SIGMUND, E., K. FRÖMEL, F. CHMELÍK, P. LOKVENCOVÁ a D. GROFFIK, 2009. Obľúbený obsah vyučovacích jednotiek telesnej výchovy – pozitívne hodnotený prostriedok vyššieho telesného zaťaženia dšiat. In: *Telesná kultúra*. 32(2), s. 45-63. ISSN 1211-6521.
11. SLEZÁK, J., 2003. Evidencia necvičiacich žiakov a príčiny ich absencie na pohybovej činnosti vo vzorke gymnázií SR. In: LABUDOVÁ, J. et al. *Poznatzky z výskumu školskej telesnej výchovy*. Bratislava: Peter Mačura – PEEM, s. 78-83. ISBN 80-88901-87-1.
12. SLEZÁK, J., 2005. Analýza príčin absencie žiakov stredných škôl na pohybových činnostiach v telesnej výchove. In: LABUDOVÁ et al. *Súčasný stav školskej telesnej výchovy a jej perspektívy*. Bratislava: ICM Agency, s. 51-57. ISBN 80-969268-6-1
13. ŠIMONEK, J., N. HALMOVÁ a J. KANÁSOVÁ, 2005. Príčiny neúčasti žiakov na hodinách telesnej výchovy na II. stupni ZŠ v nitrianskom regióne. In: LABUDOVÁ et al. *Súčasný stav školskej telesnej výchovy a jej perspektívy*. Bratislava: ICM Agency, s. 46-50. ISBN 80-969268-6-1.
14. ŠIMONEK, J., 2011. *Výskumy objemu pohybovej aktivity na školách*. Nitra:



Pedagogická fakulta UKF ISBN
987-80-8094-937-2.

SUMMARY

The Issue of Inactive High Schools Students in Physical Education

Tibor Balga, Miriama Kovalčíková

The aim of study was to update the knowledge of high school students' views on selected problems in physical education, in particular the problem of inactive students. Research sample consisted of 323 students from 1th to 4th grade of selected high schools in Bratislava. To get the empirical data, the method of questionnaire was used. In order to find out the opinion of physical education teachers on the issue of absences of students on physical education lessons, we used questionnaire that was conducted personally. The monitoring results confirmed significant dependences between the reasons for resistance to physical education classes and sex in samples of high schools students ($p < 0,01$).

Vplyv špeciálneho pohybového programu na vybrané somatické a metabolické ukazovatele žien

Lenka Vandáková¹, Katarína Péliová², Olga Kyselovičová²

¹Univerzita Komenského v Bratislave, Prírodovedecká fakulta, Katedra telesnej výchovy

²Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Pohybová aktivita aeróbného charakteru má dokázateľne pozitívny vplyv na fyzické aj psychické zdravie, na stavbu tela a na celkovú telesnú zdatnosť organizmu. V našom príspevku sme sa zaoberali overením vplyvu 3-mesačného špeciálneho pohybového programu na vybrané somatické a metabolické ukazovatele v dvoch rozdielnych vekových skupinách žien. Výskumu sa zúčastnilo 180 dobrovoľníčok. Probandky boli rozdelené do dvoch skupín: súbor „A“ ($n = 90$ žien; vek 25 – 45 rokov) a súbor „B“ ($n = 90$; vek 46 – 65 rokov). Všetky ženy absolvovali pravidelne trikrát do týždňa špeciálny aeróbný kruhový tréning v trvaní troch mesiacov. Zisťovali sme zmeny somatických (telesná hmotnosť, BMI index, viscerálny tuk, celkový telesný tuk, aktívna svalová hmota, WHR index) a metabolických (bazálny metabolizmus, metabolický vek) charakteristík. Výsledky v somatických ukazovateľoch nám v oboch súboroch potvrdili štatisticky významné zníženie hodnôt ($p \leq 0,01$) v prospech výstupného merania. Porovnanie rozdielov medzi súbormi sa vo väčšine ukazovateľov potvrdilo ako štatisticky nevýznamné. Významné rozdiely ($p \leq 0,01$) v prospech starších žien sme zaznamenali v ukazovateli WHR indexu. Výsledky v metabolických ukazovateľoch probandiek v oboch súboroch preukázali nevýznamné zvýšenie hodnôt bazálneho metabolizmu a štatisticky významné zníženie metabolického veku ($p \leq 0,01$). Zistené rozdiely metabolických parametrov medzi súbormi sa potvrdili ako štatisticky nevýznamné. Po zhodnotení nášho výskumu sme dospeli ku skutočnostiam, ktoré dokazujú, že pravidelná aeróbná pohybová aktivita, kombinovaná s cieľným posilňovaním, má preukázateľný pozitívny vplyv na zmeny vybraných somatických a metabolických ukazovateľov v nami sledovaných súboroch.

Kľúčové slová: pohybová aktivita žien, kruhový tréning „Mrs. Sporty“, somatické ukazovatele, metabolické ukazovatele

Výskumy, ktoré boli zamerané na pohybovú aktivitu dospelých žien poukazujú na fakty, že telovýchovná aktivita z hľadiska vekových skupín má klesajúcu tendenciu, dokonca už od veku 26 – 35 rokov. Takmer 20 % žien nešportuje vôbec a vyše 40 % sa venuje pohybovej aktivite len sporadicky (Medeková 1998). Ďalší

výskum potvrdzuje, že u žien nad 55 rokov 40 % respondentiek nevykonáva žiadnu pohybovú aktivitu a 30 % žien sa venuje pohybovej aktivite veľmi nedostatočne a nepravidelne (Šimonek 2000). Knappová (2008) uvádza, že väčšina žien stredného veku má sedavé zamestnanie, ktoré núti k zotrvnaniu v statickej

polohe dlhší čas, čo vyvoláva určité zdravotné ťažkosti. Nowak a Ignasiak (2008) sa zamerali na fyzickú zdatnosť dospelých žien žijúcich v malých mestách a jej závislosti od fyzickej aktivity. Výskumný súbor tvorilo 421 žien vo veku 20 – 59 rokov a boli rozdelené do dvoch skupín, experimentálnej a kontrolnej. Experimentálna skupina sa skladala zo žien, ktoré sa pravidelne zúčastňovali cvičení na posilnenie zdravia. Výsledné údaje sa získavali meraním somatických charakteristík a z testov telesnej zdatnosti. V skupine pravidelne cvičiacich žien boli zaznamenané priaznivejšie výsledky a vyššia úroveň telesnej zdatnosti ako v kontrolnej skupine. Autori tak isto dospeli k záveru, že systematická fyzická aktivita v trvaní 50 minút v dvoch tréningových jednotkách týždenne je základná potrebná stimulácia žien v produktívnom veku. Vzťahy medzi fyzickou kondíciou a rôznymi aspektami kvality života dospelých a starších osôb v svojej štúdii skúmali Ślawińska, Połuszyńska a Rożek (2013). Vzorka zahŕňala 216 žien a 43 mužov vo veku 50 – 84 rokov. Telesná zdatnosť bola stanovená použitím batérie testov špeciálne navrhutej pre seniorov (senior fitness test). Kvalita života probandov a sebahodnotenie bolo vykonávané formou dotazníka. Na základe výsledkov možno konštatovať, že telesná zdatnosť hrá v staršom veku väčšiu úlohu v sebahodnotení a kvalite života u žien ako u mužov.

Kruhový tréning „Mrs. Sporty“ („Športujúca pani“)

Športový program „Mrs. Sporty“ vznikol v Nemecku a momentálne v Európe evidujeme vyše 500 klubov, ktoré ho ponúkajú svojim klientom. Tréningovú koncepciu „Mrs. Sporty“ vyvinuli nemeckí odborníci v spolupráci so známou a úspešnou tenistkou Steffi Grafovou a Ústavom pre prevenciu a rehabilitáciu v Kolíne. Program je zameraný na zdravotné potreby a špeciálne požiadavky žien. Cieľom je podľa autorov „motivovať ženy k športu a zdravému

spôsobu stravovania, dosiahnuť vytýčené ciele, zbaviť sa bolesti a zdravotných problémov, alebo sa jednoducho starať o seba a svoje telo na tréningoch spolu so svojimi priateľkami.

Základom tréningovej koncepcie „Mrs. Sporty“ je tridsaťminútový tréning v kruhu vyvinutý tak, aby vyhovoval špeciálnym potrebám žien. Tréningový program „Mrs. Sporty“ používa tréningové zariadenia, ktoré pracujú na základe hydraulického odporu vytvoreného tlakom kvapaliny vo valci. Cvičenie na týchto zariadeniach vyžaduje svalovú prácu v oboch smeroch. Preto sú posilňované všetky skupiny svalov. Veľkosť zaťaženia, ktorého miera sa nastavuje skrutkou, možno individuálne meniť. Čím rýchlejší je pohyb páky, tým väčší odpor stroj kladie. Pomalší pohyb znamená menej námahy. Takto sa prispôsobí individuálnym požiadavkám a silovým možnostiam cvičení. Intenzita zaťaženia sa pravidelne kontroluje pomocou palpácie. Cvičky môžu doplniť tekutiny kedykoľvek počas cvičenia a opäť sa zaradia do kruhu. Každých 40 sekúnd cvičenky menia zariadenie, na ktorom cvičia. Medzi jednotlivými zariadeniami pokračujú v miernejších cvičeniach (napr. aerobik alebo stabilizácia). Behom pol hodiny tak prejdú rozcvičením, aeróbnym cvičením, posilňovaním a koordináčnymi cvičeniami. Nasleduje vydychanie a strečing (Mrs. Sporty).

Trunz-Carlisi, Böhm a Lompa (2007) v spolupráci so športovými klubmi „Mrs. Sporty“ a tímom nemeckého Ústavu prevencie a rekonvalescenčnej starostlivosti (Institut für Prävention und Nachsorge) v Kolíne uskutočnili trojmesačný výskum účinnosti 30-minútového

vého kruhového tréningu „Mrs. Sporty“. Výskumu sa zúčastnilo 81 žien s hodnotou BMI vyššou ako 30 a vekovým priemerom 48,8 roka. Boli medzi nimi začiatniččky, aj ženy ktoré už predtým športovali. Probandky mali počas troch mesiacov stanovené viaceré ciele: zlepšiť svoj zdravotný stav a kondíciu, znížiť množstvo podkožného tuku na celom tele a najmä v oblasti brucha, posilniť svalstvo, zlepšiť pohyblivosť a rovnováhu. Probandky sa venovali cvičeniu v priemere 2- až 3-krát do týždňa. Fyzickú aktivitu podporili aj zmenou obvyklých stravovacích návykov. Výsledky na základe všetkých meraných parametrov ukázali zvýšenie celkovej fyzickej kondície o 20,5 %, zníženie telesnej hmotnosti o 3,8 kg, zníženie telesného tuku o 4 kg, menší obvod pásu o 5,2 cm, zvýšenie množstva svalovej hmoty v oblasti brucha o 33,8 %, zlepšenie koordinácie a ohybnosti.

Účinnosť tréningovej koncepcie „Mrs. Sporty“ v svojej štúdii skúmali aj Kraček a Jakubíková (2014). Zamerali sa na zistenie vplyvu špeciálneho fitness programu „Mrs. Sporty“ na zmeny vybraných somatických ukazovateľov v skupine 50 žien po pravidelnom trojmesačnom cvičení v športovom klube „Mrs. Sporty“. Probandky boli rozdelené do dvoch skupín z hľadiska veku: 25 – 40 rokov a nad 40 rokov. Po absolvovaní programu boli v oboch výskumných súboroch zistené štatisticky významné rozdiely medzi vstupnými a výstupnými meraniami v prípade telesnej hmotnosti, ako aj v percente podkožného tuku.

Metodika

Nášo výskumu, zameraného na zisťovanie účinnosti programu

PaedDr. LENKA VANDÁKOVÁ – venuje sa problematike skupinových cvičení s hudbou.

doc. PaedDr. OLGA KYSELOVIČOVÁ, PhD. – špecializuje sa na problematiku základnej, kondičnej a aeróbnej gymnastiky, športu pre zdravie a gymnastických športov.

Mgr. KATARÍNA PÉLIOVÁ – doktorandka, venuje sa problematike skupinových cvičení s hudbou a cvičeniu detí pre zdravie.

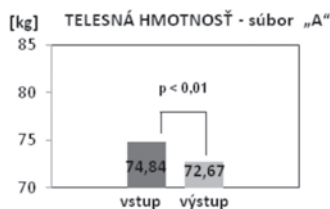
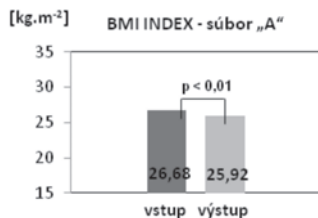
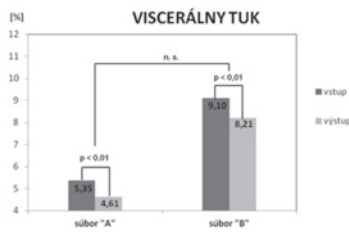
**Obr. 1****Pohybové štúdio „Mrs. Sporty“ v Senci**

„Mrs. Sporty“ sa zúčastnilo 180 žien, ktoré boli rozdelené do dvoch súborov: 90 žien vo veku 25 – 45 rokov tvorilo skupinu „A“ (priemerný vek $33,5 \pm 4,5$ rokov; telesná výška $167,43 \pm 7,3$ cm; telesná hmotnosť $74,84 \pm 5,7$ kg). V skupine „B“ bolo 90 žien vo veku 46 – 65 rokov, pričom ich priemerný vek bol $52,23 \pm 4,9$ rokov, telesná výška $164,89 \pm 5,4$ cm a telesná hmotnosť $80,48 \pm 3,6$ kg.

Obe skupiny absolvovali v priebehu 3 mesiacov špeciálny 30-minútový kruhový tréning pod vedením kvalifikovanej trénerky trikrát do týždňa. Probandky boli formou prednášky s nutričnou poradkyňou klubu Mrs. Sporty v Senci (obr. 1) oboznámené aj so zásadami správneho stravovania. Ženy, ktoré sa zúčastnili výskumu, sa pred jeho absolvovaním minimálne dva roky nevenovali žiadnej pravidelnej pohybovej aktivite. Pred začatím pohybového programu absolvovali probandky 2 – 3 skúšobné tréningy, na ktorých sa naučili správnu techniku cvičenia, správne dýchanie a oboznámili sa s princípmi klubu „Mrs. Sporty“.

Pomocou segmentálneho telového analyzátora Tanita BC – 545 PROFISCAN sme zisťovali: bazálny metabolizmus, metabolický vek, telesnú hmotnosť, celkový telesný tuk, viscerálny tuk a aktívnu svalovú hmotu. Medzi ďalšie sledované parametre patrili BMI a WHR index, ktoré sme určili na základe výpočtov podľa príslušných vzorcov (https://sk.wikipedia.org/wiki/Index_telesnej_hmotnosti).

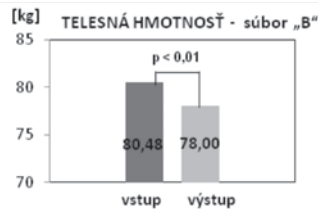
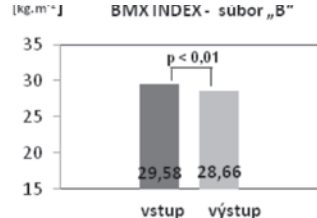
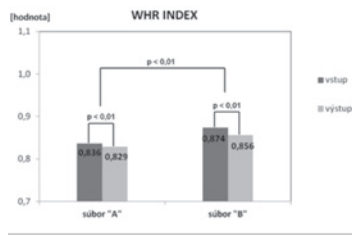
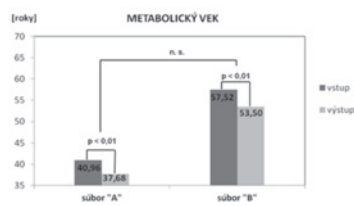
Na porovnanie rozdielov medzi vstupnými a výstupnými meraniami

**Obr. 2****Hodnoty telesnej hmotnosti v súbore „A“****Obr. 4****Hodnoty BMI v súbore „A“****Obr. 6****Rozdiely v parametre viscerálny tuk medzi súbormi „A“ a „B“****Obr. 8****Rozdiely v parametre bazálny metabolizmus medzi súbormi**

v skupinách sme po zistení normality rozloženia (Kolmogorov-Smirnov test) použili parametrický párový T – test. Na porovnanie rozdielov hodnôt medzi dvoma súbormi sme použili parametrický nepárový T – test. Za štatisticky významné sme považovali hodnoty na hladine významnosti $p \leq 0,05$ a $p \leq 0,01$.

Výsledky a diskusia**Somatické parametre**

V parametre **telesná hmotnosť**

**Obr. 3****Hodnoty telesnej hmotnosti v súbore „B“****Obr. 5****Hodnoty BMI v súbore „B“****Obr. 7****Rozdiely v parametre WHR medzi súbormi****Obr. 9****Rozdiely v parametre metabolický vek medzi súbormi**

sme v súbore „A“ zaznamenali štatisticky významný pokles ($p \leq 0,01$), a to priemerne o 2,17 kg ako pri vstupnom meraní (obr. 2). Aj v skupine „B“ sme pri porovnaní vstupných a výstupných hodnôt zaznamenali pozitívne zmeny na hladine štatistickej významnosti ($p \leq 0,01$), čo znamená zníženie telesnej hmotnosti v priemere o 2,48 kg (3,2 %) (obr. 3). Domnievame sa, že zníženie telesnej hmotnosti zapríčinila predovšetkým pravidelná pohy-

bová aktivita a s ňou spojený vyšší energetický výdaj. Medzi sledovanými skupinami neboli v parametri telesná hmotnosť preukázané štatisticky významné rozdiely, čo čiastočne potvrdzuje fakt, že zvýšenie energetického výdaja pomocou pravidelnej pohybovej aktivity pozitívne vplyva na regulovanie telesnej hmotnosti a poukazuje na potrebu aktívneho pohybového režimu v každom veku.

K podobným výsledkom dospeli aj iní autori. Jakubíková a Kraček (2014) sledovali trojmesačný vplyv kruhového tréningu Mrs. Sporty na hmotnosť 25 žien vo veku 25 – 40 rokov. Priemerná hmotnosť vstupných meraní bola $67,36 \pm 8,08$ kg a výstupných meraní $64,71 \pm 7,73$ kg. Sledované probandky významne znížili svoju hmotnosť o 2,65 kg ($p \leq 0,01$). Šteflíková (2015) v svojej štúdii skúmala vplyv trojmesačného kruhového tréningu na hmotnosť žien. V súbore 25 žien (25 – 40 rokov) sa po absolvovaní trojmesačného kruhového tréningu významne ($p \leq 0,05$) znížila priemerná hmotnosť z 65,5 kg na 63,1 kg, čo je v priemere o 2,4 kg menej v prospech výstupného merania. Trunz-Carlisi, Böhm a Lompa (2007) uskutočnili trojmesačný výskum účinnosti 30-minútového kruhového tréningu Mrs. Sporty. Výskumu sa zúčastnilo 81 žien s hodnotou BMI vyššou ako 30 a vekovým priemerom 48,8 roka. Po absolvovaní programu zaznamenali zníženie telesnej hmotnosti o 3,8 kg (4,7 %).

Zníženie telesnej hmotnosti žien v súbore „A“ spôsobilo aj zníženie **indexu telesnej hmotnosti**. Na obr. 4 sú zaznamenané hodnoty BMI, ktoré dosiahli ženy od 25 do 45 rokov za trojmesačné obdobie. Komparáciou vstupných a výstupných meraní sme zistili štatisticky významné zmeny ($p \leq 0,01$). Pri vstupnom meraní sme zaznamenali priemernú hodnotu $26,68 \pm 5,05$ kg.m⁻² a pri výstupe $25,92 \pm 4,74$ kg.m⁻², čo je v priemere o 0,76 kg.m⁻² menej (obr. 5). V súbore starších žien sme porovnaním vstupných a výstupných údajov zaznamenali

štatisticky významné zmeny ($p \leq 0,01$), keď vstupná hodnota bola $29,58 \pm 5,62$ kg.m⁻² a výstupná $28,66 \pm 5,34$ kg.m⁻², čo znamená priemerne zníženie BMI o 0,92 kg.m⁻² (obr. 5). Výsledky sú porovnateľné s výsledkami Šteflíkovej (2015), ktorá vplyvom kruhového tréningu v tomto ukazovateli tak isto zaznamenala štatisticky významné zmeny ($p \leq 0,05$). Porovnaním vstupných a výstupných hodnôt žien vo veku 41 – 55 rokov za 3-mesačné obdobie zistila zníženie BMI indexu o 0,6 kg.m⁻². Vstupná hodnota bola 24,5 kg.m⁻² a výstupná 23,9 kg.m⁻². Výsledky, vzhľadom na krátky čas experimentu, môžeme považovať za uspokojivé. Signifikantné zníženie hodnôt BMI indexu po absolvovaní 12-týždňového programu aerobiku zaznamenala vo svojej práci aj Pálová (2010).

V parametri **viscerálny tuk** sme porovnaním vstupných a výstupných meraní zaznamenali štatisticky významné zmeny ($p \leq 0,01$). V skupine „A“ nám vstupné meranie preukázalo priemernú hodnotu $5,35 \pm 2,67$. Pri výstupnom meraní bola nameraná hodnota $4,61 \pm 2,51$. Hodnota viscerálneho tuku sa teda znížila v priemere o 0,74. Priemerná hodnota vstupných meraní v skupine „B“ bola $9,1 \pm 2,95$ a výstupných $8,21 \pm 2,71$, čo je zníženie o 0,89. Porovnaním výsledkov medzi skupinami „A“ a „B“ sa nepreukázali štatisticky významné rozdiely (obr. 6).

Podľa hodnotiacej škály telového analyzátora sú zdravé hodnoty viscerálneho tuku od 1 do 12. Pri vstupných meraniach malo z celkového počtu 15 žien vyššie hodnoty, ale pri výstupných meraniach sa ich počet znížil na 8, čo hodnotíme veľmi pozitívne. Množstvo útrobného tuku sa vekom zvyšuje, práve preto je dôležité jeho množstvo znížovať, prípadne udržiavať na normálnych hodnotách (1 – 12). Môžeme tak predchádzať riziku rôznych ochorení ako napr. srdcové choroby, vysoký krvný tlak a diabetes 2. typu. K zníženiu viscerálneho tuku môže aj vo vyššom veku dopomôcť práve pravidelná pohybová aktivita.

Pri meraniach **celkového množstva tuku** sme zaznamenali percentuálny úbytok v oboch sledovaných skupinách. Zmeny obsahu tukového tkaniva v oboch súboroch sú porovnateľné, avšak opäť mali o niečo lepšie výsledky ženy v súbore „B“. Vstupné meranie v súbore „A“ nám preukázalo hodnotu $35,3 \pm 6,0$ % a výstupné $32,8 \pm 6,0$ %, čo je zmenšenie obsahu tuku o 2,5 %. Pri vstupnom meraní v súbore „B“ bola priemerná hodnota množstva tuku $39,1 \pm 5,7$ % a výstupná $36,5 \pm 5,9$ %, čo znamená zmenšenie obsahu tuku o 2,6 %. Z výsledkov vyplýva dôležitosť pravidelnej pohybovej aktivity aj z hľadiska spaľovania tuku, ktorý má tendenciu s vekom pribúdať.

V oboch súboroch sme za sledované obdobie zaznamenali mierny nárast **svalovej hmoty**. Preukázali sa štatisticky významné zmeny na hladine štatistickej významnosti $p \leq 0,01$. U mladších žien bola priemerná vstupná hodnota $45,25 \pm 5,4$ kg a výstupná $45,73 \pm 5,2$ kg, čo znamená že množstvo svalovej hmoty sa zväčšilo v priemere o 0,48 kg. U starších žien sa množstvo svalovej hmoty zväčšilo o 0,55 kg. Vstupná nameraná priemerná hodnota bola $45,78 \pm 5,87$ kg a výstupná $46,33 \pm 5,77$ kg. Opäť sme zaznamenali o niečo výraznejšie zmeny v skupine „B“.

Z nameraných hodnôt telesných obvodov pásu a bokov sme vypočítali **WHR index**. V tomto parametri sa preukázali štatisticky významné rozdiely ($p \leq 0,01$) v rámci jednotlivých skupín, ako aj medzi nimi (obr. 7). Probandky skupiny „A“ mali priemernú vstupnú hodnotu tohto ukazovateľa $0,84 \pm 0,05$ a výstupnú $0,83 \pm 0,05$. WHR index starších probandiek bol pri vstupnom meraní $0,87 \pm 0,06$ a pri výstupnom $0,85 \pm 0,05$. Výraznejšie zmenšenie hodnôt WHR indexu sme zaznamenali v súbore starších žien. Aj menšie zmenšenie hodnoty WHR indexu vnímame pozitívne, pretože vysoký WHR index je rizikovým faktorom kardiovaskulárnych ochorení. Za rizikový WHR index považujeme hodnotu nad 0,85. Pri vstupnom meraní všetkých žien (180) túto



hodnotu prevýšilo 84 probandiek. Pri výstupnom meraní túto hodnotu prevýšilo 62 žien, čiže o 22 žien menej. Z našich výsledkov vyplýva potreba pravidelnej pohybovej aktivity aj z hľadiska pozitívnych zmien obvodových charakteristík a WHR indexu.

Metabolické parametre

Hodnoty **bazálneho metabolizmu** po absolvovaní trojmesačného programu boli bez signifikantných zmien (obr. 8). U väčšiny žien sa však zmenšilo percento tuku a zvýšil podiel aktívnej telovej hmoty, čo malo za následok aj zvýšenie hodnôt bazálneho metabolizmu. Vstupná priemerná hodnota v súbore „A“ bola $1\,467,54 \pm 180,8$ kcal a výstupná $1\,470,45 \pm 174,9$ kcal. Bazálny metabolizmus sa tak zvýšil o 2,91 kcal. Priemerná hodnota vstupného merania v súbore „B“ bola $1\,470,32 \pm 202$ kcal a výstupná $1\,474,48 \pm 196,52$ kcal, čo je zvýšenie bazálneho metabolizmu o 4,16 kcal. V oboch súboroch boli zmeny štatisticky nevýznamné ako aj porovnanie rozdielov medzi súbormi.

Metabolický vek (hodnota bazálneho metabolizmu, ktorá udáva vek odpovedajúci príslušnému metabolizmu) sa štatisticky významne znížil v oboch meraných súboroch ($p \leq 0,01$). V súbore „A“ bola priemerná vstupná hodnota $40,96 \pm 9,57$ rokov a výstupná hodnota $37,68 \pm 10,85$ rokov, čo predstavuje „omladenie“ o 3,28 rokov. Priemerná hodnota vstupného merania v súbore „B“ bola $57,52 \pm 11,18$ rokov a výstupná $53,5 \pm 12,58$ rokov. Rozdiel medzi meraniami bol 4,02 rokov. Zistený priemerný rozdiel medzi skupinami nebol štatisticky významný, avšak staršie probandky zaznamenali výraznejšie zníženie metabolického veku ako staršie probandky. Z výsledkov vyplýva, že pravidelná pohybová aktivita má v každom veku vplyv aj na metabolické charakteristiky, ako sú bazálny metabolizmus a k nemu príslušný metabolický vek. Porovnanie výsledkov je znázornené na obr. 9.

Záver

Našou prácou sme sa snažili prispieť k rozšíreniu poznatkov o účinnosti špeciálneho kombinovaného aeróbného a silového pohybového programu „Mrs. Sporty“ na vybrané somatické a metabolické ukazovatele žien rôzneho veku. Na základe zistených poznatkov sme dospeli k záveru, že pravidelné vykonávanie zvoleného pohybového programu priaznivo vplyva na zmeny v nami sledovaných ukazovateľoch. Na efektívne znižovanie telesnej hmotnosti a redukciu telesného tuku odporúčame zaradiť pohybovú aktivitu žien aspoň trikrát týždenne. Tréningová jednotka by mala byť v trvaní minimálne tridsať minút a mala by sa skladať z aeróbnej aj posilňovacej časti. Dôležité je technicky správne vykonávanie cvičení vzhľadom na to, aby sa zabránilo nežiaducim vedľajším pohybom či zraneniu. Pri stavbe pohybových jednotiek je dôležité dbať najmä na zdravotný stav probandiek, ich kondičné schopnosti a vytýčené ciele. Uvedomujeme si viacero limitujúcich faktorov, ktoré mohli ovplyvniť výsledky nášho výskumu. Absentovala kontrolná skupina na porovnanie výsledkov, ktoré by pomohlo preukaznosti získaných údajov. Taktiež sme sa nezamerali na stravovanie a životosprávu probandiek. I napriek týmto faktom veríme, že naše výskumné sledovanie pomôže rozšíriť poznatkovú bázu v danej oblasti a môže byť prospešná pre ďalšie obdobné sledovania v budúcnosti.

Literatúra

1. BMI, 2018. Index telesnej hmotnosti [online]. [cit. 30. apríl 2018]. Dostupné na: https://sk.wikipedia.org/w/index.php?title=Index_telesnej_hmotnosti&oldid=6606643
2. KNAPPOVÁ, V., 2008. Zmena pohybového režimu žien stredného veku vo vzťahu ke kvalite držení tela v návykovom stoji. In: *Sport a kvalita života*. Brno. ISBN 978-80-210-4716-7.
3. KRAČEK, S. a M. JAKUBÍKOVÁ, 2014. Zmeny somatických ukazovateľov žien vplyvom programu „Mrs. Sporty“. In: *Telesná výchova a šport*. č. 3, s. 46-49. ISSN: 1335-2245.
4. MEDEKOVÁ, H., 1998. Telovýchovná

aktivita slovenskej populácie. In: *Východiská k optimalizácii pohybových programov obyvateľov SR*. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 80-223-1365-3.

5. Mrs. Sporty, 2018. *Das Mrs. Sporty Konzept - Trainieren und Gesund ernähren* [online]. [cit. 30. apríl 2018 a]. Dostupné na: <https://www.mrssporty.at/konzept/>
6. Mrs. Sporty, 2018. *Der Mrs. Sporty Ernährungsplan - Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt* [online]. [cit. 30. apríl 2018 b]. Dostupné na: <https://www.mrssporty.at/ernaehrungskonzept/>
7. Mrs. Sporty, 2018. *Der Mrs. Sporty Trainingsplan - Effizient, Erfolgreich, Individuell!* [online]. [cit. 30. apríl 2018 c]. Dostupné na: <https://www.mrssporty.at/trainingskonzept/>
8. NOWAK, P. a Z. IGNASIAK, 2008. *The state of health of women aged 20-59 at different levels of physical activity*. Human movement. 9 (1).
9. ŠIMONEK, J., 2000: Zdravie a pohybová aktivita žien v postproduktnom veku. In: *Aktualizácia pohybovej aktivity občanov*. Bratislava: FTVŠ UK, s. 48-55.
10. SŁAWIŃSKA, T., P. POSEUSZNY a R. ROŻEK, K., 2013. *The relationship between physical fitness and quality of life in adults and the elderly*. Human movement. 14(3).
11. TRUNZ-CARLISI, E., P. BÖHM a L. LOMPA M., 2007. *Auswirkungen eines 3-monatigen Trainingsprogramms auf die körperliche Leistungsfähigkeit bei untrainierten Probandinnen in Mrs. Sporty-Trainingseinrichtungen*. [citované 25.1.2016] Dostupné z: <www.mrssporty.sk/sites/default/files/studies/files/ergebnisse_mrssportystudie.pdf>.

Summary

The Influence of Special Training Program on Selected Somatic and Metabolic Parameters of Women

Lenka Vandáková, Katarína Péliová, Oľga Kyselovičová

In the study we determined the influence of a special, 3 months training program on selected somatic and metabolic parameters of two different age groups in adult women. Based on an invitation offered in the "Mrs. Sporty" fitness centre in Senec, 180 women volunteered in the research. Volunteers were divided in two groups based on age: the "A" group comprised of 90 women aged 25 – 45, while the "B" group consisted of 90 women aged 46 – 65. For the period of three months, all women



regularly participated in a special aerobic circuit training three times a week. By comparing the input and the output data, we monitored changes in observed somatic characteristics (body weight, BMI, visceral fat level, total fat level, active muscular tissue, WHR) and metabolic characteristics (basal metabolic rate, metabolic age). In both groups, the results for somatic parameters confirmed a statistically significant decrease of values ($p \leq 0.01$) in favour of the output data. In case of most parameters, comparing differences between groups proved statistically insignificant. Significant differences ($p \leq 0.01$) in favour of older women were detected in case of the WHR. In both groups, the results for metabolic parameters of the showed an insignificant increase of basal metabolic rate values, along with a statistically significant decrease of metabolic age ($p \leq 0.01$). Discovered differences in metabolic parameters between the groups proved to be statistically insignificant. Based on the result we conclude that regular aerobic activities combined with targeted exercise, particularly the "Mrs. Sporty" training program, have a demonstrably positive effect on changes in selected somatic and metabolic parameters in the adult healthy women.

Vzťah medzi výsledkami v disciplíne karate agility a výsledkami v disciplínach kata a kumite

Dušana Čierna, Milan Pucovsky

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

V súčasnej praxi je predčasná špecializácia detí často vyskytujúcou sa problémom. Slovenský zväz karate preto v roku 2015 zaradil medzi súťažné disciplíny karate novú súťažnú disciplínu „karate agility.“ Obsahuje niekoľko na seba nadväzujúcich všeobecných pohybových činností v podobe dráhy, ktorú musia deti prejsť technicky za čo najkratší čas. Cieľom tejto štúdie je preukázať závislosť medzi všeobecnou motorickou výkonnosťou (agility) a špeciálnou motorickou výkonnosťou (karate) v mládežníckom karate. Výskumný súbor tvorili deti súťažiacie v jednotlivých kategóriách od 5 do 11 rokov v súťažných sezónach 2015 a 2016 v celkovom počte 828. Pretekári súťažili v troch po sebe nasledujúcich kolách Slovenského pohára. Z výsledkových listín sme korelačným koeficientom podľa Spearmana zisťovali, či existuje vzťah medzi dosiahnutým počtom bodov v disciplíne karate agility a bodmi získanými v súťažných disciplínach karate, kata a kumite. Zistili sme signifikantný vzťah medzi disciplínou karate agility a kata ($R = 0,306$; $p = 0,00$). Rovnako sme zistili signifikantný vzťah medzi disciplínami kata a kumite ($R = 0,264$; $p = 0,01$). Medzi výsledkami v disciplíne agility a výsledkami v disciplíne kumite sme nezaznamenali štatisticky významný vzťah ($R = 0,097$; $p = 0,19$). U detí do 12 rokov sa v disciplínach kata a kumite uplatňuje všeobecná motorická výkonnosť, a to hlavne v disciplíne kata. Na základe výsledkov je zrejmé, že všeobecná motorická výkonnosť sa v sledovaných vekových kategóriách preukazuje ako jeden z dôležitejších faktorov rozvoja a úspechu športovcov. Preto zavedenie disciplíny karate agility v kategóriách karate žiakov do 12 rokov hodnotíme pozitívne. Tréneri sa v tréningovom procese musia zamerať okrem drilovania súťažných disciplín karate aj na rozvoj všeobecnej motorickej výkonnosti.

Kľúčové slová: predčasná špecializácia, pretekári, agility, kata, kumite, karate

Karate je úpolový šport, ktorý sa po prvýkrát predstaví na Hrách XXXII. olympiády v Tokiu v r. 2020. Súťažiť sa bude v dvoch disciplínach, kata (zostava techník karate) a kumite jednotlivcov (športový zápas), v mužských aj v ženských kategóriách.

Slovenský zväz karate z dôvodu predchádzania predčasnej špeciali-

zácie a na spopularizovanie karate na Slovensku v roku 2015 zaradil medzi súťažné disciplíny karate detí do 12 rokov novú súťažnú disciplínu „karate agility.“ Súťaž detí odvtedy prebieha v troch súťažných disciplínach jednotlivcov kata, kumite a karate agility. Delia sa podľa pohlavia, veku a kumite podľa hmotnostných kategórií.



Pojem „agility“ Draper a Lancaster (1985) definujú ako schopnosť zmeniť smer tela rýchlo a je to výsledok kombinácie sily, rýchlosti, rovnováhy a koordinácie. Súťaž agility vychádza z individuálnych štartov a spočíva v absolvovaní disciplín spojených do dráhy. Chlapci a dievčatá súťažia v jednej z vekových kategórií. 5-, 6-, 7-, 8-, 9-, 10- a 11-ročných. Každý pretekár môže absolvovať dráhu len jedenkrát. Prekážková dráha je zameraná na obratnosť pretekára s prvkami karate, ktorá je pravidlami jasne zadefinovaná a nemení sa.

V kategórii 5, 6 a 7 rokov súťažiaci štartujú na zapískanie zo sedu znožného. Po vyštartovaní obehnú kužeľ, cvalom bokom pokračujú v slalome, pri vyznačenom kuželi vykonajú dva údery a dva kopy, nasledujú preskoky znožmo cez štyri prekážky vysoké 10 – 12 cm. Poslednou úlohou je presun tenisových loptičiek položených na plastovom tanieri. Pretekár položí poslednú loptičku na vyznačené miesto (tanier je umiestnený pri ľavom cieľovom kuželi) a následne stlačí ľubovoľnou rukou tlačidlo STOP umiestnené pri pravom cieľovom kuželi (obr. 1). Týmto si sám zastavuje čas (Súťažné pravidla slovenského zväzu karate k disciplíne agility 2017).

Druhá dráha je určená pre vekové kategórie 8, 9, 10 a 11 rokov. Na rozdiel od predchádzajúcej obsahuje ťažšie pohybové činnosti a je o niečo komplikovanejšia. Po vyštartovaní zo sedu znožného a obehnutí kužela deti bežia vzad a až potom nasleduje slalom. Ďalej nasledujú štyri údery a štyri kopy a preskoky jednonožne piatich prekážok vysokých 10 – 12 cm (na jednej nohe tam a na druhej späť). Záver je rovnaký ako v dráhe pre mladšie deti (obr. 2).

Penalizácie sú pri oboch dráhach rovnaké:

- Penalizácia 0,3 sekundy sa udeľuje za dotyk s prekážkou alebo pri malej chybe, pri vynechaní úderu alebo kopu (za každé vynechanie techniky 0,3 s) a pri stúpení na gumu.
- Penalizácia 0,5 sekundy sa udeľuje



Obr. 1

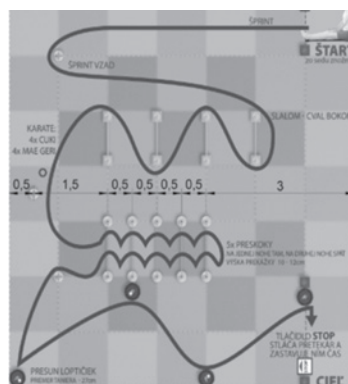
Usporiadanie plochy pre karate agility pre 5-, 6-, 7-ročných žiakov

pri nesprávnej technike skokov, bočného cvalu.

- Penalizácia 1 sekunda sa udeľuje pri vynechaní alebo zhodení prekážky, pri vyskočení loptičky z taniera.
- Súťažiaci dieťa je diskvalifikované, ak vynechá niektorú disciplínu dráhy.

Súťaž karate jednotlivcov sa skladá z dvoch súťažných disciplín, kata a kumite. Kata je boj proti imaginárnemu nepriateľovi. Slovo kata v preklade znamená „forma“, charakterizuje presnú zostavu obranných a útočných prvkov. V tejto disciplíne ide o vrcholné predvedenie kata, ktoré sa posudzuje a hodnotí rozhodcami podľa presne podľa vymedzených kritérií určených pravidlami (Zemková et al. 2006).

Kumite je chápané ako vzájomný zápas dvoch pretekárov, je najstaršou súťažnou disciplínou športového karate, ktorej korene siahajú do prvej polovice dvadsiateho storočia. Športový zápas kumite je riadnou súťažnou disciplínou, riadenou pravidlami a organizovanou v systéme vzájomných duelov jednotlivých pretekárov rozdelených do kategórií podľa veku, pohlavia a hmotnosti. Princípom športového kumite je



Obr. 2

Usporiadanie plochy pre karate agility pre 8-, 9-, 10-, 11-ročných žiakov (www.karate.sk)

získať čo najväčší počet bodov za vykonané techniky karate voči súperovi, pričom tieto techniky sú hodnotené rozhodcami, ktorí im pridelujú body podľa presne určenej škály a v zmysle kritérií daných pravidlami (Zemková et al. 2006). Každá z týchto disciplín vyžaduje určité špecifické motorické schopnosti. Slovenský zväz karate organizuje súťaže v karate už od 5-ročných detí a dosiahnutie úspechu v kategóriách do 12 rokov môže viesť k predčasnej špecializácii detí. Čilik (2004) definuje tento pojem ako nesprávne vysoký objem špecializovaného tréningu v začiatkoch prípravy mladého športovca, čo vedie k rýchlemu zvyšovaniu špeciálnej športovej výkonnosti, ale v neskorších rokoch limituje účinnosť špeciálneho tréningu, a tým aj ďalšie zvyšovanie športovej výkonnosti.

Podľa Moravca et al. (2007) by mala byť dlhodobá športová príprava rozdelená do niekoľkých etáp športového tréningu. Ich dodržaním by tréneri mali predísť predčasnej špecializácii športovcov:

- Etapa športovej predprípravy (1 - 3 roky),
- Etapa základného športového tréningu (2 - 4 roky),

Mgr. DUŠANA ČIERNA, PhD. (*1985) – zaoberá sa metodológiou, štatistikou a karate

MILAN PUCOVSKÝ (*1993) - študent.

- Etapa špeciálneho športového tréningu (2 - 4 roky),
- Etapa vrcholového športového tréningu (4 - 10 rokov).

Cieľom tejto štúdie je preukázať závislosť medzi všeobecnou motorickou výkonnosťou, ktorú predstavujú výsledky v disciplíne agility (počet dosiahnutých bodov v Slovenskom pohári) a špeciálnou motorickou výkonnosťou (počet dosiahnutých bodov v kata a v kumite).

Metodika

Sledovaný súbor tvorili všetci pretekári, súťažiaci v Slovenských pohároch (3 po sebe nasledujúce súťaže február, marec, apríl) v sezónach 2015 a 2016 v kategóriách žiakov (do 12 rokov) v celkovom počte 828, z ktorých 413 súťažilo v karate agility, 322 v kata a 520 v kumite. V každom kole Slovenského pohára mohol pretekár získať maximálne 12 bodov. Na základe súčtu bodov sa vytvoril výsledný bodový rebríček. Každý pretekár si vyberal disciplíny, v ktorých chce súťažiť. Pretekár mohol súťažiť v jednej, dvoch alebo vo všetkých troch disciplínach.

Výsledky a bodové rebríčky sme získali na stránke Slovenského zväzu karate (www.karate.sk). V každej kategórii, ktorej sa pretekár zúčastnil počas sezóny, sme uvádzali počet získaných bodov a konečné umiestnenie v Slovenskom pohári. Na posúdenie vzťahu medzi disciplínami karate sme použili matematicko-štatistický program IBM SPSS 21 a neparametrický Spearmanov korelačný koeficient pre poradové údaje. Hladinu štatistickej významnosti sme stanovili na $p \leq 0,05$.

Výsledky a diskusia

Zistili sme signifikantný vzťah medzi výsledkami v disciplíne agility a výsledkami v disciplíne kata ($R = 0,306$; $p = 0,00$). Z výsledkov je zrejme, že u detí do 12 rokov sa v disciplínach kata uplatňuje všeobecná motorická výkonnosť. Vyšší korelačný koeficient ukazuje, že sa uplatňuje viac v disciplíne kata ako v kumite zrejme preto, že v disciplíne kata a agility sa v 1. faktorovej úrovni na

Tab. 1

Vzťah medzi súťažnými disciplínami karate

		Agility	Kata	Kumite
Agility	R	1,000	0,306*	0,097
	p		0,000	0,193
	N	413	165	180
Kata	R	0,306*	1,000	0,264*
	p	0,000		0,001
	N	165	322	147
Kumite	R	0,097	0,264*	1,000
	p	0,193	0,001	
	N	180	147	520

*Vzťah je významný na 1% hladine štatistickej významnosti

rozdiel od kumite neuplatňuje disjunktívna reakčno-rýchlostná schopnosť. Medzi výsledkami v disciplíne agility a výsledkami v disciplíne kumite sme nezaznamenali štatisticky významný vzťah ($R = 0,097$; $p = 0,19$) (tab. 1). Žiaci v kumite potrebujú okrem všeobecných pohybových schopností rozvíjať aj špeciálne pohybové schopnosti a zručnosti.

Zistili sme významný vzťah medzi disciplínami kata a kumite ($R = 0,264$; $p = 0,01$), čím sme preukázali, že pretekári, ktorí boli úspešní v kata, boli úspešní aj v kumite. Vo všeobecnosti športová aktivita, či už karate, futbal, alebo tenis zvyšuje úroveň kognitívnych schopností (Pačesová a kol. 2016), ktoré sú v technicky náročných súťažných disciplínach, ako je karate, limitujúcim faktorom. V kategóriách do 12 rokov je bežné, že deti súťažajú v oboch karate disciplínach, pričom v tomto veku kata vytvára technický základ pre disciplínu kumite. Neskôr sa však pretekári špecializujú už len na jednu zo súťažných disciplín. Niektorí súťažiaci začínajú s karate vo veku 10 rokov, a preto súťažajú len v súťaži agility, čo ich pripravuje na súťaženie v disciplínach karate. Trénujú tak kognitívne schopnosti ako napríklad koncentráciu a selektívnu schopnosť ktoré sú podľa Kračeka (2016) v súťaži nevyhnutné.

Vo výsledkových listinách sme si všimli, že niektoré talentované deti vyhrali všetky tri disciplíny. Na zvýšenie motivácie, najmä začiatočníkov, by bolo vhodné obmedziť

možnosť štartu v karate agility pokračujúcim, teda trénuvaným deťom.

Katić a kol. (2013) sledovali motorické determinanty určujúce efektívnosť v disciplínach karate 5 všeobecnými (20 m akceleračne, skok do diaľky z miesta znožmo, odhod plnej lopty, sed-fah za 60 s, beh vzad atď.) a 5 špeciálnymi motorickými testami (cval bokom na rýchlosť, beh do trojuholníka, rýchlosť techniky blok „gedan barai“, rýchlosť kopu „mawashi geri“, rýchlosť vykonávania blokov). Jednorazovo testovali 60 chlapcov a 51 dievčat. Použité motorické testy sú podobné ako jednotlivé disciplíny dráhy agility. Agility tak zachytiť v jednom meranom čase viacero motorických schopností súčasne a, navyše, pre deti je to aj hravá forma preverky na rozdiel od riadneho testovania, ktoré môže byť pre deti nielen nudné, ale aj stresujúce. Agility poskytuje tak jednoduché, plošné testovanie detí počas každej súťažnej sezóny. Slovenský zväz karate nemusí preto pri výbere talentovanej mládeže vykonávať extra testovanie mládeže. Na hodnotenie talentov sa však ešte musia vypracovať tabuľky, podľa ktorých sa budú dať deti rozdeliť podľa výkonnosti.

Božanić a Bešlija (2010) sa zaoberali vzťahom medzi základnými motorickými zručnosťami a špecifickou technikou v karate 5- až 7-ročných detí. Rovnako ako my v našej štúdií, zistili významný vzťah medzi základnými motorickými zručnosťami a špecifickými karate



zručnosťami, ktoré boli hodnotené kvalitatívne skupinou expertov. Na základe týchto zistení autorky poukazujú na to, že hodnotenie základných motorických zručností umožňuje vhodnejší výberový proces detí. Podľa nich tvorí základ špecifickej techniky učenia sa karate v neskoršom veku.

Analýza našich výsledkov a dostupnej literatúry ukazuje, že všeobecná motorická výkonnosť poskytuje výborný základ pre neskoršiu špecializáciu. Preto odporúčame trénerom myslieť nielen na aktuálne výsledky zverencov, ale aj na výsledky z dlhodobého hľadiska. Namiesto špeciálnych a súťažných cvičení využívať v etape športovej predprípravy a základného športového tréningu mládeže hlavne všeobecne zamerané tréningové prostriedky, využívať hravú formu a pozitívnu motiváciu k výkonu.

Záver

Na základe výsledkov môžeme konštatovať, že existuje významný vzťah medzi výsledkami v disciplíne agility a výsledkami v súťažných disciplínach karate, t.j. medzi všeobecnou a špeciálnou motorickou výkonnosťou detí trénujúcich karate. To znamená, že deti, ktoré vyhrávali v karate agility boli úspešné aj v disciplínach karate.

Na udržanie motivácie nováčikov a rozširovanie členskej základne odporúčame rozdeliť kategóriu agility na začiatníkov a pokročilých, alebo otvoriť kategóriu len pre začiatníkov, to znamená do technického stupňa 8. kyu. Odporúčame vytvoriť normy pre výber športovo talentovanej mládeže pre súťažnú disciplínu karate agility.

Literatúra

- ARRIAZA, R., 2009. Karate. V: S. (Eds.) KORDI, R., MAFFULLI, N., WROBLE, R.R., WELLBY, ed. *Combat Sport Medicine* [online]. B.m.: Springer US. ISBN 978-1-84800-354-5. Dostupné na: <http://www.springer.com/gp/book/9781848003538>.
- BOŽANIČ, A., 2010. Relations between fundamental motor skills and specific karate technique in 5 – 7 year old

beginners. *Sport Science*.

- ČILÍK, I. 2004 Športová príprava v atletike. Banská Bystrica : Fakulta humanitných vied. ISBN 80-8055-992-9
- DRAPER, J. A., M. G. LANCASTER, 1985. The 505 test: A test for agility in the horizontal plane. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*.
- ODRÁŠKA L. a L.GRZNÁR, 2015. Predčasná špecializácia mladých športovcov. *Problém slovenského športu?*: http://plaveckytrener.sk/predcasna-specializacia-mladych-sportovcov-problem-slovenskeho-sportu-/#.WOUT_mLTiW.
- SLOVENSKÝ ZVÁZ KARATE, 2017. Súťažné pravidlá slovenského zväzu karate k disciplíne karate agility účinné od 1.2.2017 : <http://www.karate.sk/1097/upozornenie-na-zmenu-v-karate-agility>.
- MORAVEC, R., T.KAMPMILLER, M. vanderka a E. LACZO, 2007. *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu*. Bratislava : FTVŠ UK. ISBN 978-80-89075-31-7
- KATIČ, R., J. JUKIČ, M. CAVALA, D. VUCIČ, a S. BLAZEVIČ, 2013. Motor determinants of fighting efficacy in Croatian youth karateka. In: *Collegium Antropologicum*, 37 Suppl 2(May), 1–8. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23914482>
- KRAČEK S., P. PAČESOVÁ , P. ŠMELA a M. ŠTEFANOVSKÝ, 2016. Correlation of Cognitive Abilities Level, Age and Ranks in Judo. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*. 56(2).
- PAČESOVÁ P., P. ŠMELA, D. ČIERNA a S. KRAČEK, 2016. Úroveň vybraných kognitívnych schopností športujúcich a nešportujúcich adolescentov. *Telesná výchova & šport*. 26(4), s. 2-6. ISSN 1335-2245.
- ZEMKOVÁ, E. et al., 2006. *Teória a didaktika karate*. Bratislava: Vydavateľstvo UK. ISBN 80-223-2041-2.

movement activities, which children have to pass through technically in the shortest possible time. The aim of this study is to investigate the dependence between General Motoric abilities (Agility) and Special Motoric abilities (Karate) in pupil's karate.

The research group consisted of children competing in individual categories from 5 to 11 years in the competition seasons 2015 and 2016, and reached a total of 828. Pupils competed in three consecutive contests, Slovak National Cup for Children in February, March, April 2015 and February, March, April 2016. We used the Spearman's correlation coefficient and examined the relationship between the number of points obtained in the Karate Agility and the points obtained in the Karate Kata and Kumite competition disciplines. We found a significant relationship between Karate Agility and Kata ($R=0.306$; $p=0.00$). We also found a significant relationship between the Kata and Kumite disciplines ($R=0.264$; $p=0.01$). There were no statistically significant relationships between the results in Agility and the results in Kumite discipline ($R=0.097$; $p=0.19$).

For children under the age of 12, the Kata and Kumite disciplines apply General Motoric performance, especially in the Kata discipline. Based on the results, it is clear that General Motoric performance is seen as one of the most important factors in the development and success of athletes in various age groups. That is why we evaluate positively the introduction of Karate Agility in the categories of karate students under 12 years of age. Coaches have to focus during the training process not only on preferentially practiced karate competition exercises, but also on developing General Motoric performance.

Summary

Relationship between Results in Agility and Results in Disciplines Kata and Kumite in Karate Pupils

Dušana Čierna, Milan Pucovsky

Currently in the world, and in Slovakia, premature specialisation of children is one of the most frequently encountered problems. Therefore in 2015, the Slovak Karate Union introduced for pupil's age categories a new competitive discipline, the Karate Agility. The Karate Agility path includes several follow-up general

Intenzita tréningového zaťaženia v rôznych formách prípravných hier vo futbale

Nikolas Nagy, Miroslav Holienka

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy
a športu

Cieľom práce bolo poukázať na rozdielnosť vnútorného zaťaženia futbalistov v troch variantoch prípravnej hry s rôznymi pomermi dávkovania intervalu zaťaženia a intervalu odpočinku. Predpokladali sme, že pomer dávkovania intervalu zaťaženia a intervalu odpočinku významne ovplyvní vnútornú odozvu organizmu hráčov v prípravnej hre. Výskumný súbor tvorilo 8 hráčov družstva staršieho dorastu futbalového klubu FC DAC 1904 Dunajská Streda. Na základe zistených údajov pomocou športtesterov POLAR TEAM 2 PRO a pomocou špeciálneho softwaru sme vyhodnocovali vnútorné zaťaženie sledovaných hráčov. Najvyššia dosiahnutá priemerná hodnota srdcovej frekvencie sledovaných hráčov ($165,1 \pm 9,5$ úderu za minútu) bola zaznamenaná v prípravnej hre 3 s pomerom dávkovania intervalu zaťaženia a intervalu odpočinku 1:0,5. Signifikantné diferencie srdcovej frekvencie na 5 % hladine štatistickej významnosti sme zistili len v jednom prípade, medzi prípravnou hrou 1 a prípravnou hrou 3 s intervalmi zaťaženia a odpočinku 1 : 2 a 1 : 0,5.

Kľúčové slová: futbal, srdcová frekvencia, prípravná hra, interval zaťaženia, interval odpočinku

V priebehu tréningového procesu dochádza k sumácii jednotlivých tréningových podnetov, ktorými pôsobíme na organizmus hráča. Keď sa podnety dávkujú tak, že majú tréningový účinok, vtedy prispievajú k rozvoju, resp. udržaniu tréningovosti, hovoríme o tréningovom zaťažení (Holienska a Lednický 2000).

V súčasnom modernom futbale neustále sa zvyšuje úroveň zaťaženia hráčov v zápase, či už z hľadiska objemu alebo intenzity. Pre trénera je veľmi dôležité poznať úroveň zaťaženia hráčov v stretnutí, na základe čoho môže aplikovať správne dávkovanie intenzity zaťaženia v prípravných hrách (Horný a Holienka 2012).

Holienska (2012) uvádza, že z praktického hľadiska je v tréningovom procese nevyhnutné rozlišovať vonkajšie a vnútorné zaťaženie. Ukazovatele vnútorného zaťaženia, medzi ktoré patrí aj srdcová frekvencia, umožňujú stanoviť účelnú mieru tréningového zaťaženia. Meracie zariadenia srdcovej frekvencie zaznamenávajú srdcovú frekvenciu s vysokou presnosťou a spoľahlivosťou. Poskytujú informácie o reakci-

ách organizmu na tréningové zaťaženie. Monitorovanie srdcovej frekvencie je neoddeliteľnou súčasťou sledovania tréningového zaťaženia a je realizované predovšetkým v tréningových jednotkách, ktoré obsahujú rôzne formy prípravných hier. Využíva sa v amatérskom, ale aj v mládežníckom futbale s cieľom získať a pochopiť fyziologické parametre tréningového zaťaženia (Owen 2016).

Požadovanú zásadu v tréningovom procese futbalistov – všetko s loptou – plní herný tréning. V ňom majú dominantné postavenie prípravné hry. Obsahujú široké spektrum takých herných situácií, ktoré sa podobajú skutočným herným situáciám v zápase (Holienska 1998). Prípravné hry sa vo veľkej miere používajú vo futbalovej praxi. Umožnia hráčom získať skúsenosti z riešenia herných situácií, ktoré sa vyskytnú v priebehu zápasov. Pri riešení rôzne zložitých herných situácií počas tréningových jednotiek hráči dokážu zlepšovať technickú, taktickú a kondičnú stránku hernej pripravenosti (Owen et al. 2004).

Tréneri dokážu ovplyvňovať vnútornú odozvu organizmu hráčov v prípravných hrách v prípade, že správne manipulujú s premennými, ktoré ovplyvňujú prípravné hry. Medzi tieto premenné zaradíme napr. rozmery ihriska, počet hráčov, povzbudzovanie trénera, pravidlá, veľkosť bránky, prítomnosť brankárov, dávkovanie intervalu zaťaženia a intervalu odpočinku (Owen et al. 2004; Hill-Haas et al. 2011; Köklü et al. 2013).

Metodika

V práci sme realizovali pedagogický experiment. Výskumná situácia predstavovala skúmanie jednotlivých vybraných fyziologických a funkčných ukazovateľov zaťaženia.

Prof. PaedDr. MIROSLAV HOLIENKA, PhD. (*1957) – zaoberá sa problematikou športovej prípravy mládeže a kondičným tréningom vo futbale.

Bc. NIKOLAS NAGY (*1993) – zaoberá sa problematikou športovej prípravy mládeže a kondičným tréningom vo futbale.



V našom prípade išlo o srdcovú frekvenciu futbalistov pri rôznych parametroch prípravnej hry, ktorá je závislou premennou. Nezávislou premennou bol pomer dávkovania intervalu zaťaženia a intervalu odpočinku.

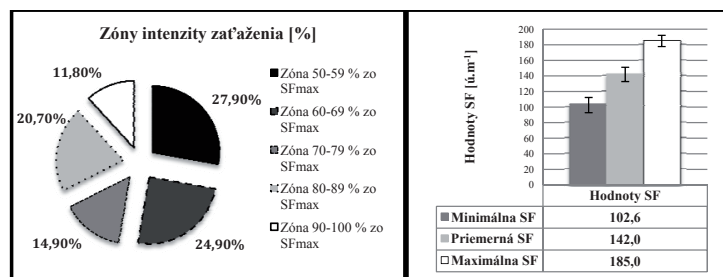
Výskumný súbor tvorilo 8 hráčov futbalového klubu FC DAC 1904 Dunajská Streda. Hráči hrajú 1. ligu staršieho dorastu – U19, najvyššiu súťaž tejto vekovej kategórie na Slovensku. Hlavnou metódou získavania údajov uplatňovanou v práci bolo meranie srdcovej frekvencie (SF). Najprv sme zistili hodnoty maximálnej srdcovej frekvencie (SF_{max}) pomocou terénneho testu podľa Hippa (2007). Po nameraní SF_{max} sme vytvorili 5 zón zaťaženia podľa úrovne náročnosti, ktoré sme ohraničili percentami z SF_{max} . Na meranie sme používali športtestery POLAR TEAM 2 PRO. Využili sme špeciálny program na výpočet percentuálneho a časového zastúpenia hodnôt SF. Zistili sme minimálne, priemerné, maximálne hodnoty srdcovej frekvencie a čas, ktorý hráči strávili v jednotlivých zónach zaťaženia.

Srdcovú frekvenciu sme merali v prípravných hrách s rôznymi parametrami. Zvolili sme 3 varianty prípravnej hry, ktoré sa od seba odlišovali pomerom dávkovania intervalu zaťaženia a intervalu odpočinku, so stabilným počtom hráčov 4 proti 4 a 2 brankári a konštantnými pravidlami. Veľkosť hracej plochy bola 20 x 20 metrov (tab. 1). Hráči v priebehu prípravných hier absolvovali 4 opakovania intervalu zaťaženia (IZ), ktorý trval 2 minúty. Interval odpočinku (IO) mal v jednotlivých variantoch rôznu dĺžku. V prípravnej hre 1 (PH1) bol pomer dávkovania intervalu zaťaženia a intervalu odpočinku 1 : 2, v prípravnej hre 2 (PH2) 1 : 1 a v prípravnej hre 3 (PH3) 1 : 0,5. Na zistenie štatistickej významnosti diferencie SF sme použili štatistickú metódu ANOVA a Bonferroniho post hoc test. Hladinu štatistickej významnosti sme stanovili na 5 % hladine.

Tab. 1

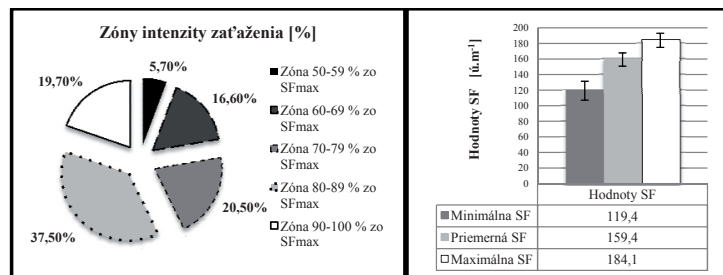
Varianty prípravných hier

PH	Počet hráčov (n=8)	Brankári (n=2)	Rozmery ihriska		Priestor ihriska [m ²]	Priestor/ hráč [m ²]	Dávkovanie zaťaženia				
			Šírka [m]	Dĺžka [m]			IZ [min.]	IO [min.]	PO	PS	Z [min.]
PH1	4 / 4	1 / 1	20	20	400	50	2	4	4	1	8
PH2	4 / 4	1 / 1	20	20	400	50	2	2	4	1	8
PH3	4 / 4	1 / 1	20	20	400	50	2	1	4	1	8



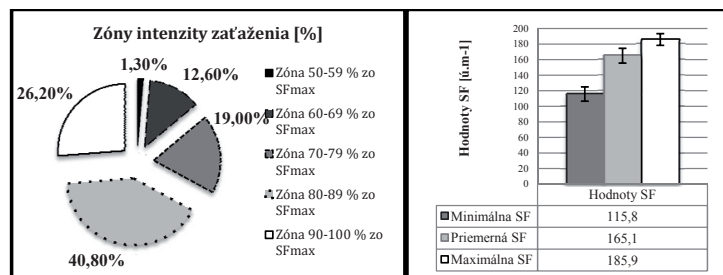
Obr. 1

Zotrvanie hráčov v jednotlivých zónach zaťaženia a ich priemerné hodnoty SF v PH1



Obr. 2

Zotrvanie hráčov v jednotlivých zónach zaťaženia a ich priemerné hodnoty SF v PH2



Obr. 3

Zotrvanie hráčov v jednotlivých zónach zaťaženia a ich priemerné hodnoty SF v PH3

Výsledky

Vnútna odozva organizmu hráčov na zaťaženie v PH1

Prípravná hra (PH) trvala celkovo 24 minút, z toho čistý čas zaťaženia

bol 8 minút. Interval zaťaženia (IZ) trval 2 minúty, interval odpočinku (IO) 4 minúty. Pomer dávkovania IZ : IO bol 1 : 2. Vnútnu odozvu organizmu hráčov na zaťaženie v PH

uvádzame hodnotami srdcovej frekvencie (SF) (obr. 1).

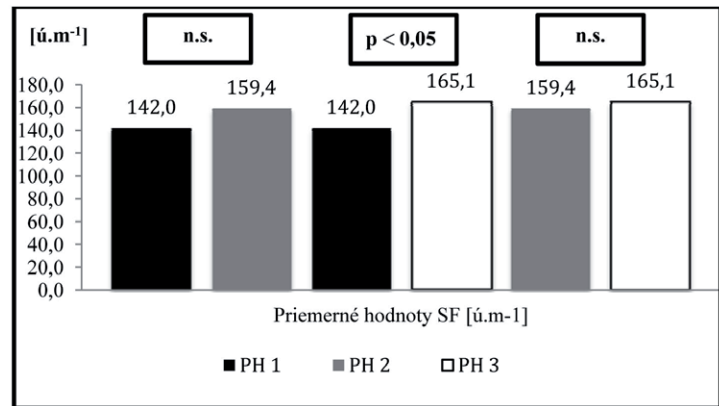
Z pohľadu časového zotrvania vo vybranej zóne intenzity zaťaženia počas PH1 hráči najväčší časový úsek zotrvali v zóne intenzity pohybovej aktivity postačujúcej na urýchlenie regenerácie (zóna 50 – 59 % z SF_{max}). Priemerný čas bol $401,4 \pm 292,7$ sekundy (27,90 % z trvania PH1). Najmenej času hráči strávili v zóne maximálnej intenzity zaťaženia (zóna 90 – 100 % z SF_{max}) priemerne $170,1 \pm 163,7$ sekundy (11,80 % času PH1). V intervaloch odpočinku sme uplatňovali aktívny odpočinok, keď hráči zonglovali s loptami. Organizmus hráča sa počas 4-minútového IO dokázal dostatočne regenerovať. Hodnoty SF pred začiatkom IZ sa pohybovali pod hranicou $120 \text{ } \dot{u}.m^{-1}$.

Priemerná hodnota minimálnej SF (SF_{min}) dosiahnutá hráčmi v priebehu PH1 bola $102,6 \pm 9,8 \text{ } \dot{u}.m^{-1}$. Priemerná hodnota SF sledovaných hráčov počas trvania celej PH1 bola $142,0 \pm 9,2 \text{ } \dot{u}.m^{-1}$. Zistená priemerná hodnota maximálnej SF (SF_{max}) bola $185,0 \pm 7,2 \text{ } \dot{u}.m^{-1}$.

Vnútna odozva organizmu hráčov na zaťaženie v PH2

Prípravná hra trvala celkovo 16 minút, z toho čistý čas zaťaženia bol 8 minút. Interval zaťaženia trval 2 minúty, interval odpočinku 2 minúty. Pomer dávkovania IZ : IO bol 1 : 1 (obr. 2).

Z pohľadu časového zotrvania vo vybranej zóne intenzity zaťaženia hráči počas PH2 zotrvali najväčší časový úsek v zóne submaximálnej intenzity (zóna 80 – 89 % z SF_{max}). Priemerne $361,8 \pm 96,4$ sekundy (37,5 % z trvania PH2). Najmenej času strávili v zóne veľmi nízkej intenzity (zóna 50 – 59 % z SF_{max}) priemerne $55,9 \pm 87,9$ sekundy (5,7 % z času PH2). Kratší interval odpočinku neumožnil hráčom stráviť viac času v zóne postačujúcej na urýchlenie regenerácie. V priemere hráči strávili v zóne maximálnej intenzity $191,0 \pm 159,1$ sekundy (19,7 % počas PH2). Priemerná hodnota minimálnej SF (SF_{min})



Obr. 4

Priemerné hodnoty SF [$\dot{u}.m^{-1}$] v jednotlivých PH

dosiahnutá hráčmi v priebehu PH2 bola $119,4 \pm 12,1 \text{ } \dot{u}.m^{-1}$. Priemerná hodnota SF sledovaných hráčov počas trvania celej PH2 bola $159,4 \pm 8,5 \text{ } \dot{u}.m^{-1}$. Zistená priemerná hodnota maximálnej SF (SF_{max}) bola $184,1 \pm 5,9 \text{ } \dot{u}.m^{-1}$.

Vnútna odozva organizmu hráčov na zaťaženie v PH3

Prípravná hra trvala celkovo 12 minút, z toho čistý čas zaťaženia bol 8 minút. Interval zaťaženia trval 2 minúty, interval odpočinku 1 minútu. Pomer dávkovania IZ : IO bol 1 : 0,5 (obr. 3).

Z pohľadu časového zotrvania vo vybranej zóne intenzity zaťaženia hráči počas PH3 najväčší časový úsek zotrvali v zóne submaximálnej intenzity (zóna 80 – 89 % z SF_{max}), priemerne $298,3 \pm 100,4$ sekundy (40,8 % z trvania PH3). Najmenej času strávili v zóne veľmi nízkej intenzity (zóna 50 – 59 % z SF_{max}), priemerne $10,9 \pm 15,9$ sekundy (1,3 % času PH 3). V priemere hráči strávili v zóne maximálnej intenzity $192,1 \pm 186,1$ sekundy (26,2 % času PH3).

Priemerná hodnota minimálnej SF (SF_{min}) dosiahnutá hráčmi v priebehu PH3 bola $115,8 \pm 9,2 \text{ } \dot{u}.m^{-1}$. Priemerná hodnota SF sledovaných hráčov počas trvania celej PH3 bola $165,1 \pm 9,5 \text{ } \dot{u}.m^{-1}$. Zistená priemerná hodnota maximálnej SF (SF_{max}) bola $185,9 \pm 7,5 \text{ } \dot{u}.m^{-1}$ (obr. 4).

Na základe výsledkov ANOVA môžeme konštatovať štatisticky významný rozdiel v srdcovej frekvencii po absolvovaní prípravných hier s rôznym pomerom dávkovania intervalu zaťaženia a intervalu odpočinku ($F = 105,82$; $p < 0,0001$). Pokiaľ ide o rozdiely srdcovej frekvencie medzi jednotlivými prípravnými hrami, štatistická významnosť sa nepreukázala medzi PH1 a PH2 ($t = 2,806$; $p > 0,05$). Bolo to zrejme spôsobené tým, že pomer dávkovania IZ a IO významne neovplyvnil hodnoty priemernej SF.

V PH1 sme zistili štatisticky významne nižšie hodnoty priemernej SF ako v PH3 ($t = 3,734$; $p < 0,05$). Významný rozdiel vysvetľujeme tým, že v PH3 pomere dávkovania IZ a IO 1 : 0,5, bola len 1-minútová prestávka a úroveň SF neklesla na nízke hodnoty. Nenašli sme štatisticky významné rozdiely v hodnotách priemernej SF medzi PH2 a PH3 ($t = 0,908$; $p > 0,05$). Rozdiel medzi hodnotami priemernej SF bol 5,7 úderov za minútu. V týchto variantoch PH interval odpočinku mal kratšie trvanie, hodnoty SF neklesali na nízke hodnoty.

Diskusia

Srdcová frekvencia je všeobecne uznávaný a často používaný fyziologický ukazovateľ pohybovej aktivity hráčov v tréningovom procese (Holienka 2016). Pri interpretácii



výsledkov zistených pomocou šport-testerov je nevyhnutné rešpektovať, že hodnoty SF sú nepriamym ukazovateľom intenzity zaťaženia organizmu hráčov v nami uplatňovaných prípravných hrách.

Futbal radíme medzi športové hry, ktoré majú striedavý (intermitentný) charakter zaťaženia (Ivanka et al. 2009). Monitorovaním úrovne SF sa tento druh zaťaženia potvrdzuje aj pri nami sledovaných hráčoch v troch variantoch prípravnej hry. V trvaní času, ktorý hráči strávili v zóne maximálnej intenzity bola PH3 najintenzívnejšia. Hráči sa pohybovali v tejto zóne 26,2 % času. Najväčší časový podiel v zóne submaximálnej intenzity sme zaznamenali v PH3, 40,8 % z celkového času zaťaženia. V PH1 hráči strávili najmenší časový podiel v zóne maximálnej intenzity, len 11,8 %. Pri tomto variante hráči mali interval odpočinku 4 minúty, preto najväčší časový podiel strávili v zóne intenzity pohybovej aktivity postačujúcej na urýchlenie regenerácie (zóna 50 – 59 % z SF_{max}) – 27,9 % z trvania PH1.

Na základe získaných a vyhodnotených údajov môžeme konštatovať, že prípravná hra s pomerom dávkovania IZ 1 a IO 0,5 bola najintenzívnejšia z hľadiska dosiahnutých hodnôt SF ako aj z hľadiska času stráveného v jednotlivých záťažových zónach zo SF_{max} . Hráči pri tomto variante prípravnej hry strávili najviac času v zóne submaximálnej a maximálnej intenzity, ktoré sú pre samotný futbalový zápas a systematický tréningový proces limitujúce z hľadiska intenzifikácie zaťaženia. Tento variant bol najbližšie k súťažným zápasovým podmienkam z fyziologickeho hľadiska zaťaženia hráčov. Hodnoty priemernej SF v PH3 a PH 2 spĺňajú kritériá a môžeme ich uplatniť v hernom tréningu. V PH1 priemerné hodnoty SF boli nižšie, takže tento variant PH môžeme využívať v rámci herného nácviku.

Priemerné hodnoty SF namerané v PH2 a PH3 sú približne na rovnakej úrovni, ako boli zistené v zápasoch rôzneho charakteru. Hodnoty SF

dosiahnuté v PH2 sú rovnaké ako hodnoty SF zistené počas prípravných stretnutí (Reilly 1996; Frýbort 2010). PH3 s pomerom dávkovania IZ a IO 1 : 0,5 bola najintenzívnejšia. Zistené priemerné hodnoty SF sú identické s hodnotami SF nameraných v súťažných zápasoch (Bangsbo et al. 1991; Florida et al. 1995).

Gálik (2000) tvrdí, že účinnosť prípravných hier značne závisí od odbornej manipulácie s intervalom zaťaženia a intervalom odpočinku. Aktas et al. (2014) zistili, že intenzita zaťaženia v PH, ak je interval odpočinku kratší, je oveľa vyššia, ako v prípade, ak má hráč k dispozícii väčší časový priestor na zotavenie. Owen (2016) tvrdí, že prípravné hry s krátkym intervalom zaťaženia a s následným krátkym intervalom odpočinku sú najvhodnejšie varianty pre futbalistov.

Prípravné hry v tréningovom procese majú svoje opodstatnenie, využívajú sa najmä prípravné hry, pri ktorých tréningové zaťaženie prevyšuje zápasové zaťaženie. Vďaka vhodným intervalom zaťaženia a intervalom odpočinku by sa mala srdcová frekvencia pohybovať pri intervale zaťaženia na úrovni anaeróbného prahu a pri intervale odpočinku by mala klesnúť pod hranicu aeróbného prahu (Holienka 2005).

Optimalizáciu a intenzifikáciu tréningového zaťaženia môžeme korigovať aj intervalom zaťaženia a intervalom odpočinku. Tieto opatrenia pomáhajú zvýšiť žiaducu adaptáciu organizmu pri rozvoji zručnostného a zdatnostného potenciálu špecifickými prostriedkami (Bôžik 2016).

McMillan et al. (2005) tvrdia, že interval odpočinku musí byť dostatočne dlhý, aby spôsobil potrebné zmeny vo fyziologickej adaptácii organizmu na zaťaženie bez toho, aby hrozilo zranenie hráčov z dôvodu únavy.

Babic (2016) zdôrazňuje dôležitosť dodržiavania zásady primeranosti pri dávkovaní zaťaženia a odpočinku vzhľadom na individuálne dispozície hráčov. Holienka

(1998) upozorňuje na dôležitosť adekvátnej aplikácie tréningového zaťaženia a odpočinku. Práve necitlivosťou a neodborným postupom pri dávkovaní zaťaženia predčasne ukončilo športovú činnosť už množstvo výborných futbalových hráčov.

Tréningový program musí stimulovať ten energetický systém, ktorý prevažuje v zápase. V praxi toto kritérium nahrádzujeme poznávaním a vhodným dávkovaním dĺžky a pomeru intervalov zaťaženia a intervalov odpočinku (Peráček 2014). Tréneri musia byť veľmi opatrní pri dávkovaní zaťaženia a odpočinku pri PH. Vysoká intenzita tréningového zaťaženia a nedostatočný časový priestor na zotavenie môže vyvolávať stav prepätia, pretrénovania a v najhoršom prípade dôjde k zraneniu hráča. V tomto smere sú potrebné ďalšie výskumné práce ohľadom ideálneho pomeru dávkovania intervalu zaťaženia a odpočinku v prípravných hrách. Kľúčovou úlohou je zabezpečiť účinné tréningové zaťaženie a zvyšovať nebezpečnosť úroveň hráčov bez nebezpečenstva zranenia (Owen 2016).

Záver

Zo zistených údajov môžeme konštatovať, že manipuláciou pomeru dávkovania intervalu zaťaženia a intervalu odpočinku môžeme v určitých medziach manipulovať s vnútorným zaťažením hráčov v tréningovom procese. PH3 s pomerom dávkovania intervalu zaťaženia a intervalu odpočinku 1 : 0,5 mala najväčší vplyv na adaptačné mechanizmy v organizme hráčov. Hráči počas nej dosahovali najvyššie priemerné hodnoty srdcovej frekvencie a strávili najväčší časový podiel v zóne maximálnej intenzity. V ostatných variantoch PH sme namerali nižšie hodnoty srdcovej frekvencie a hráči strávili menej času v maximálnej zóne intenzity.

Teoretická činnosť trénera spočíva v tom, že dôkladne pripraví tréningový proces. V tréningových jednotkách musia byť rešpektované zákonitosti adaptačných zmien organizmu na tréningové podnety.

V prípravných hrách okrem intervalu zataženia je taktiež veľmi dôležitý interval odpočinku medzi opakovaniami a sériami. Rozšíriť poznatky o tejto problematike sme sa snažili z toho dôvodu, že vo futbalovej praxi len málo trénerov kladie dôraz na túto premennú v prípravnej hre. Optimálnym pomerom dávkovania intervalov zataženia a odpočinku môžeme vyvolať požadované fyziologické zmeny v organizme športovcov a pripraviť ich tak na zataženie blízke k zápasovým podmienkam. Na lepšie overenie účinnosti tréningového zataženia v prípravných hrách v budúcnosti zvážime dĺžku intervalu zataženia, intervalu odpočinku, počet opakovaní ako aj počet sérií.

Odporúčania pre tréningovú prax

Monitorovanie intenzity vnútorného zataženia pomocou športtestov poskytuje trénerovi a hráčom spätnú väzbu o základných funkčných ukazovateľoch hráčov v jednotlivých zónach zataženia. Monitorovanie a vyhodnocovanie SF by malo byť pravidelnou súčasťou tréningového procesu z dôvodu adekvátnosti tréningového zataženia. Zmenou pomeru dávkovania intervalu zataženia a intervalu odpočinku v prípravných hrách dokážeme zvýšiť, ale aj znížiť náročnosť na energetické systémy hráčov. Do tréningového procesu odporúčame zaraďovať prípravné hry s kratšími intervalmi odpočinku, lebo sú intenzívnejšie a majú bližší charakter k zápasovým podmienkam. Optimalizáciu a intenzifikáciu tréningového zataženia môžeme korigovať aj intervalmi zataženia a intervalmi odpočinku. Pri zostavovaní prípravných hier odporúčame zvoliť pomery dávkovania IZ a IO v pomere 1 : 0,5 a 1 : 1, ktoré napomáhajú potrebnej adaptácii pri rozvoji fyzického potenciálu špecifickými prostriedkami.

Literatúra

- AKTAS, S. et al., 2014. Effects of the different recovery durations on some physiological parameters during 3 vs 3 small-side games in soccer. In: *World Academy of Science, Engineering and Technology, International Journal of Sport and Health Sciences*. **8**(12), 134-139.
- BABIC, M., 2016. *Vnútorné zataženie hráčov v rôznych prípravných hrách vo futbale*. Bratislava. Bakalárska práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športových hier.
- BANGSBO, J. et al., 1991. Activity profile of competition soccer. In: *Canadian Journal of Sport Sciences = Journal Canadien des Sciences du Sport*. **16**(2), 110-116. ISSN 0833-1235.
- BŮŽIK, M., 2016. *Vybrané charakteristiky vnútorného zataženia futbalistov v prípravných hrách s rôznymi parametrami*. Bratislava. Diplomová práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športových hier.
- FLORIDA-JAMES, G. a T. REILLY, 1995. The physiological demands of Gaelic football. In: *British Journal of Sports Medicine*. **29**(1), 41-45. ISSN 0306-3674.
- FRYBORT, P. et al., 2011. Pohybové zatížení hráče fotbalu během utkání v závislosti na hráčských funkcích. In: SÜSS, V. a M. TŮMA et al. *Zatížení hráče v utkání*. Praha: Karolinum, s. 108-117. ISBN 978-80-246-1900-2.
- GÁLIK, L., 2000. *Funkčné odozvy organizmu hráčov na špecifické podnety v hernom tréningu vo vrcholovom futbale*. Bratislava. Záverečná trénerská práca (Tréner 1. triedy). Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športových hier.
- HILL-HAAS, S., et al., 2011. Physiology of small-sided games training football. In: *Sport medicine*. **41**(3), s. 199-220. ISSN 0112-1642.
- HIPP, M., 2007. *Futbal: Rozvoj jednotlivých pohybových schopností, diagnostika a strečing v družstve vrcholového futbalu*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- HIPP, M., 2014. *Futbal – Rozvoj vybraných pohybových schopností – skúsenosti z praxe*. 2. vyd. Nitra: ForPress. ISBN 978-80-10-01146-9.
- HOLIENKA, M., 1998. Tréningové zataženie a interval odpočinku, základné kategórie herného tréningu vo futbale. In: *Acta Facultatis Educationis physicae Universitatis Comenianae*, **39**. Bratislava: Univerzita Komenského, s. 147-150. ISBN 80-223-1367-X.
- HOLIENKA, M. a A. LEDNICKÝ, 2000. Funkčné odozvy organizmu hráča vo futbale na zataženie v rôznych prípravných hrách. In: *Optimalizácia zataženia v telesnej a športovej výchove*. Bratislava: STU, s. 46-40. ISBN 80-227-1336-8.
- HOLIENKA, M., 2005. *Kondičný tréning vo futbale*. Bratislava: Peter Mačura – PEEM. ISBN 80-89197-20-5.
- HOLIENKA, M., 2012. Zataženie a zatažovanie hráčov v tréningovom procese v športových hrách a v závislosti od hráčskej funkcie. In: M. HOLIENKA et al. *Tréningové a zápasové zataženie hráča v športových hrách*. Bratislava: ICM Agency, s. 5-20. ISBN 978-80-89257-52-2.
- HOLIENKA, M. a M. HORNÝ, 2012. Vybrané komponenty vonkajšieho a vnútorného zataženia krajných obrancov vo vrcholovom futbale. In: *Telesná výchova & šport*. **22**(3), 2-6. ISSN 1335-2245.
- HOLIENKA, M. a P. KOPÚŇ, 2013. Vnútorné zataženie hráčov vo futbale v malých prípravných hrách s rôznym počtom hráčov. In: *Zborník vedeckých prác Katedry športových hier FTVŠ UK č. 21*. Bratislava: ICM Agency, s. 26-32. ISBN 978-80-89257-62-1.
- HOLIENKA, M. a I. CIHOVÁ, 2016. Vnútorné zataženie hráčov vo futbale v prípravných hrách so stredným počtom hráčov. In: *Monitorovanie a regulovanie adaptačného efektu v rozličných obdobiach prípravy vrcholových športovcov a talentovanej mládeže*. Bratislava: ICM Agency, s. 132-139. ISBN 978-80-89257-74-4.
- IVANKA, M. et al., 2009. *Agilita a jej rozvoj vo futbale*. Banská Bystrica: Únia futbalových trénerov Slovenska.
- KÖKLÜ, Y. et al., 2013. Improvement of the physical conditioning of young soccer players by playing small-sided games on different pitch size-special preference to physiological responses. In: *Kinesiology: International journal of fundamental and applied kinesiology*. **45**(1), 41-47. ISSN 1331-1441.
- McMILLAN, K., et al., 2005. Lactate threshold responses to a season of professional British youth soccer. In: *British journal of sports medicine*. **39**(7), 432-436. ISSN 0306-3674.
- MORAVEC, R., 2007. *Teória a didaktika športu I štruktúra športového výkonu, výber talentov na šport*. Bratislava: FTVŠ UK v Bratislave a Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2007. ISBN 978-80-89075-31-7.
- OWEN, A., et al., 2004. Small-sided games: The physiological and technical effect of alternating field size and player numbers. In: *Insight*. **7**(2), s. 50-53. ISSN 1060-135X.
- OWEN, A., 2016. *Football conditioning: A modern scientific approach, periodization, seasonal training, small sided games*. Milton Keynes: Lightning Source. ISBN 978-1-910491-10-2.
- PERÁČEK, P., 2014. Evidencia a kontrola intenzity tréningového zataženia futbalistov. In: *Telesná výchova*



& šport. 24(2), 2-6. ISSN 1335-2245.
24. REILLY, T., 1996. *Science and soccer*.
Londýn: E and FN Spon, ISBN 0-419-
18880-0, s. 75.

Summary

The Intensity of the Training Load in Various Forms of Preparatory Games in Football

Nikolas Nagy, Miroslav Holienka

In our thesis, we tried to find out the internal response of the player's organism in various forms of preparatory game in terms of the obtained values of heart rate. The aim of the thesis is to point out the difference in the internal load of the players in variants of the preparatory game with varying ratio of load interval and rest interval. We assumed that the ratio of apply loading interval and interval of relaxation significantly affected the internal response of the players' organism in the preparatory game. The research team consisted of 8 players (n=8) of FC DAC 1904 Dunajská Streda U 19. Based on the data found using the POLAR TEAM 2 PRO sports testers and the specialized software, we evaluated the internal load of the observed players. The highest obtained average SF value at the observed players was 165.1 ± 9.5 beats per minute, we measured in preparatory game 3. Significant differences in heart rate between preparatory game 1 and preparatory game 3 could be found only in one case.

Estetické aspekty behu v prírodnom prostredí

Josef Oborný, Michal Bábel

Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu

Článok rieši filozofické prístupy k hodnoteniu estetických aspektov behu v prírodnom prostredí. Bežec je interpretovaný ako homo aestheticus, ktorý vníma estetické obrazy prírody ako estetické zážitky a je obdarený schopnosťou vytvárať tieto estetické obrazy ex post. Za fundamentálnu filozofickú koncepciu človeka autor považuje fenomenológiu. Základným estetickým dôvodom behu v prírodnom prostredí je uspokojenie estetickej potreby. Predmetom článku je aj estetický vkus ako individuálny fenomén. Autori porovnávajú športovú a estetickú hodnotu behu v prírodnom prostredí.

Kľúčové slová: fenomenológia, estetické vnímanie prírody, estetické hodnotenie bežeckého štýlu, estetický športový zážitok

Cieľom príspevku je zistiť, ktoré estetické hodnoty potenciálne ponúkajú vytrvalostné bežecké aktivity v prírodnom prostredí a ktoré dosiahnuteľné autentické estetické zážitky bežcom prinášajú. Ako výskumné metódy boli použité excerpcia relevantných teoretických prameňov, priame a zúčastnené pozorovanie, neformalizované rozhovory.

Teoretické východiská k hodnoteniu estetických aspektov behu

K spoznaniu estetických aspektov športu a bežeckých aktivít v prírodnom prostredí významnou mierou prispeli osobnosti, ktoré sa explicitne športu nevenovali. Napríklad vo výklade k Heglovej knihe *Estetika*

Patočka poznamenal: „V centre estetickeho obsahu je u Hegla prirodzene človek. Estetika celou svojou povahou okolo človeka krúži a spodobňuje ho, jeho problémy zjasňuje a vyvyšuje svetlom ideálu“ (Hegel 1966, 53). Samotný Hegel postavil, podľa nášho názoru, krásu prírody do takmer mimo filozofickej roviny, do kontrastu s krásnym umeleckým. „V obyčajnom živote sme síce privyknutí hovoriť ... o krásnom nebi, krásnej rieke, ... o krásnych kvetinách, ... ale proti tomu je možné namietať, že krásno umelecké stojí vyššie ako príroda“ (Hegel 1966, 59). G. W. F. Hegel svoj postoj k tejto téme zdôvodňuje nasledovne: „... umelecká krása je zrodená z ducha a duchom obrozená, a čím stojí duch a jeho výtvary vyššie ako

Prof. PhDr. JOSEF OBORNÝ, PhD. (*1949) – venuje sa výskumu filozofických aspektov športu, špecializuje sa na humanologický výskum vytrvalostných bežeckých aktivít.

Mgr. MICHAL BÁBELA (*1985) – interný doktorand na Fakulte telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského; administrátor Národnej encyklopédie športu Slovenska.

príroda a jej zjavy, tým je tiež umelecké krásno vyššie ako krása prírody“ (Hegel 1966, 59). Na inom mieste však píše konkrétnejšie, že najbližšie súcno idey je príroda a prvý stupeň krásy je prírodná krása (Hegel 1966, 128). Opis intenzívneho estetického zážitku v našich slovách a pojmoch je potom prípadom tzv. „artefaktualizovanej“ prírody. Inými slovami, my opisujeme prírodné prostredie estetickými pojmami, pričom samotná príroda bez nás, kultúrnych bytostí a bez našich zásahov, nie je ani krásna ani škaredá.

Na hlbiny a genézu pojmu estetika obrátila svoju pozornosť, okrem mnohých iných autorov, aj Hogenová. So zreteľom na zložitost prekladu ponechávame citáciu jej myšlienky v autentickej podobe. „*Aisthesis znamená smyslové vnímaní, přesněji, αἴσθησις (aíssó) znamená „skákat“*. *Náš pohled skáče z jedné věci na druhou a z té na třetí, podobně je tomu s nasloucháním, s čichem a chutí, s vnímáním našeho vlastního pohybu. Smyslové vnímání je přelétavého charakteru, jehož význam nám dodává až náš rozum, naše rozvažování* (Hogenová 2013, 7). Pri behu v prírodnom prostredí je to tak, ako to autorka doslovne opísala. Pohľad bežca (bežkyne) „skáče“ z objektu na objekt. Hlava vníma bezprostredne len útržky, fragmenty, vytvára „prerývané“ sekvencie okolitého prírodného prostredia. Ale toto skákanie, obrazne aj doslova, je dokonca pragmaticky nutné, pretože je v ňom ako primárny vnem zobrazená trasa behu a pozorné vnímanie trasy, chodníka, lesnej alebo poľnej cesty je podmienkou bezpečného behu. Viac alebo menej ucelený estetický dojem si bežec dotvára vo fáze odpočinku a fyzickej regenerácie.

Na pochopenie športujúceho človeka ako „holos,“ ako jednotu a celok všetkých stránok ľudskej bytosti, vonkajších aj vnútorných, významne prispela fenomenologická filozofia. Stolz (2014, 22) zaradil medzi formy zdôvodnenia „osožnosti“ športovania tzv. fenomenologickú tradíciu justifikácie pohybových

aktivít: telesná výchova ako mechanizmus na hľadanie zmyslu pohybom. Nemec a Junger (2013) silným a pôsobivým dojmom načrtli prínos fenomenologickej metódy uvažovania pre všeobecnú teóriu športu a telesnej výchovy. Vychádzajú z myšlienky, ktorej sa dnes prisudzuje nepochybná autorita, že ľudské telo a telesnosť predstavujú základné predpoklady ľudskej existencie vo všetkých jej aspektoch. Aj to je dôvod pre estetizáciu tela a kultivovanie jeho pohybu. Z autorskej dvojice predovšetkým Nemec často podčiarkuje, že pohybová kultúra je nástroj na hlbšie pochopenie tela, psychiky i duše. „*Fenomenologický prístup k ľudskému telu a telesnosti... je realizovaný na báze ... potenciality života uskutočňovať možnosti, ktoré vyplývajú z konkrétnych situácií ľudského života*.“ Uvedení autori komentujú predovšetkým fenomenologickú koncepciu ľudského tela a telesnosti. Maurice Merleau-Pontyho (1908 – 1961) francúzsky filozof, fenomenológ reprezentuje líniu, v ktorej sa k problému tela a telesnosti pristupuje z postulátu subjekt disponuje nielen svojím telom, ale je svojím telom. „*Postulát je podmienený tým, že ľudské telo je chápané ako živé telo, nereprezentuje len objekt vnímania, ale je vnímané súčasne zvnútra – som svojím telom*“ (Nemec a Junger 2013, 137).

Beh v prírodnom prostredí posudzuje z hľadiska estetického zážitku najmä environmentálna estetika. Predovšetkým nám ide o elimináciu akejsi „*teoretickej slepoty k estetickému významu prírodných a kultúrnych environmentov*“ (Dadejík, in Zahrádka 2010). Akademicky povedané ide však aj o estetickú percepciu, ktorej zdrojom sa stávajú estetické kvality a hodnoty prostredia, ktoré pri behu zdieľame s ostatnými organizmami. Dadejík svoj postoj k veci ďalej konkretizuje: „*Pomenovanie či teoretická reflexia špecifčnosti estetických kvalít a hodnôt prírody alebo environmentu vôbec sa stáva prirodzenou a z každodenného života vychádzajúcou potrebou*“ (Dadejík, in Zahrádka 2010, 378).

Ako ľudská spoločnosť sme na prírodnom prostredí existenčne závislí. Elementárne formy tejto závislosti ľudský organizmus rieši podvedome a samovoľne. Kultúrne formy tejto závislosti, napríklad estetický zážitok z výrezu prírodného prostredia, si každý rieši vedome, po svojom a v kultúrne naučených formách. Vdychovanie vzduchu je prirodzenou schopnosťou, ale úroveň vnímania estetickej hodnoty prírodného prostredia je výsledkom kultúrnej edukácie človeka. V tejto súvislosti môžeme hovoriť o dualite (alebo polarite) prírodného *versus* kultúrneho. Bežecký pohyb v prírodnom prostredí však túto polaritu stabilizuje a uvádza v súlad. Vznesenosť a krása prírody jestvuje len v súlade s nami. Bez nás, ľudí, sú to len a len prázdne zvuky.

Ako chápeme športovca, ktorý sa rozhodol pre beh v prírodnom prostredí z hľadiska estetickej percepcie tohto prostredia? Predovšetkým človek je sám súčasťou prírody, je prírodné spoločenským tvorom. Teda športovec je časťou systému prírody, v ktorom sa pohybuje, je tou časťou prírodného prostredia, ktorá je obdarená schopnosťou esteticky hodnotiť okolité prostredie. Bežec teda vníma estetické obrazy prírody ako prvok prírodného systému, ktorý je obdarený schopnosťou vytvárať tieto estetické obrazy. Človek, navyše, chápe prostredie, v ktorom beží komplexne, ako súbor podmienok jeho športovej aktivity. V danej súvislosti si môžeme položiť relatívne banálnu otázku: Z čoho sa príroda skladá? Sú to prírodné látky (zlato, voda), prírodné druhy (zver, hmyz, stromy, krovie, rastliny), prírodné objekty (ľadovce, hory, sopky, planéty, mesiace), prírodné sily (zemská príťažlivosť, magnetizmus), prírodné javy (obloha, východ a západ slnka, dúha, tieň), prírodné fenomény (rieky, vietor, dážď, sneh, oblaky), prírodné výtvyry živých bytostí (vtáčí spev, bobrie hrádze, vtácie hniezda, pavúcie siete, výkaly, vôňa ruží) atď. (Budd, in Zahrádka 2010, 399). Ako vidíme z vyššie uvedeného, prírodné



prostredie poskytuje bežcom neprebernú škálu podnetov pre estetické zážitky, ale súčasne text upozorňuje na to, čo všetko determinuje správne bežca v prírodnom prostredí, samozrejme, so zreteľom na danú bežeckú lokalitu.

Človek posudzuje na prostredí, v ktorom beží, kvalitu vzduchu, kvalitu bežeckej stopy, konfiguráciu terénu, farebné metamorfózy a iné prostredia alebo aj jeho prirodzené zvuky. Inak povedané, človek bežec nechápe okolité prírodné objekty ako maliar, fotograf, sochár – teda ako umelec, ktorý vytvára z prírodných podnetov estetické artefakty. Povestná romantická cestička v tráve a idylický lesný chodník sú objektom estetického vnímania predovšetkým v „pohodovom tréningu.“ Filozofický a estetický pohľad na beh je „umelecký“ (kreatívny) model behu, je mozaikou obrázkov, zvukov, pocitov a zážitkov. Je viac spojený s každodenným tréningom než s pretekmi. Prejavuje sa viac v module každodennosti (Hurych 2013, 66).

Estetické dôvody k behu v prírodnom prostredí

Hurych (2013) si v danej súvislosti položil zásadnú rečnícku otázku: Existuje nejaký dôvod, prečo filozofia, ktorí zvyčajne dávajú prednosť zložitým a štruktúrovaným myšlienkovým pochodom, zrazu uprednostňujú jednu z „najprimitívnejších“ pohybových aktivít, ktorá je typická svojou monotónnosťou a stereotypným zafixovaním? Jedným z dôvodov môže byť skutočnosť, že beh je základnou činnosťou takmer typickou pre nás všetkých, ktorá je priamou súčasťou väčšiny pohybových aktivít. V laickej verejnosti často identifikujeme istú (nepravdivú) legendu o behu. „Zdanlivá jednoduchosť behu je tak trochu mýtom, pretože z biomechanického pohľadu ide o veľmi zložitú a koordinovanú činnosť, v ktorej aj pri veľmi kvalitnom vykonávaní vždy nájdeme rad možností na zdokonalenie“ (Hurych 2013, 63). Navyše, treba o behu uvažovať v pojmoch estetika tela (krása, pružnosť, prirodzenosť tela)

a estetika behu (kinestetika). Ďalším dôvodom prekvapivého záujmu filozofov o beh môže byť zvýšená hladina očakávania zmyslových pôžitkov pri behu prírodným prostredím. Človek, bežec, neobdarený schopnosťou estetického vnímania prírodného prostredia si myšlienkovými obrazmi okolitej prírody nevytvára. Možno ani nevie o ich potenciálnej existencii. Týmto aspektom behu sa treba učiť. Budme však spravodliví. Mnohí esteticky nadaní ľudia nedokážu „pochopiť“ iné, napríklad záťažové aspekty behu, mimoriadne osočné kondícii a zdraviu ich telesnej bytosti. S týmto problémom súvisí teória, ktorú sme v iných prameňoch opisali ako roviny prežívania športového pohybu. Hovorili sme o animálnej, vitálnej, hedonistickej, psychologickej, noetickej, filozofickej a metafyzickej rovine (Oborný 2015, 58-69). S estetickými aspektmi behu súvisí predovšetkým hedonistická (pôžitkárska), noetická (zameraná na poznanie prírodných krás), filozofická a metafyzická rovina (v ktorých sa človek považuje za súčasť harmónie prírody).

Estetické vnímanie prírodného prostredia bežcom nie je umeleckým procesom, ale je v ňom obsiahnutý zmysel pre krásu, poetiku a romantiku. Objekty okolitého prostredia vnímame pri pohybovej aktivite primárne ako hmotné objekty, ktorých estetické obrazy sa často dotvárajú v našej myslí, v našich spomienkach tak povediac „ex post“, až po ukončení aktivity. Potenciálne estetické hodnoty prírodného prostredia odporúčame „študovať“ pred behom v danom prostredí, treba na tieto hodnoty svoje zmysly, teda nielen telo, vopred pripraviť. Pri krossovom bežcom podujatí nezriedka počuť výzvu niektorého bežca k estetickému vnímaniu prostredia. V mnohých bežcoch sa prebúdzajú potreba porozhliadnuť sa po terénnych horizontoch a reliéfoch, čo nepochybne vedie k uspokojeniu tejto potreby. „Beh po poľných či lesných cestičkách je náročnejší ako beh po spevnených plochách, ale je účinnejší a oveľa zaujímavejší.“

... Lúky, polia či lesy sú balzomom pre dušu a človeka vždy niečo prekvapí, teda nuda a stereotyp nehrozia“ (Miková 2015). Aj v tomto prípade však treba upozorniť na zradnosť bežeckého terénu v prírodnom prostredí. Treba uprednostňovať obozretnosť.

Estetické vnímanie prírody pri športových aktivitách a následné estetické zážitky sú spolu v mentálnej jednote tvorivým procesom. Výsledky tohto tvorivého procesu sú, ako upozorňuje psychológia, neisté. Pred začiatkom bežeckej túry môže človek podľahnúť inflačným zážitkovým náladám, ktoré korešpondujú so športovým zámerom behu. Sme nadšení a opantáva nás istý entuziazmus. Predovšetkým ak ideme do neznámeho a pohybovo náročného prostredia, ktorého ideu sme iba nadobudli z virtuálneho priestoru, z mapy, ale nie z vlastnej skúsenosti. Zmiený entuziazmus však môže viesť k preceňovaniu našich emocionálnych zámerov a našich fyzických síl. To vtedy, ak sa v nás prejavili sklony „hodnotiť samých seba príliš vysoko a vydávali sa tak inflácii ... Preto môžeme povedať, že každé stvorenie je v porovnaní s nádherou a leskom prvej intuície neúspechom“ (Franz 1999, 154-155). Po nadobudnutí osobnej skúsenosti, na konci túry nás zasiahne istý smútok, „pretože uskutočnenie býva v porovnaní s vnútornou víziou druhoradé a nikdy nie tak dobré ako vízia sama“ (Franz 1999, 155). Estetická inflácia postihuje človeka v akčnom štádiu pred túrou, lebo hlava človeka je identická s predstavou blízkej budúcnosti pohybu v prostredí, predstavou, ktorá je naplnená nádherou, krásou, pôsobivosťou a energiou. Vyššie citovaná autorka nepriamo upozorňuje, že človek nemusí byť po skončení túry šťastný, naopak, môže pociťovať istú estetickú defláciu a clivotu. Netreba však z toho v sebe pestovať frustráciu. V istej miere je potrebné zažiť aj túto estetickú defláciu, „pretože inak by človek nebol schopný vynaložiť dodatočné úsilie, aby niečo vytvoril. Musí byť nesený entuziazmom veľkého cieľa, inak by všetko

radšej vzdal a viedol pohodlný život“ (Franz 1999, 155).

Psychologické uvažovanie o estetických aspektoch behu je blízke hedonistickým (eudaimonistickým) prístupom, zameraným na šťastie alebo subjektívne pocity šťastia. V psychologickú rovinu percepcie o behu je viac intelektu, v hedonistickej rovine percepcie behu prevažuje potreba endorfínov, hormónov šťastia. Medzi psychologické pocity, ktoré pramenia z aktívnej participácie na športovaní a z vnímania športu ako zdroja uspokojenia estetickej potreby patria protirečivé vnútorné stavy, napríklad radosť a smútok; nadšenie a sklamanie; uctievanie a pohŕdanie; láska a nenávisť; strach a ignorantsvo strachu; nádej a beznádej, zúfalstvo; dobroprajnosť a závisť; nezávislosť a závislosť a iné prejavy, ale aj vnútorné očistné účinky. V hĺbke problému je skryté psychologické čaro športu: „...*katarzia výkonu musí prekonať animalitu telesnosti, v ktorej sme uväznení*“ (Hogenová 1998, 26).“

Pačesová (2013a, 58, 59; 2013b) uvádza v svojich prácach k danej téme estetického vnímania a dotvárania tela a estetických dôvodov k športovaniu, ale vo všeobecnejšej rovine, že na základe toho, ako človek vníma jednotlivé aspekty tela, si o ňom vytvára určitý obraz. Tento obraz tvorí viacero komponentov. Ide predovšetkým o zmyslový (percepčný) komponent, ktorý hovorí o miere presnosti odhadu rozmerov a tvaru vlastného tela a behaviorálny komponent, ktorý je zameraný na vyhýbanie sa situáciám, ktoré sú príčinou diskomfortu spojeného s vlastným telom. „*Môžeme teda tvrdiť, že v súčasnej spoločnosti poväčšine prevláda názor, že ženy chcú stelesňovať krásu a muži chcú vlastniť ženy, ktoré ju stelesňujú*“ (Pačesová 2013a, 28). Autorka súčasne pri výskume školskej populácie zistila, že takmer polovica respondentov chlapcov (48,2 %) preferuje iné športové aktivity ako napr. plávanie, beh, kolektívne športové hry atď. Z dievčat sa prikláňa k iným športovým akti-

tám, medzi ktorými je aj beh, vyše polovica (51,4%) respondentiek.

Mnohí, predovšetkým rekreační bežci, ktorí vyhľadávajú prírodné prostredie tréningu, si obľúbili určité trasy, ktoré po čase považujú za svoje trasy. Vynárajú sa otázky, aké k tomu majú dôvody, čo týchto bežcov vedie k tomu, že sa radi pohybujú po známej trase a prečo sa im táto cesta nezunuje? Podľa komplexnú odpoveď na tieto otázky nie je cieľom autorov a na limitovanej ploche to ani nie je možné. Z vlastnej skúsenosti však vieme, že medzi dôvody opakovaného návratu do známeho prírodného prostredia patria aj estetické dôvody. Prírodné prostredie je dynamický fenomén, obmieňa sa vo farbách, v cykloch (napríklad jar, leto, jeseň, zima), obmieňa sa aj situačne (to isté miesto inak vyzerá ráno a inak v podvečer). Uskutočňujú sa v ňom metamorfózy prírody. Nikdy, v metaforickej skratke povedané, nevychádzame dvakrát do tej istej rieky (ako kedysi povedal Hérakleitos z Efezu). Preto vstupujeme na svoje obľúbené bežecké chodníky vždy s určitým očakávaním.

Estetika behu a estetické prejavy telesnosti v behu

Estetické aspekty behu a špecificky vytrvalostného behu tvoria pomerne širokú škálu javov. V tejto škále dominujú estetické prežitky bežcov, ale aj estetické prežitky divákov ako spoluúčastníkov príslušných bežeckých pretekov. Daný efekt označil Stolz (2014, 20) ako formu zdôvodnenia telesnej športovej aktivity, prejav estetickej tradície, v ktorej je telesná výchova chápaná ako umenie a krásu. Mnohí športovci bežci a bežkyne si vyslúžili vďaka estetickým kvalitám svojho bežeckého štýlu metaforické prívlastky (gazela, panter alebo napríklad lokomotíva). Estetiku behu svojho zverenia môže dokonca hodnotiť aj tréner. Bežecký odborník a špecialista Hurych podčiarkuje, že nie je nič výnimočné „...*hľadať estetické prvky v pohybe bežca, v kráse jeho postavy... V tomto prieniku sa estetika stretáva s korporalitou ... Tělesnost sportovců*

je obecně velmi vděčným uměleckým tématem a estetické parametry jsou v ní často vedeny až k jakýmsi modelovým podobám“ (Hurych 2013, 65). Niet pochyb o tom, že telo bežca má niektoré znaky umeleckého diela, teda estetického artefaktu. V úprave tela bežcov a bežkyň sa dokonca prejavuje móda alebo príslušná národná a etnická kultúra. Aj medzi bežcami nájdeme metrosexuálov, v opačnom prípade aj ruosexuálov.

Súvzťažnosť estetiky tela a behu vyjadrujeme v pojmoch nádhera a ladnosť tela alebo len niektorých častí tela. V danej súvislosti vyslovujeme aj pojmy pružnosť končatín a prirodzenosť, elegancia tela. Nie vždy však ide o krásu v estetickom význame. Často sa uvádza príklad telesného pohybu a mimiky tváre jedného z najslávnejších bežcov všetkých čias Emila Zátopka. Tréning a bežecký štýl Zátopka bol autentický a nenapodobiteľný po všetkých stránkach. Zátopek dokázal v tréningoch i v pretekoch vyvinúť obrovské fyzické úsilie a vydržal veľa športovej bolesti. To bolo viditeľné v jeho gestách. Bolest' jednoducho neskryjeme. Jeho beh teda nebol stopercentne esteticky lahodný ľudskému oku diváka (Hurych 2017). Zátopek bol kreatívny človek, pokiaľ ide o metodiku a formy tréningu, taktiku a stratégiu pretekov. Ako jeho telo pri pretekoch pôsobilo na laikov, spolubežcov aj odborníkov v pamätnom olympijskom maratóne 1952 opisuje Broadbent (2016). Bolo to málo pochopiteľné, máťúce. „*Zátopek bol svojím obvyklým skriveným bytím. Najväčšiu pozornosť získala horná časť jeho tela kvôli jeho neustálemu boju, ale nohy poskakovali traťou, tieto máťúce (klamlivé) končatiny boli vtedy, keď sa chodidlami dotýkal zeme, takmer vertikálne, čo vytváralo zdanie prvotriedneho miešania kariet. Chvilami bol spád (sklon – pozn. J. O.) taký, až sa zdalo, že Zátopek musí spadnúť*“. Aj v Zátopkovom prípade platilo, že účel svätí prostriedky. Do siene bežeckej slávy sa však vzhľadom na estetiku svojho behu nezapísal.

Estetické aspekty behu a telesnos-



ti v bežeckej aktivite treba chápať v celej škále súvislostí. Treba si uvedomiť, že v športe, rovnako, ako vo všetkých nejednoduchých pohyboch, ktoré vykonávame, hrá dôležitú úlohu synestézia, súčinnosť všetkých či aspoň niekoľkých našich zmyslov súčasne. Nejde o adíciu, o súčet, ale o prerastanie zmyslových operácií, ktoré tvoria jednu jednoduchú fokusálnu procesualitu, ktorá je základom športu vôbec (Hogenová 2013, 7). Môžeme to povedať aj inak, poprípade túto myšlienku môžeme rozvinúť. Estetická impresia z pohľadu na bežiacieho človeka je dôsledkom synergie čiastkových vnemov. Vzniká v nás estetický celok (obraz), ktorý je syntézou čiastkových vnemov, ale nie je na žiadny z týchto vnemov redukovateľný.

Športovanie a všetko čo s ním súvisí, je v značnej miere aj otázkou individuálneho vkusu športovca. Výrazne sa táto skutočnosť prejavuje v oblasti športových odevov, športovej obuvi a rôznych (sofistikovaných) doplnkov športových aktivít, ale aj výberom športovej lokality. Výrazne extrovertne orientovaní športovci radi vyhľadávajú také bežecké miesta, kde sú vidieť, kde môžu prezentovať svoj estetický vkus. Introvertne orientované osoby skôr vyhľadávajú intímnejšie prostredie napríklad prírodné prostredie. Všeobecne však platí téza o individuálnom charaktere estetického vkusu športovca. Avšak individuálny vkus športovca je vymedzený všeobecnou mienkou o estetikej hodnote športovej výbavy, alebo je dokonca indoktrinovaný producentmi reklamy a výrobcami športových potrieb. Bourdieu (in Dopita a Pujman 2007, 14) sa dokonca domnieva, že problém vkusu v športe patrí do kultúrnej sféry „ľubovôle,“ ktorá má inštitucionálnu oporu v tvorcach módy a reklamy. Outdooroví bežci, podľa našej dlhoročnej skúsenosti, preferujú skôr praktickú stránku športovej výbavy ako estetický „krikľavú“ výbavu do prírodného prostredia.

Pokiaľ ide o bežecký štýl, tu nemôžeme zodpovedne hovoriť o preja-

voch vkusu. Podľa Bielika (2014, 48-49) ide o „akúsi pohybovú inteligenciu, v ktorej sa synchronizované spájajú naučené pohyby doslovne všetkých častí ľudského tela. Avšak pri všetkej snahe meniť techniku behu treba mať na pamäti, že celkový prejav bežeckého štýlu je veľkou mierou závislý od genetických predispozícií“. Ak chce bežec alebo bežkyňa vniesť estetické zmeny do svojho bežeckého štýlu, nie sú celkom bezmocní. Treba podporovať tú časť pohybovej danosti, ktorá neodporuje genetickej danosti. V týchto súvislostiach môžeme stručne opísať vlastnú skúsenosť so zmenou techniky behu. Svojho času (v prvom desaťročí 21. storočia) boli na svetovom atletickom bežekom výslni čínske vytrvalostné bežkyne. Bežecký štýl niektorých z týchto bežkyň sa vyznačoval takmer zvisle zvesenými rukami pozdĺž tela. Kmitavé pohyby rúk boli veľmi krátke a v našich podmienkach netradičné. Tento štýl sme skúšali aplikovať na naše bežecké tréningové i pretekárske aktivity. Po krátkom čase sa naše tele „naučilo“ tento štýl akceptovať, nedostavil sa však očakávaný výkonnostný efekt a nezmenil sa ani pôžitok z behania. Z pohľadu diváka išlo o niečo v našich podmienkach nezvyčajné a niektorí diváci považovali dokonca tento umelo aplikovaný štýl za istú (telesnú ak nie aj mentálnu) deviáciu. V žiadnom prípade však netvrdíme, že tento štýl je prejavom antiestetiky pohybu. Z vlastných skúseností iba to potvrdzujeme, že v našich podmienkach je považovaný za nezvyčajný a v radoch bežcov a bežkyň sa nerozšíril. V prírodnom prostredí s výraznými výškovými rozdielmi na trati by bol tento štýl dokonca neproduktívny, niekedy nevhodný, a tým aj neestetický.

Záver

Estetické aspekty behu považujeme za jedno z hodnotiacich kritérií kultúry a pôsobivosti bežeckého pohybu. Estetické zážitky z behu sú v mnohých prípadoch jedným z momentov tejto pohybovej aktivity, kvôli ktorej ju ľudia vyhľadávajú.

V zážitkoch z behu uspokojuje človeka časť svojich estetických potrieb. Mladých bežcov treba viesť aj k tejto stránke ich športových aktivít. Estetickosť behu je bezprostredne spätá s bežeckým štýlom, preto ju možno zdokonaľovať. Prírodné prostredie sa z hľadiska nadobúdania estetických zážitkov z behu preukazuje ako veľmi vhodné.

Literatúra

1. BIELIK, V., 2014. *Umenie behať. Získajte maximum z Vášho minima*. Senec: Sportdiag team, o.z. ISBN 978-80-970342-1-4.
2. BROADBENT, R., 2016. *Vytrvalosť a pozoruhodný život Emila Zátopka*. Praha: Nakladatelství Slovart. ISBN 978-80-7529-185-1.
3. BUDD, M., 2010. Estetické oceňovanie prírody. In: ZAHRÁDKA, P. (ed.). *Estetika na prelomu milénia*. Brno: Barrister & Principal. ISBN 978-80-87474-11-2.
4. DADEJÍK, O., 2010. Environmentálna estetika. In: ZAHRÁDKA, P. (ed.). *Estetika na prelomu milénia*. Brno: Barrister & Principal. ISBN 978-80-87474-11-2.
5. DOPITA, M., 2007. *Pierre Bourdieu o umení, výchove a spoločnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-1650-2. (M. Dopita interpretuje v časti 2.1.1 názory P. Pujmana na Bourdieuovu sociológiu umenia).
6. FRANZ, MARIE-LOUISE von, 1999. *Mýty a psychologie: mýty o stvoření z pohledu hlubinné psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-343-9.
7. HEGEL, G. W. F., 1966. *Estetika. Svazek první*. Praha: Odeon
8. HOGENOVÁ, A., 1998. Príspevok k hermeneutice sportu. In: HOGENOVÁ, A. et al. *Hermeneutika sportu. Výběr filosofických textů*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-744-5.
9. HOGENOVÁ, A., 2013. Estetika tela, tělesnosti a sportovního pohybu. In: OBORNÝ, J. a F. SEMAN, (eds.) *Estetika tela, tělesnosti a sportového pohybu*. (Zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou). Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport v spolupráci s Univerzitou Komenského v Bratislave, Fakultou telesnej výchovy a športu. ISBN 978-80-89075-38-6. EAN 9788089075386.
10. HURYCH, E., 2017. Running as an Authentic Possibility of Being. In: H. REID a E. MOORE (eds.) *Reflecting on Modern Sport in Ancient Olympia* (pp. 67-80). Sioux City (IL): Parnassos Press.
11. HURYCH, E., 2013. Umění běhu, běh uměním – od estetiky přes tělesnost až

k uměleckému dílu. In: OBORNÝ, J. a F. SEMAN, (eds.). *Eстетika tela, telesnosti a športového pohybu*. (Zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou). Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport v spolupráci s Univerzitou Komenského v Bratislave, Fakultou telesnej výchovy a športu. ISBN 978-80-89075-38-6. EAN 9788089075386.

12. Miková, M., 2015. *Ak si na krosový beh zvyknete, beh po asfalte vás prestane baviť*. Dostupné z <<http://adidas.cvicate.sk/adidas/ak-si-na-krosovy-beh-zvyknete-beh-po-asfalte-va>>. Citované 3. 5. 2018.
13. NEMEC, M. a J. JUNGHER, 2013. Fenomenologické tematizovanie tela a telesnosti v telesnej výchove a športe. In: OBORNÝ, J. a F. SEMAN, (eds.). *Eстетika tela, telesnosti a športového pohybu*. (Zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou). Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport v spolupráci s Univerzitou Komenského v Bratislave, Fakultou telesnej výchovy a športu. s. 135-139. ISBN 978-80-89075-38-6. EAN 9788089075386.

14. OBORNÝ, J., 2015. *Filozofia a šport*. Bratislava: Vydavateľstvo Univerzity Komenského. ISBN 987-80-223-3659-7.
15. PAČESOVÁ, P., 2013a. Percepcia estetických aspektov ľudského tela v súvislosti s motívmi a úrovňou športovej aktivity v období adolescencie. *Dizertačná práca*. Bratislava: UK.
16. PAČESOVÁ, P., 2013b. Percepcia estetických aspektov tela u adolescentov z hľadiska športovej aktivity. In: OBORNÝ, J. a F. SEMAN, (eds.). *Eстетika tela, telesnosti a športového pohybu*. (Zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou). Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport v spolupráci s Univerzitou Komenského v Bratislave, Fakultou telesnej výchovy a športu. S. 151-156. ISBN 978-80-89075-38-6. EAN 9788089075386.
17. STOLZ, S. A., 2014. *The Philosophy of Physical Education. A new perspective*. London and New York: Routledge. ISBN 978-1-138-79228-9 (hbk).

Summary

Aesthetic Aspects of Running in the Natural Environment

Josef Oborný, Michal Bábel

The article presents philosophical approaches to assessing (appraising) the aesthetic aspects of running in the natural environment. Runner is interpreted as homo aesthetics, who perceives the aesthetic images of the nature as aesthetic experiences and who is endowed with the ability to create these aesthetic images ex post. The author considers phenomenology the fundamental philosophical concept of man. The basic aesthetic reason for running in the natural environment is the satisfaction of the aesthetic need. The subject of the article is also aesthetic taste as individual phenomenon. The authors compare sporting and aesthetic value of the running in the natural environment.

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



Slovenská ústredná športová rada v období rokov 1945 až 1948

František Seman

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Slovenská ústredná športová rada vystupovala v povojnovom Československu ako vrcholný orgán slovenského športu, ktorý združoval 16 slovenských športových zväzov a dva zbory Klubu slovenských turistov a lyžiarov. Preferovala federatívny model zjednotenia telesnej výchovy, športu a turistiky. Po voľbách v roku 1946 sa posilnila pozícia komunistickej strany. Táto politická strana prevzala moc v Československu vo februári 1948 a presadila si vlastný model zjednotenia telesnej výchovy, športu a turistiky. Tento organický model nedemokraticky zjednotil všetky subjekty, pričom stratili autonómiu a právnu subjektivitu.

Kľúčové slová: Slovenská ústredná športová rada, šport, zjednotenie telesnej výchovy, športu a turistiky

Postup Červenej armády na bojiskách vo východnej časti Európy a spojencov na západoeurópskych bojiskách v roku 1945 znamenal koniec nacistickej nadvlády a porážku hitlerovského Nemecka. Spolu s Nemeckom v podstate zanikla aj vojnová Slovenská republika (1939 – 1945), pričom Slovenské národné povstanie ukázalo, že slovenský národ (alebo aspoň jeho časť) si nepraje byť vazalom Hitlera a prispeľo určitým dielom aj k jeho porážke. Takto sa Slováci zaradili medzi víťazné národy v druhej svetovej vojne.

Po druhej svetovej vojne mali československé úrady záujem odsunúť časť neslovenského obyvateľstva z územia obnovenej Československej republiky, čo sa aj realizovalo. Prvoradou záležitosťou sa však stalo fungovanie štátu a odstránenie tých organizácií z verejného života, ktoré sa skompromitovali spoluprácou s ľudáckym režimom, resp. boli jeho priamymi nástrojmi.

Slovenská ústredná športová rada (SÚŠR) bola v rokoch 1939 – 1945 jedným z reprezentantov slovenské-

ho športu. Pri jej vzniku v roku 1939 združovala osem športových zväzov, dve sekcie Klubu slovenských turistov a lyžiarov (KSTL) a športovú reprezentáciu nezrušenej nemeckej a maďarskej telovýchovnej organizácie. V roku 1944, teda päť rokov po jej vzniku, boli jej členovia už len slovenské športové zväzy (16) a dva zbory KSTL (Seman, 2018).

Povojnová situácia v oblasti športu

Obnovenie Československej republiky, ako ľudovodemokratického štátu v máji 1945, sa odzrkadľilo aj v oblasti športu. Boli zrušené všetky fašistické a kolaborantské organizácie, vrátane Hlinkovej gardy. SÚŠR a KSTL, keďže neboli súčasťou štruktúr Hlinkovej gardy, boli dočasne ponechané až do opätovného zjednotenia telesnej výchovy, športu a turistiky. V uvedenom období, až do prvých volieb, vládol v Česko-

slovensku Národný front, ako jednotná platforma politických organizácií, teda politických strán. Keďže Komunistická strana Československa si neželala v Národnom fronte ďalších silných politických súperov v podobe Agrárnej strany a Národnej demokracie, neumožnila im, vzhľadom na svoj rozhodujúci vplyv v Národnom fronte, aby sa podieľali na moci. Obdobie od mája 1945 do februára 1948 sa preto nazýva aj obdobie čiastočnej (obmedzenej, regulovanej) demokracie.

Zásadná povojnová otázka bolo zjednotenie telesnej výchovy, športu a turistiky. Na zjednotení sa dohodli všetky významné české a slovenské politické a spoločenské subjekty. Problém bol však v tom, že komunistická strana a jej stúpenci si želali zjednotenie na tzv. organickej báze, t. j. všetky subjekty budú sústredené a fakticky rozpustené v jednej organizácii. Ich rozpustením by stratili ideovú autonómiu a právnu subjektivitu. Ostatné spolky a politické strany boli za zjednotenie na tzv. federatívnej báze, t. j., že bude zriadený spoločný strešný orgán pre telesnú výchovu, šport a turistiku a všetky subjekty tam sústredené si zachovajú ideovú autonómiu a právnu subjektivitu (Perútka a Grexa 1995).

Slovenská ústredná športová rada v roku 1945 a začiatky zjednotenia telesnej výchovy, športu a turistiky v Československej republike

Ešte zúrili záverečné boje druhej svetovej vojny a „športová,“ teda záverečná strana periodík musela nechať miesto na informovanie o vojenských operáciách, ale 1. mája 1945 sa už v rámci osláv 1. mája hral v Bratislave futbal a basketbal (Pravda 01.05.1945). 8. mája 1945 sa šport „vrátil“ na svoje miesto v Pravde, aj keď len v redukovanej podobe (jedna správa z futbalu). Keďže toto periodikum bolo kontrolované komunistickou stranou, tak

Mgr. FRANTIŠEK SEMAN, PhD. (*1964) - zaoberá sa problematikou dejín športu a olympizmu.

o deň neskôr to bola pomerne rozsiahla správa o športe v Sovietskom zväze (Pravda 09.05.1945).

SÚŠR začala vystupovať ako Ústredie slovenského športu (ÚŠŠ) a 12. mája 1945 vydala Organizačnú správu ÚŠŠ č. 1, ktorá mala viac častí:

1. Rozpustenie nemeckých, maďarských a fašistických klubov a združení.
2. Vyhľadanie a sústredenie športových zariadení, ktoré boli odnesené (či odcudzené).
3. Až do odvolania organizovanie športových stretnutí len na základe povolenia ÚŠŠ alebo národného výboru.
4. Zákaz vystupovania na športoviskách pre športovcov nemeckej a maďarskej národnosti s výnimkou tých, ktorých ÚŠŠ alebo národný výbor uzná za antifašistov.
5. Výzva pre oslovených vedúcich športových zväzov, aby sa dostavili na schôdzu 14. mája 1945 (Pravda 12.05.1945).

K športovým zväzom uvedeným v bode 5 patrili zväzy týchto športov (v abecednom poradí): basketbal, box, cyklistika, futbal, hádzaná, hokej, horolezectvo, jazdectvo, kanoistika, krasokorčuľovanie, lyžovanie, ľahká atletika, plávanie, stolný tenis, šerm, tenis, ťažká atletika a veslovanie. Zástupcovia týchto zväzov boli menovaní ÚŠŠ s tým, že po voľbách predsedov zväzov prenechajú svoje miesto zvoleným zástupcom (Pravda 13.05.1945).

Predsedsníctvo Slovenskej národnej rady (SNR) dňa 23. mája 1945 vymenovalo dočasné vedenie slovenského športu, ktoré bolo podriadené Povereníctvu SNR pre školstvo a osvetu a poverilo ho vypracovaním návrhu na definitívnu organizáciu slovenského športu. Dočasné vedenie tvorili: Milan Bončo, Dr. Vladimír Čičmanec, Dr. Július Chovan, Milan Polóni a Július Vereš (Pravda 26.05.1945). 25. mája 1945 vydala SNR Nariadenie č. 51/1945 Sb. n. SNR o rozpustení a zakladaní spolkov. Pokiaľ ide o spolky, v prílohe uvedeného nariadenia SNR sa

uvádza: „... *nie sú rozpustené slovenské spolky a ich odbočky (miestne skupiny), respektíve včlenené spolky sväzové.*“ V bode III. je uvedený, o. i. aj Klub slovenských turistov a lyžiarov ako spolok, ktorý rozpustený nebude. V prípade športových spolkov nie je konkrétna zmienka o SÚŠR, ale konštatovanie, že nebudú zrušené „*športové spolky pokiaľ neboli nijako sviazané s rozpustenými politickými stranami a organizáciami,*“ čo SÚŠR spĺňala.

V denníku Pravda začali vychádzať aj úradné správy slovenských športových zväzov. Dňa 27. mája 1945 tu vyšli úradné správy Slovenského plaveckého sväzu a Slovenského páštarskeho sväzu (Pravda 27.05.1945). Postupne sa obnovovali športové súťaže, v čom zohrával prím futbal (boli zrušené staré futbalové župy – Bratislavská, Žilinská, Zvolenská a Prešovská a nahradili ich nové – Západoslovenská, Stredoslovenská a Východoslovenská, Pravda 10. 6. 1945) a prichádzali športové správy i zo zahraničia. Českí športovci už štarovali aj na Slovensku. Za opätovné oživenie športu na Slovensku možno považovať aj pondelkové číslo Pravdy (11.06.1945), ktoré malo síce len 2 strany, na ktorých boli, okrem troch krátkych politických správ, len športové správy. Takto denník vychádzal aj neskôr vždy v pondelok. Za zmienku stojí aj premenovanie Slovenského páštarskeho sväzu na Slovenský boxový sväz, a to 25. júna 1945 (Pravda 25.06.1945). Na začiatku júla 1945 bol zorganizovaný prvý povojnový volejbalový turnaj slovenských družstiev a na konci tohto mesiaca už slovenskí volejbalisti vycestovali na turnaj do Čiech (Seman 2018a).

Na schôdzi zástupcov telesnej výchovy, športu a turistiky v Brezne nad Hronom dňa 27. augusta 1945 bol v súvislosti so zamýšľaným zjednotením telesnej výchovy, športu a turistiky založený Ústredný slovenský telovýchovný výbor, ako partner českého Ústredného národného telovýchovného výboru (ÚNTV) (Zápisnica z celoslovenského zjazdu

telovýchovných pracovníkov 27. 8.1945 v Brezne nad Hronom). Určité výhrady voči zjednoteniu mali turisti, pričom uvádzali, že turistika (širokých vrstiev ľudí), keďže ovplyvňuje život aj z hospodárskeho hľadiska, by mala patriť do kompetencií Povereníctva SNR pre priemysel a obchod (Pravda 01.09.1945). Na konci roku 1945 ÚNTV zaniká (Perútka a Grexa 1995) a pred koncom roku 1946 vznikol Československý telovýchovný sväz, ktorý existoval do marca 1948 (Jakubcová 2012).

Slovenská ústredná športová rada a jej povojnové periodikum

V decembri 1945 sa objavil nový úradný orgán SÚŠR, časopis Športový svet. „*Chceme obrodu v smysle rozšírenia a spopularizovania všetkých športových disciplín, no usilujeme sa i o zvýšenie úrovne slovenského športovania*“ (Športový svet 05.12.1945). SÚŠR uvítala zjednotenie telesnej výchovy, športu a turistiky v širokom zmysle s rešpektovaním individuálnych záujmov športu. Uviedla, že už je pripravené kreovanie československého športového ústredia, ktoré malo mať názov Všešportové ústredie Československa a ktoré malo v sebe spájať dve zložky: Český všesportovní výbor a SÚŠR (Športový svet 05.12.1945). O ďalších zložkách, teda o telesnej výchove a turistike sa SÚŠR nezmienila, aj keď ich samozrejme brala do úvahy. SÚŠR, ktorú tvorilo takmer 20 športových zväzov, mala teda v úmysle vyriešiť problematiku zjednotenia športu tak, že konkrétny športový zväz v Čechách vytvorí s rovnakým slovenským československé ústredie. Toto ústredie bude mať na starosti celoštátne súťaže a štátnu reprezentáciu (Športový svet 12.12.1945). Ostatné záležitosti budú riadiť športové zväzy na národnej, teda českej a slovenskej úrovni.

Pred Vianocami 1945 deklarovala SÚŠR, že v Košiciach sa už v apríli 1945 zišli telovýchovní a športovní pracovníci a že pri Povereníctve SNR pre školstvo a osvetu sa začína formovať ústredný úrad pre telesnú



výchovu (Športový svet Vianoce 1945). Išlo pravdepodobne o Telo-výchovnú sekciu pri Povereníctve SNR pre školstvo a osvetu. Zaujímavé je jedno konštatovanie SÚŠR: „*V súťažení s českými športovcami ukazuje sa, že slovenský šport stáva sa rovnocenným partnerom českému*“ (Športový svet, Vianoce 1945).

Dôležité rozhodnutia sa prijímali aj v rámci KSTL. Lyžiari, združení ako sekcia KSTL vyjadrili nespokojnosť a niektorí sa dožadovali založenia samostatného lyžiarskeho zväzu. Uvedené sa však nepodarilo a lyžovanie zostalo ako sekcia (nazývaná „sbor“) v rámci KSTL (Športový svet, Vianoce 1945). V tomto prípade sa zdá, že KSTL, resp. jeho vedenie, si lyžovanie chceli zachovať a naďalej organizovať podujatia v tomto športe pod „hlavičkou“ turistov. Uvedené je v podstate logické vyústenie činnosti KSTL v oblasti lyžovania, pretože všetkým najvýznamnejšie lyžiarske strediská sa nachádzali v bezprostrednej blízkosti zariadení KSTL (chaty, útulne a pod.).

Na margo problematiky SÚŠR v tomto období treba ešte uviesť jednu zásadnú skutočnosť zo súčasnosti. Roguľová a kol. (2016) pri preberaní článku z časopisu Športový svet (č. 1 z roku 1945) uvádzajú, že SÚŠR je Slovenský úrad športovej rady, čo nie je správne. Inštitút s takýmto názvom neexistoval.

Rok 1946 a valné zhromaždenie Slovenskej ústrednej športovej rady

Začiatkom roku 1946 SÚŠR konštatovala zreorganizovanie všetkých slovenských športových zväzov a klubov (Športový svet, Nový rok 1946), t. j. ich „očistenie“ od ľudí, ktorí sa skompromitovali spoluprácou s režimom vojnovkej Slovenskej republiky. Krátka rekapitulácia činnosti slovenského športu v predchádzajúcich obdobiach, ako to deklarovala SÚŠR, vyznela v prospech športu v prvej Československej republike a odola-

Tab. 1

Zloženie SÚŠR pred valným zhromaždením v marci 1946 (názvy uvádzame v dobovej podobe, pozn. autora)

Názov súčasti	Meno zástupcu v SÚŠR (predseda)
Slovenský basketbalový sväz	Dr. Pavel Uberal
Slovenský cyklistický sväz	Ján Hauskrecht
Slovenský futbalový sväz	Šimon Kupric
Slovenský sväz hádzanej	Emil Otrisal
Slovenský hokejový sväz	Michal Polóni
Slovenský krasobrusliarsky sväz	Dr. Aurel Brežný
Slovenský ľahkoatletický sväz	Rudolf Holzer
Lyžiarsky sbor Slovenska (pri KSTL)	Pavel Švihra
Slovenský plavecký sväz	Viktor Malý
Slovenský sväz pástiarov amatérov	Bohumil Kobza
Slovenský stolnotenísový sväz	Vladimír Horvát
Slovenský sväz ťažkej atletiky	Tomáš Chorvát
Slovenský tenisový sväz	prof. MUDr. Svätózár Štefánik
Slovenský vesliarsky sväz	Dr. Barnabáš Lojek
Vodácky sbor pri KSTL	prof. MUDr. Konštantín Čársky
Slovenský volejbalový sväz	František Hapala

(Zdroj: Športový svet 27. februára 1946) nie násilnému tlaku na včlenenie športu do štruktúr Hlinkovej gardy.

V povojnovom období sa komunistická strana výrazne aktivizovala aj v oblasti športu, najmä pokiaľ išlo o zjednotenie. Prostredníctvom mládežníckych organizácií, ktoré kontrolovala (na Slovensku to bol Sväz slovenskej mládeže, pozn. autora), zasahovala aj do činnosti SÚŠR. Sväz slovenskej mládeže, resp. jeho činnosť v oblasti športu sa nechcela podriaďovať vedeniu SÚŠR a táto organizácia sa snažila organizovať šport na úrovni, ktorá jej nepri-náležala (Športový svet, Nový rok 1946).

Činnosť SÚŠR občas kritizovali niektorí bývalí športoví funkcionári, ktorých si športové zväzy nezvolili do vedúcich funkcií. Napr. Dr. Karol Stráňai, bývalý náčelník Slovenského basketbalového sväzu, sa vyjadril o SÚŠR ako o zreformovanej, starej fašistickej organizácii (Športový svet 16.01.1946), čo, ako sme uviedli v súvislosti s príslušným nariadením SNR o zakladaní a rozpustení spolkov, nebola pravda.

Na konci februára 1946 zverejnila SÚŠR zoznam jej členov – slovenských športových zväzov a zborov KSTL (tab. 1). Medzi športovými zväzmi už nefiguroval Slovenský

šermovnícky sväz a Slovenský amatérsky kolkársky sväz, ktoré v roku 1944 ešte existovali (Seman 2018). Pribudol Slovenský vesliarsky sväz.

Dňa 3. marca 1946 sa konalo spomínané valné zhromaždenie SÚŠR. Zo štátnych úradníkov sa zúčastnil Andrej Kuchen, v rokoch 1945 – 1949 pracovník Povereníctva školstva, vied a umení SNR (Seman a kol. 2010). Na tomto valnom zhromaždení boli schválené stanovky SÚŠR a za predsedu bol zvolený Dr. Július Chovan (Športový svet 06.03.1946).

Zjednotenie telesnej výchovy, športu a turistiky

Problematiku zjednotenia telesnej výchovy, športu a turistiky sme už načrtli v úvode tejto práce. Perútka a Grexa (1995) konštatujú, že za federatívne zjednotenie bola „*drvivá väčšina športových zväzov*.“ Zdá sa, že aj v názoroch športových zväzov na problematiku zjednotenia panovali rozličné rozpory. Časopis Športový svet, ktorý sme viackrát uvádzali ako zdroj, bol úradný orgán SÚŠR, prostredníctvom ktorého mali športové zväzy komunikovať so športovými oddielmi a klubmi. Dalo by sa teda očakávať, že oná spomína-

ná „drvivá väčšina“ športových zväzov bude oznamovať oficiálne správy prostredníctvom tohto časopisu. Skutočnosť ale bola trochu iná. Sedláček (2017) v svojej záverečnej práci zistil, že zo 16 slovenských športových zväzov publikovalo oznamy pre kluby a oddiely len sedem. Navyše, napr. Slovenský plavecký sväz komunikoval s oddielmi a klubmi prostredníctvom denníka Pravda, ktorý kontrolovala komunistická strana. Prečo sa neobjavovali úradné oznamy ostatných športových zväzov v týždenníku Športový svet, zostáva zatiaľ nejasné. Příklad plaveckého zväzu (prip. pátiarskeho, pozn. autora) však ukazuje určitú cestu a možno aj názory tých ostatných športových zväzov, ktoré by podľa analýzy Sedláčka (2017) mali inklinovať skôr ku komunisticky orientovanému organickému zjednoteniu telesnej výchovy, športu a turistiky.

V máji 1946 sa konali v Československu voľby, z ktorých vzišla víťazne komunistická strana. Táto logicky a dôsledne presadzovala zjednotenie telesnej výchovy, športu a turistiky v duchu organického modelu. Po úplnom prevzatí moci touto politickou stranou v Československu bolo organické zjednotenie telesnej výchovy a športu vyhlásené pod taktovkou komunistickej strany dňa 31. marca 1948. Jednotiacou organizáciou sa stala Jednotná telovýchovná organizácia Sokol. V jej akčnom výbore založenom 2. marca 1948 sa angažoval v tomto období už spomínaný profesor Karol Stráňai (Perútka a Grexa 1995). Všetky demokratické štruktúry v športe v širokom slova zmysle prestali existovať, resp. ich existencia strácala postupne opodstatnenie v súvislosti s víťazstvom komunistickej strany vo voľbách v roku 1946.

Záver

SÚŠR mala v povojnových rokoch snahu nielen očistiť slovenský šport, ale aj pracovať na zjednotení telesnej výchovy, športu a turistiky, pričom podporovala federatívny model zjednotenia, za ktorý boli, jednoducho



Titulok časopisu Športový svet, úradného orgánu SÚŠR z roku 1945 (zdroj: Univerzitná knižnica Bratislava).

povedané, všetci okrem komunistickej strany a ňou riadených a podporovaných organizácií. V priebehu relatívne krátkeho obdobia (máj 1945 až marec 1946) došlo k reorganizácii SÚŠR. Toto zahŕňalo zvolenie nových predstaviteľov športových zväzov, prijatie nových stanov SÚŠR a voľby najvyšších predstaviteľov samotnej SÚŠR. Slubne rozbehnutú prácu postupne zastavili výsledky voľieb v máji 1946, keď rozhodujúcu úlohu začala postupne preberať komunistická strana. Táto si postupne presadzovala vlastný model zjednotenia telesnej výchovy, športu a turistiky. Zjednocovací proces sa výrazne urýchlil po definitívnom prevzatí moci touto politickou stranou vo februári 1948. Vznik Jednotnej telovýchovnej organizácie Sokol a povinnosť pre všetky subjekty stať sa členom tejto organizácie v podstate stotalitarizoval telesnú výchovu, šport i turistiku na dlhých 40 rokov.

Literatúra

1. JAKUBCOVÁ, K., 2012. *Sport a olympijské hnutí v zemích Visehrádu. Jejich vývoj a transformácia v postkomunistické ére*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-246-2720-5.
2. Nariadenie Slovenskej národnej rady 51/1945 Sb. n. SNR zo dňa 25. mája 1945 o rozpustení a zakladaní spolkov. [online] Dátum publikovania neuvedený. [citované 22.01.2018]. Dostupné z <<https://www.noveaspi.sk/products/lawText/1/11736/1/2>>
3. PERÚTKA, J. a J. GREXA, 1995. *Dejiny telesnej kultúry na Slovensku*. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 80-223-0832-3.
4. Pravda, 1. mája 1945.
5. Pravda, 8. mája 1945.
6. Pravda, 9. mája 1945.
7. Pravda, 12. mája 1945.
8. Pravda, 13. mája 1945.
9. Pravda, 26. mája 1945.
10. Pravda, 27. mája 1945.
11. Pravda, 10. júna 1945.
12. Pravda, 11. júna 1945.

13. Pravda, 25. júna 1945.
14. Pravda, 1. septembra 1945.
15. ROGULOVA, J. a kol., 2016. *Slováci a ľudovodemokratický režim. Zápas o Slovensko*. Bratislava: Literárne informačné centrum. ISBN 978-80-8119-101-5.
16. SEDLÁČEK, T., 2017. *Úloha časopisu Športový svet v rokoch 1945 – 1946*. Bratislava. Bakalárska práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, katedra športovej edukológie a športovej humanistiky.
17. SEMAN, F. a kol., 2010. *50 rokov Fakulty telesnej výchovy a športu UK Bratislava*. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu UK.
18. SEMAN, F., 2018. Slovenská ústredná športová rada vo vojnovéj Slovenskej republike (1939 – 1945). In: *Telesná výchova a šport*. 28(1), 20-23. ISSN 1335-2245.
19. SEMAN, F., 2018a. Beginnings and development of volleyball in Slovak republic. Rukopis. Nepaginované.
20. Športový svet, 5. decembra 1945.
21. Športový svet, 12. december 1945.
22. Športový svet, Nový rok 1946. (Uvedený časopis vyšiel bez dátumu, pozn. autora).
23. Športový svet, Vianoce 1945. (Uvedený časopis vyšiel bez dátumu, pozn. autora).
24. Športový svet, 16. januára 1946.
25. Športový svet, 27. februára 1946.
26. Športový svet, 6. marca 1946.
27. Zápisnica z celoslovenského zjazdu telovýchovných pracovníkov 27.08.1945 v Brezne nad Hronom. Archív FTVŠ UK. A-10, k. 2.

Summary

Slovak Central Sports Council in the Period of 1945 – 1948

František Seman

The Slovak Central Sports Council was represented in the post-war Czechoslovakia as the top organ of Slovak sport, which brought together 16 Slovak sports federations and two clubs of the Slovak Tourist and Ski Club. It preferred a federal model of unification of physical education, sport and tourism. After the 1946 elections, was the position of the Communist Party strengthened. This political party assumed power in Czechoslovakia in February 1948 and asserted its own model of unification of physical education, sport and tourism. This organic model has undemocratically unified all entities, losing autonomy and legal personality.



Referenčný manažér MENDELEY

Pomôcka pre študentov a vedeckovýskumných pracovníkov

V minulom čísle sme vás oboznámili s funkciami piatich citačných manažérov, v tomto sa bližšie pozrieme na bezplatný softvér Mendeley, ktorý môžu využiť študenti, učitelia, vedeckovýskumní pracovníci na všetkých používaných platformách Windows, Macintosh, Linux za pomoci vyhľadávačov Firefox, Google Chrome, Safari a iné.

Mendeley je referenčný manažér, ktorý umožňuje organizovať, čítať, podeliť sa, anotovať a citovať vaše vedecké štúdie, pomáha vytvoriť akademickú sociálnu sieť, ktorá má už teraz viac ako 3 milióny členov. Na tejto sieti sa okrem spájania vedec-kých a akademických pracovníkov predstavujú nové trendy a aktivity vo vedeckovýskumnej sfére. Vytvára cloud databázu s možnosťou otvoreného prístupu z rôznych zariadení (smartphone, tablet, iný počítač).

Aby všetko fungovalo správne, zaregistrujte sa na stránke www.mendeley.com **Mendeley online (Create a free account)**. Postupujte podľa nášho návodu:

1. Zadáajte vašu emailovú adresu, krstné meno a priezvisko, stlačte Register

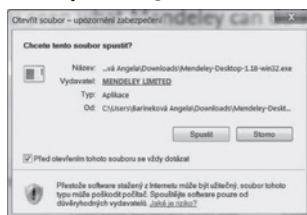
2. Zadáajte svoju pozíciu a pole pôsobnosti, alebo preskočte tento krok (skip this step)



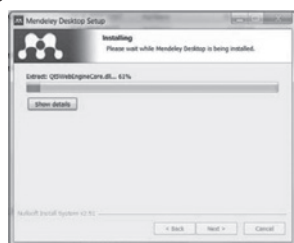
3. Stiahnite si program do počítača „Download Desktop app“



4. Ak máte operačný systém Windows, tak stlačte „Download Mendeley Desktop for Windows“



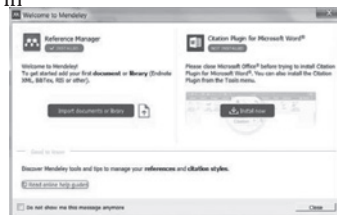
5. Spustíte inštaláciu Next-I agree-next-install



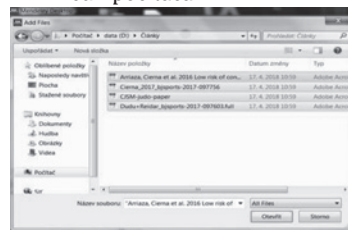
6. Počakajte, kým sa program nainštaluje a stlačte „Finish“



7. Prihláste sa do programu pomocou emailovej adresy a hesla, ktoré ste zadali na začiatku a stlačte „Sign in“



8. Cez tlačítko import document or library si do programu nahrajte vašu knižnicu z počítača



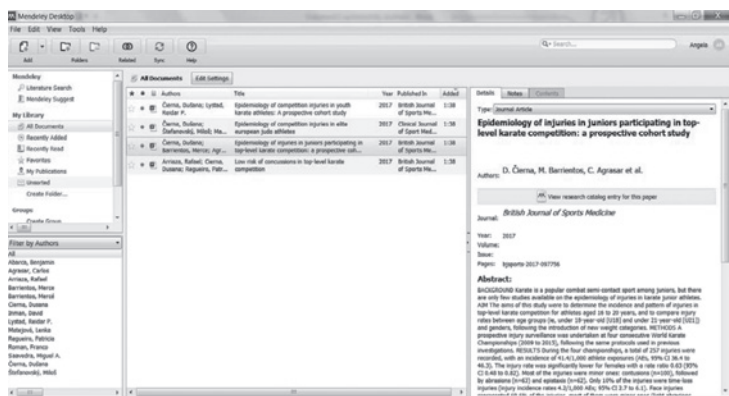
Mendeley vytvorenie vašej knižnice

Dokumenty z vášho disku môžete pridávať cez tlačidlo „Add“ alebo manuálnym vložením dokumentov (preťahovaním dokumentov „Drag & Drop“) z priečinku, kde sa nachádzajú, priamo do vašej Mendeley knižnice. Nemusíte sa obávať, váš dokument ostane aj na pôvodnom mieste. Môžete využiť aj „Web Importer“ a pridávať dokumenty z online databáz, či hľadať nové materiály v katalógu – „Mendeley Research Catalog“.

PDF súbory môžete otvárať a čítať v integrovanom prehliadači, kde si môžete písať poznámky k textom formou anotácie. Môžete označiť prečítané/neprečítané, obľúbené články hviezdíčkom, vytvoriť si podsúbory.

Tlačidlom „Sync“ (synchronizácia) zosynchronizujete vašu knižnicu v počítači s Mendeley Cloud, čím získate prístup odkiaľkoľvek a kedykoľvek (zo smartphonu, tabletu, iného počítača) do online backupu.

Cez tlačidlo lupa (hľadať) môžete vyhľadávať v dokumentoch (fulltextové vyhľadávanie, filtrovať dokumenty podľa mena autora, publikácií, kľúčových slov alebo označení).

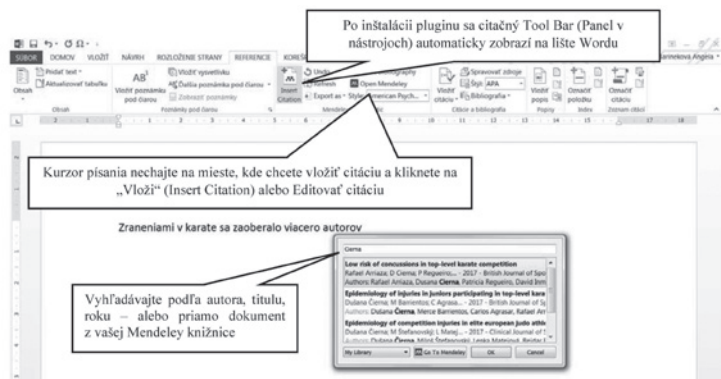


Referenčný manažér - Mendeley Desktop – štruktúra vašej knižnice (vpravo si všimnite detaily dokumentu).

Mendeley ako citačný manažér

Mendeley Citation Plug-In - inštalácia Citation Plug-in do Wordu *Generovanie In-Text citácií vo Word*

1. Vo Worde kliknete na 'Vložiť' (Insert Citation) alebo Editovať citáciu'.
2. Vyhľadávajte podľa autora, titulu, roku – alebo priamo dokument z vašej Mendeley knižnice.



Generovanie zoznamu bibliografických odkazov vo Word

1. Kurzor nechajte na mieste, kde chcete vložiť zoznam bibliografických odkazov.



2. Kliknite na vložiť bibliografiu (Insert Bibliography). Môžete si vybrať z najčastejšie používaných citačných štýlov, alebo vybrať citáciu podľa žurná-

lu, kde chcete publikovať. Citačný štýl môžete meniť kedykoľvek, všetko čo treba, sa automaticky zmení tak, ako potrebujete.

O Mendeley ako o akademickej sieti, vytvorení profilu a pracovných skupín si povieme v ďalšom čísle.

Mgr. Dušana Čierna, PhD.
FTVŠ UK v Bratislave



Gymnastika hrou

V súčasnej modernej elektrotech-
nickej dobe sa aktívny pohyb detí
prirodzene znižuje, čo následne súvi-
sá so zvýšeným výskytom ochorení
pohybového systému, obezitou ako
aj s nezáujmom o pohybovú činnosť.
Preto úlohou učiteľov a trénerov je
snaha motivovať mládež a zvyšovať
jej záujem o šport. Jeden z takýchto
prostriedkov ako atraktívniť
a zaujať mládež, môžu byť rôzne
pohybové hry alebo prekážkové
dráhy, ktoré majú podľa Marešovej
(2008) dôležité postavenie nielen na
hodinách telesnej a športovej výcho-
vy, ale aj v športovom tréningu.
Vďaka pozitívnemu emocionálnemu
vnímaniu takýchto pohybových
cvičení a hier umožňujeme deťom
získať rôzne pohybové zručnosti,
ako aj zlepšiť pohybové schopnosti
bez toho, aby si uvedomovali zvýšené
nároky kladené na ich organizmus.

Gymnastické hry a cvičenia

Gymnastika sa vždy považovala za
jeden zo základných prostriedkov na
zlepšenie telesnej zdatnosti. Je
všeobecne známe, že gymnastické
cvičenia vo veľkej miere ovplyvňujú
správne držanie tela, zvyšujú úroveň
kondičných ako aj koordinačných
schopností a zároveň zlepšujú ohyb-
nosť a kĺbovú pohyblivosť, čo v
svojich prácach potvrdzujú aj Arkaev
a Suchilin (2004). Majú pozitívny
vplyv na celkové zdravie, zlepšujú
psychickú pohodu a prispievajú
k estetickému cíteniu pohybu.
Zapojením pohybových hier a cviče-
ní vo forme prekážkových dráh do
gymnastiky sa záujem detí o túto
pohybovú aktivitu zvyšuje. Je pre
nich atraktívnejšia a zároveň si k nej
vytvárajú pozitívny vzťah.
Variabilnosť cvičení na gymnastic-
kom náradí a cvičení s náčiním je
efektívny prostriedok na zlepše-
nie pohybových, ale aj intelektuál-
nych schopností detí.

Gymnastické hry a cvičenia sa
v rámci spštenia hodiny alebo
tréningu môžu vykonávať na jeho
začiatku ako súčasť rozohriatia, kde

sa podľa Strmenskej (2010) využíva-
jú jednoduché cvičenia a hry. Ak tieto
cvičenia aplikujeme v hlavnej časti,
cielené nimi rozvíjame konkrétne
pohybové schopnosti a zručnosti. Na
konci hodiny alebo tréningu sa
využívajú skôr na kompenzáciu
psychického zaťaženia.

Gymnastické hry na rozohriatie

Stratila rybička farbičku

Cvičenci sa voľne pohybujú v
priestore. Učiteľ (tréner) vysloví
formulku „stratila rybička farbičku a
bola červená“ (zelená, modrá, biela a
pod.). Cvičenci sa snažia čo najrých-
lejšie nájsť predmet alebo vec vyslo-
venej farby a chytiť sa ho. Tomu
cvičencovi, ktorý sa ako posledný
dotkne vybranej farby, určí učiteľ
(tréner) činnosť, ktorú musí vykonať
„za trest.“

Modifikácia

Učiteľ (tréner) nevysloví farbu, ale
gymnastické náradie alebo náčinie,
ktorého sa cvičenci musia čo najrých-
lejšie dotknúť. V tejto hre deti rozví-
jajú reakčnú a priestorovo-orientač-
nú schopnosť.

Obor – palček

Cvičenci stoja voľne v priestore.
Učiteľ (tréner) dáva povely obor
alebo palček. Povel obor znamená, že
cvičenci stoja vzpriamene, pri povele
palček vykonajú drep. Cvičenec,
ktorý sa pomýli, vypadáva z hry,
alebo dostane trestný bod. Vyhráva
ten, kto vydrží v hre najdlhšie, alebo
má najmenej trestných bodov.

Modifikácia

Učiteľ (tréner) vykonáva pohyby
spolu s cvičencami a niekedy spraví
chybu – klame telom. Hrou rozvíja-
me reakčnú schopnosť a silu dolných
končatín.

Gumkáči

Deti (gumkáči) musia prekonávať
zostavenú dráhu rôznymi skokmi a
preskokmi. Napr. náskok na
gymnastický mostík a následne
zoskok na žinenku, preskok lavičky

rôznymi spôsobmi, ktoré určí učiteľ
(tréner) napr. preskoky znožmo bez
alebo s oporou rúk o lavičku; strieda-
vonožne tak, že jedna dolná končati-
na je na lavičke a druhá na zemi;
poskoky na malej trampolíne; výskok
na debnu a zoskok; preskakovanie
švihadla (rôzne druhy preskokov –
skoky znožmo, na jednej dolnej
končatine, skoky s prekřížením
horných končatín, striedavonožne a
pod.). Deti sa pomedzi prekážky
pohybujú poklusom, behom,
poskokmi, skokmi. Touto hrou sa
rozvíja výbušná sila dolných konča-
tín a aeróbna vytrvalosť.

V hlavnej časti hodiny alebo
tréningu sa využívajú cvičenia na
jednotlivých náradiach formou
prekážkovej dráhy. Keďže vo väčšine
športov sa posilňujú skôr dolné
končatiny, táto dráha je zameraná na
rozvoj silových schopností horných
končatín a trupu gymnastickými
prostriedkami.

Gymnastická prekážková dráha

Prekážková dráha je zložená zo
stanovišť 1 – 11. Medzi jednotlivými
stanovišťami dráhy sa cvičenci pohy-
bujú poklusom a snažia sa, aby ich
cvičenec za nimi nedobehol.

1. Rúčkovanie na hrazde (obr. 1)

Prvou úlohou cvičenca bude
prerúčkovanie hrazdy. Zavesí sa na
ňu do visu nadhmatom a prerúčkuje
ju od začiatku až do konca. Ak je
hrazda nižšia, môže dolné končatiny
pokrčiť.



Obr. 1
Rúčkovanie na hrazde



2. Lezenie vo vzpore drepmo vpred na kladine (obr. 2)

Behom sa cvičenec presunie na kladinu a zaujme polohu vzpor drepmo. Jeho úlohou je prejsť celú dĺžku kladiny vo vybranej polohe vpred bez pádu. Ak spadne, musí sa vrátiť na začiatok a pokúsiť sa druhýkrát prejsť kladinu bez pádu. Pokračuje dovtedy, kým sa mu to nepodarí.

3. Beh cez molitanovú jamu (obr. 3)

Cvičenec prebehne po kladine k molitanovej jame a skočí do nej. Musí ju čo najrýchlejšie preliezť, aby ho nedobehol ďalší cvičenec.

4. Rúčkovanie vo vzpore vpred na bradlách s rovnakou výškou žrde (obr. 4)

Z molitanovej jamy sa rýchlo presunie k bradlám s rovnakou výškou žrde, ktoré prerúčkuje vo vzpore. Silovo menej disponovaní cvičenci môžu na zľahčenie cvičenia pokrčiť dolné končatiny.

5. Preskoky znožmo cez lavičku vzporom (obr. 5)

Ďalšie cvičenie sa môže vykonávať aj na malej kladine, ako je to na obr. 5. Cvičenec preskáká znožmo malú kladinu alebo lavičku s oporou rúk a presunie sa k ďalšiemu stanovisku.

6. Šplh na lane (obr. 6)

Úlohou cvičenca je vyšplhať po lane s prírazom (pomocou nôh) čo najrýchlejšie. Silnejší to môžu skúsiť aj bez pomoci nôh, len rukami.

7. Lezenie po rebrinách (obr. 7)

Cvičenec vylezie na rebriny a musí ich preliezť až nakoniec bez toho, aby sa dotkol nejakou časťou tela zeme.

8. Kotúľ vzad a vpred na kruhoch (obr. 8)

Pokračuje sa na kruhoch. Cvičenec sa zavesí na kruhy nadhmatom a urobí kotúľ vzad a následne vpred. Šikovnejší cvičenci to môžu urobiť sami, ostatným môže pomôcť učiteľ alebo tréner.



Obr. 2
Lezenie vo vzpore drepmo vpred



Obr. 3
Beh cez molitanovú jamu



Obr. 4
Rúčkovanie vo vzpore vpred na bradlách



9. „Fúrik“ vo dvojiciach (obr. 9)

Cvičiaci zaujme polohu vzpor vpred, druhý z dvojice alebo učiteľ (tréner) ho chytí za členky a po rukách prejde celú dĺžku gymnastického pásu. Na konci sa cvičiaci, ak sú vo dvojici, vymenia.

10. Rúčkovanie vzad vo vzpore kľačmo (obr. 10)

Toto cvičenie sa taktiež vykonáva na gymnastickom páse alebo koberci. Cvičenec si kľakne na šmyklavú podložku („slider“) a odtlačaním sa vo vzpore vpred prejde celú dĺžku smerom vzad.

11. Výskok do vzporu drepmo na debnu a zoskok na žinenku (obr. 11)

Ako posledné cvičenie prekážkovej dráhy bude výskok do vzporu drepmo na debnu a následný výskok a doskok na žinenku.



Obr. 5

Preskoky znožmo cez lavičku vzporom

Všetky stanovišťa sú rozostavené do kruhu. Cvičenci môžu túto prekážkovú dráhu absolvovať aj niekoľkokrát za sebou, aby okrem silových a koordinačných schopností zlepšili aj aeróbnu vytrvalosť. Cvičenia sa môžu v ďalších sériách obmieňať tak, aby to bolo pre deti

zaujímavé a nezačali sa v ďalších sériách nudiť. V prvej dráhe budú najľahšie cvičenia a postupne sa ich zložitosť bude stupňovať. Musia byť rozmanité, aby si okrem rozvoja motoriky zlepšovali aj intelektuálnu stránku osobnosti.



Obr. 6

Šplh na lane



Obr. 7

Lezenie po rebrinách



Obr. 8

Kotúľ vzad a vpred na kruhoch



Literatúra

1. ARKAEV, L. I. a N. G. SUCHILIN, 2004. How to create champions. The Theory and Methodology of Training Top- Class Gymnasts. Oxford. ISBN 1-84126-141-6.
2. MAREŠOVÁ, K., 2008. Gymnastický tréning dievk v predškolsnom a mladšom školnom veku. Diplomová práca, Brno: Masarykova Univerzita.
3. STRMENSKÁ, D., 2010. Intencionálne pôsobenie gymnastických hier v etape športovej predprípravy v športovej gymnastike. Bakalárska práca, Bratislava: FTVŠ UK.

Mgr. Jana Luptáková, PhD.,
Mgr. Ľubica Böhmerová, PhD.
FTVŠ UK Bratislava



Obr. 9
„Fúrik“ vo dvojici



Obr. 10
Rúčkovanie vzad vo vzpore kľačmo



Obr. 11
Výskok do vzporu drepmo na debnu a zoskok