

TELESNÁ VÝCHOVA & ŠPORT



ROČNÍK XXVI
ISSN 1335 - 2245
N° 2 / 2016

Physical
education
and sport



V. olympijský kongres

V prvej polovici 19. storočia začal vedecký záujem o vnútorný život človeka a následne vyšlo niekoľko psychologicky zameraných publikácií. O psychológii športu napísal (pravdepodobne) prvý článok francúzsky lekár Philippe Tissie v roku 1894 s názvom „Psychológia intenzívneho tréningu“. Termín „športová psychológia“ sa objavuje v roku 1899 v článku Rakúšana Balduina Grollera. V polovici roku 1900 vyšiel vo francúzskom časopise *Revue des Deux Mondes* článok Pierra de Coubertina s názvom *Športová psychológia*. V ňom najskôr popiera existenciu „anglického športu“, pretože šport sa z Anglicka rozšíril do celého sveta a nevidel dôvod ďalej nazývať tento fenomén „anglický šport“. Podľa neho ide skôrka o „šport“. Ďalej uvádza, že vedecká komunita sa už dlhšie zaoberá problematikou fyziológie v športe, ale problematika psychológie zostáva niekde v tieni.

Hry V. olympiády 1912 v Štokholme mali veľký úspech. Olympijské hnutie zaznamenávalo rozmach a výstrel v Sarajeve padli až v júni 1914... V máji roku 1913 zvolal P. de Coubertin V. olympijský kongres do Lausanne, ktorého hlavná téma bola fyziológia a psychológia športu. V súvislosti s prípravou tohto kongresu vyšiel knižne súbor článkov P. de Coubertina, v ktorom sa hovorilo o problematike športovej psychológie pod názvom *Eseje zo športovej psychológie*. Túto publikáciu uviedol Roger Dépagnot, športový novinár a priateľ P. de Coubertina. V úvode publikácie o. i. napísal, že P. de Coubertin založil „skutočne novú a skutočne francúzsku vedu – športovú psychofyziológiu.“ Na margo Angličanov uviedol, že vôbec nepremýšľajú o tom, aký vnútorný mechanizmus môže spájať šport a pedagogiku a v športe vidia len zisk, radosť a zdravie a odmietajú doň vniesť logiku, vnímavosť a morálku.

Na V. olympijskom kongrese bola asi stovka účastníkov, z toho približne 70 domácich Švajčiarov. Na programe boli tri okruhy problémov, ktorými

sa pracovné skupiny zaoberali:

1. Pôvod športovej aktivity, prirodzené schopnosti, športový inštinkt, imitácia, úloha vôle.
2. Kontinuita a modalita. Možnosť vzniku potreby venovať sa športu (automatizmus, ambícia), psychologické a fyziologické osobitosti každej kategórie cvičení, intelektuálne a morálne kvality (osamelosť, kamarátstvo, nezávislosť, spolupráca).
3. Výsledky: podmienky športového výkonu, základné pravidlá tréningu (únava, odolnosť, morálne napredovanie, sebavedomie, pokoj, koncentrácia a mentálna úroveň), športová aktivita ako zárodok praktickej filozofie.

Kongresové správy vychádzali len v miestnom, lausannskom denníku. Vedci, ktorí sa na kongrese zúčastnili, neurobili na P. de Coubertina zodpovedajúci dojem a po čase ich v svojich pamätiach kritizoval (väčšine účastníkov kongresu chýbali najmä praktické skúsenosti z oblasti telesnej výchovy). Na druhej strane však mohol na kongres pozvať aj vedcov „zvučnejších“ mien, ktorí v tom čase v danej oblasti pracovali. Na kongrese sa objavila aj problematika športu pre čo najširšie vrstvy obyvateľstva, ktorou sa P. de Coubertin zaoberal už v roku 1909.

Skutočnosť, že športová psychológia nebola ešte dôsledne rozvinutá, podčiarkujú aj pripomienky účastníkov kongresu, že vo vzťahu fyziológie, psychológie a športovej aktivity, chýbajú údaje vedeckého charakteru, na základe ktorých možno robiť exaktné závery. V miestnom denníku *Gazette de Lausanne* vyšlo 18. mája 1913 hodnotenie kongresu. V správe autor podčiarkol úsilie Medzinárodného olympijského výboru a P. de Coubertina nielen v tom, že vyvinul snahu zjednotiť medzinárodné športové federácie, ale spozorovali že vo vzťahu k fyzickej sile jednotlivca je nadradený jeho intelekt: „Úloha lausannského kongresu bola najst tento zmysel. Sťažujeme sa, že sme sa

COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE

CONGRÈS DE LAUSANNE

(Psychologie et Physiologie Sportives)

MAI 1913

sous le Haut Patronage du
Conseil Fédéral
de la

Confédération Helvétique



Ilustračná fotografia: Časť titulnej strany kongresových materiálov

v tom celkom nezhodli? Práve v tom treba vidieť pokrok. Všetky otázky neboli zodpovedané – ako sa to mohlo stať? – ale mnoho otázok bolo položených a nezabudne sa na ne. Idealizácia športu rovnako ako jeho zľudovenie je nevyhnutná a krok za krokom sa stane predmetom všeobecnej pozornosti.“

Literatúra

1. COUBERTIN, P. de, 1913. *Essais de psychologie sportive*. Lausanne et Paris: Librairie Payot.
2. COUBERTIN, P. de, 1932. *Mémoires olympiques*. Lausanne: Bureau international de pédagogie sportive.
3. GAZETTE DE LAUSANNE, 18. máj 1913.
4. GREEN, Ch. D. a L. T. BENJAMIN, 2009. *Psychology Gets in the Game*. Sport, Mind and Behavior 1880 – 1960. Lincoln and London: University of Nebraska Press. ISBN 978-0-8032-2226-7
5. MÜLLER, N., 1994. *Cent ans de congrès olympique 1894–1994*. Lausanne: Comité International Olympique. ISBN 3-88-500-133-0.
6. REVUE DES DEUX MONDES, 1. júl 1900.
7. REVUE OLYMPIQUE, január 1913.
8. SEMAN, F., 2013. *Pedagogický odkaz Pierra de Coubertina*. Bratislava: Slovenský olympijský výbor. ISBN 978-80-89460-14-4.

**Mgr. František Seman, PhD.
FTVŠ UK Bratislava**

Oprava: V minulom čísle sme omylom uviedli autora fotografie na 1. strane obálky. Správne má byť Vladimír Kuric

Študentská vedecká, odborná a umelecká činnosť 2016 na FTVŠ UK v Bratislave

V akademickom roku 2015/2016 sa celoštátne kolo Študentskej vedeckej, odbornej a umeleckej činnosti (ŠVOUČ) presunulo na pôdu FTVŠ UK v Bratislave (3.05.2016). Ako každoročne mali študenti bakalárskeho, magisterského a doktorandského štúdia možnosť súťažiť a stretnúť sa s kolegami z telovýchovných fakúlt z Nitry, Prešova a z Banskej Bystrice. Táto forma prezentácie slúži najmä na identifikáciu a podporu talentovaných a tvorivých študentov s cieľom vychovávať z nich perspektívnych odborníkov v jednotlivých vedných a umeleckých odboroch. Študenti súťažili v teoretických sekciách podľa jednotlivých odborov vied o športe v športovej edukológii, športovej kinantropológii a v športovej humanistike. Osobitnú sekciu tvorili doktorandi, ktorí výsledky svojich vedeckých štúdií prezentovali v anglickom jazyku. Vývrcholením celoštátneho kola je sekcia pohybových skladieb, ktorá každoročne na tento nevšedný športový zážitok pritiahne aj ostatných študentov hosťujúcej fakulty, ktorí sa ŠVOUČ nezúčastnili. V priemere sa účasť študentov na celoštátnom kole pohybuje medzi 90 až 120 účastníkmi. Všetko závisí od toho, či sa dôstojne pripravujú na reprezentáciu svojej

fakulty nielen v teoretických, ale aj v pohybových skladbách.

Výsledky Športová Edukológia

1. miesto: Ollé Róbert (FTVŠ UK)



2. miesto: Bolek Martin (FF UMB Banská Bystrica)

3. miesto: Pavelka Adrián (FTVŠ UK)

Športová Kinantropológia

1. miesto: Obžera Peter (FTVŠ UK)

2. miesto: David Brúnn (FF UMB Banská Bystrica)

3. miesto: Michal Marko (FF UMB



Ilustračné foto: Lukáš Chovanec

Banská Bystrica) Športová humanistika

1. miesto: Kállayová Scarlett (PF UKF Nitra)

2. miesto: Pavlík Tomáš (FTVŠ UK)

3. miesto: Král Matej (PF UKF Nitra)

Doktorandi

1. miesto: Mgr. Grznár Luboš - Mgr. Odráška Lukáš (FTVŠ UK) Effect of Resistance Swimming With Parachute on Power Development in Group of Competitive Swimmers

2. miesto: Mgr. Matušov Michal (FTVŠ UK) Relationship Between Trunk Rotation and Spike Velocity in Women's Volleyball

3. miesto: Mgr. Odráška Lukáš - Mgr. Grznár Luboš (FTVŠ UK) Developing of Power Using Isokinetic Mode in Swimmers

Tanečné pohybové skladby

1. miesto: Dudášová Nikola – Šišková Nikola (FTVŠ UK)

Rythm of army

2. miesto: Grofčík Norbert – Antalová Ivana (PF UKF NITRA)

OFFICERS

3. miesto: Britaňáková Radka – Bachleda Daniel (FTVŠ UK) Pomáda

Športové pohybové skladby

1. miesto: Horváthová Laura – Selecká Lucia (FTVŠ UK)

Je jedno čo robíš, hlavne sa hýb

2. miesto: Reháková Kristína – Koreňačková Jana (FTVŠ UK)

BURLESQUE

PaedDr. L. Doležalová, PhD.

CONTENTS



VOLUME XXVI
ISSN 1335 - 2245
N° 2 / 2016

Physical education and sport

Honoured people celebrating significant anniversary - Ladislav Kačáni, Jozef Slovák	2
František Seman • Categorization of Disabilities in Sport for the Disabled – Exploring the History	3
Ludmila Zapletalová, Branislav Antala, Miroslav Huntata • Integrated Game Practice versus Roll Ball Approach to Teaching Floorball	6
Josef Oborný, Michal Šafárik • The Sense of Physical Activity of Seniors for Creating the Quality of Life	15
Lucia Petříčková, Alena Buková, Klaudia Zusková • The Analysis and the Comparison of PE Teachers` Qualification Structure and the Education Expertise at Secondary Schools	21
Gabriela Mlsnová • Competition Fitness Routine at the World Championships 2015 in Bodybuilding and Women`s and Men`s Fitness	26
<i>What we should know?</i> Miroslav Holienka • Innovation of the Sport System in Slovakia	30
<i>How to use the statistical programme SPSS</i> Dušana Čierna • Wilcoxon T-test	32
Jana Labudová, Eva Ryzková • Analysis of the Teams Shall Remain Synchronized Swimming at the First European Games	34
Manuela Škuličová, Tomáš Gregor • Psychic Consequences of Dependency on Physical Activities	36
Pavol Peráček, Martin Mikulič • Applying Basic Game System 4-3-3 versus System 4-2-3-1 in Football (Part 4)	40
Luboš Benkovský, Martin Mikulič, Pavol Gregora, Pavol Peráček • Small-Sided Games in the Basic Stage Training of Children in Soccer	44
<i>Methodical Addendum</i> Martin Belás, Lukáš Chovanec • The Development of Dynamic Balance with Slackline	I.-IV.



Šéfredaktor:

Ludmila Zapletalová

Zodpovedná redaktorka:

Angela Barineková

barinekova@fsport.uniba.sk

Redakčná rada:

Branislav Antala

Gustáv Argaj

Elena Bendíková

Tomáš Gregor

Olga Kyselovičová

Anton Lednický

Yveta Macejková

Peter Mačura

Igor Machajdík

Helena Medeková

Peter Schickhofer

Vydáva:

Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport s podporou Fakulty telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave, 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. Svobodu 9, 814 69 Bratislava, Ildikó Csölleová, tel.: 02/20669936, e-mail: ildiko.csolleova@fsport.uniba.sk.

Vychádza:

štvrtročne

Zadané do tlače:

02. 05. 2016

Registračné číslo:

387/91

ISSN 1335-2245

Časopis je indexovaný v športových databázach.

Obsah

<i>Významní jubilanti</i> - Ladislav Kačáni Jozef Slovák	2
František Seman • Kategorizácia postihnutí v športe zdravotne postihnutých – sonda do minulosti	3
Ludmila Zapletalová, Branislav Antala, Miroslav Huntata • Integrovaná herná prax verzus neštruktúrovaný model výučby florbalu	6
Josef Oborný, Michal Šafárik • Vplyv pohybových a športových aktivít na zvýšenie kvality života seniorov	15
Lucia Petričková, Alena Buková, Klaudia Zusková • Kvalifikovanosť učiteľov a odbornosť vyučovania telesnej a športovej výchovy v stredných školách	21
Gabriela Mlsnová • Hodnotenie súťažných zostáv na Majstrovstvách sveta 2015 v kulturistike a vo fitnes žien a mužov	26
Čo by sme mali vedieť? Miroslav Holienka • Inovácia systému športu na Slovensku	30
Ako využiť štatistický program SPSS Dušana Čierna • Wilcoxonov T-test	32
Jana Labudová, Eva Ryzková • Hodnotenie technických zostáv synchronizovaného plávania na I. európskych hrách	34
Manuela Škuličová, Tomáš Gregor • Psychické dôsledky závislosti od pohybovej aktivity	36
Pavol Peráček, Martin Mikulič • Uplatnenie základného herného systému 4-3-3 proti systému 4-2-3-1 vo futbale (4. časť)	40
Luboš Benkovský, Martin Mikulič, Pavol Gregora, Pavol Peráček • Malé formy prípravných hier v etape základnej športovej prípravy futbalistov	44
<i>Metodická príloha</i> Martin Belás, Lukáš Chovanec • Rozvoj dynamickej rovnováhy s využitím slacklinu	I.-IV.

Významní jubilanti

V týchto mesiacoch sa dožili vzácného životného jubilea 85 rokov dvaja významní slovenskí odborníci telesnej výchovy a športu **Ladislav Kačáni** (na ilustračnej fotografii A. Lednického vpravo) a **Jozef Slovák** (vľavo).



Doc. PhDr. Ladislav Kačáni, CSc.

Bývalý československý futbalový reprezentant, známy vynikajúcou technikou a tvorivosťou, ovládal futbal prakticky i teoreticky. Dôkazom toho bola jeho hráčska a trénerská činnosť a pedagogické pôsobenie na FTVŠ UK Bratislava a Slovenskom futbalovom zväze SÚV ČSZTV.

S futbalom začínal v roku 1946. Hral za Závody Lučenec, neskôr za Poľanu Opatová. V sezóne 1952/1953 si obliekal dres Slávie, od roku 1953 do roku 1962 bol tvorcom hry v ČH Bratislava a v rokoch 1963 - 1965 pôsobil v Interi Bratislava. V súťažnom ročníku 1958/1959 sa v drese ČH Bratislava tešil z titulu majstra Československa. Štartoval na MS 1954 vo Švajčiarsku. Po ukončení aktívnej športovej činnosti sa stal trénerom a pedagógom na FTVŠ v Bratislave. Ako tréner pôsobil v oddieloch Inter Bratislava a Lokomotíva Košice. V období 1971-1972 viedol spolu s L. Novákom reprezentačné družstvo ČSSR, neskôr pôsobil na Cypre a v Kuvajte.

Bol predsedom trénersko-metodickej komisie SFZ SÚV ČSZTV a členom predsedníctva SFZ SÚV ČSZTV. Jeho činnosť bola ocenená titulom Majster športu a vyznamenaním Za zásluhy o rozvoj čs. telesnej výchovy II. stupňa. Svoje bohaté

hrácke a trénerské skúsenosti využíval v pedagogickej práci a v publikačnej činnosti. V rokoch 1964 – 2000 pôsobil na Katedre hier FTVŠ UK a vyše 40 rokov ako lektor vzdelávania a doškoľovania futbalových trénerov všetkých stupňov. Vydal množstvo knižných titulov o futbalovom tréningu. Vďaka tomu patrí k zakladateľom futbalovej metodiky v bývalom Československu. Jeho známa publikácia Tréning vo futbale bola preložená do 5 svetových jazykov. Známe sú aj tituly Základy stratégie a taktiky vo futbale, Model technicko-taktickej prípravy futbalistov, Aktuálne problémy hernej prípravy futbalistov, Futbal: Hra, výkon, tréning, Futbal: Teória a prax hernej prípravy, Futbal: Tréning hrou, Futbal: Herná príprava 2: Teória a prax. Všetky tieto tituly predišli svoju dobu a sú inšpiratívne aj dnes.

Doc. PhDr. Jozef Slovák, CSc.

Je jeden z prvých členov Katedry hier FTVŠ UK a zakladateľ teórie a didaktiky hádzanej na Slovensku.

Po ukončení vysokoškolského štúdia pracoval ako vedúci strediska Slovenského ústredného výboru pre telesnú výchovu a šport. V ďalších rokoch pôsobil vo funkcii odborného asistenta na Vysoké škole pedagogickej a na Katedre telesnej výchovy Prírodovedeckej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave. Od roku 1960 do roku 1996 pôsobil na Katedre hier FTVŠ UK na úseku hádzanej. Je nezabudnuteľný v tom, že bol náročný na seba, ale takú istú pracovitosť a dôslednosť vyžadoval aj od študentov ako učiteľ a ako prodekan pre študijné záležitosti. Jeho pedagogická a vedecko-výskumná činnosť smerovala do oblasti teórie a didaktiky športových hier a teórie a didaktiky hádzanej tak v oblasti športu ako aj telesnej výchovy.

Bol hlavným autorom viacerých učebných textov zo športových hier pre učiteľský smer štúdia, špecializáciu hádzaná a pre školenia trénerov hádzanej všetkých stupňov. Z tejto základnej študijnej literatúry sa vychádzalo mnoho ďalších rokov pri rozvíjaní teoreticko-metodickej základov výučby športových hier v školách a v tréningu hádzanárov. Spolu s Ladislavom Šestákom, zrejme najúspešnejším trénerom Slovenska všetkých čias, napísali knihu Hádzaná – názorná metodika, ktorá značne napomohla ku skvalitneniu športového tréningu. Veľký medzinárodný dosah mala jeho publikácia Športový tréning hádzanej, ktorá bola preložená do viacerých jazykov. Kolektívu autorov z viacerých krajín sa podarilo odovzdať do rúk trénerom v Európe jedinečnú pomôcku pre ich každodennú činnosť.

Najdôležitejšie pôsobiská jeho hráčskej kariéry boli Prešov a Bratislava. V trénerskej kariére bol vyslaný ako športový expert do Kuvajtu. Trénerská obec na Slovensku ho ale vždy najviac vníma ako dlhoročného predsedu Trénersko-metodickej komisie Slovenského zväzu hádzanej.



Kategorizácia postihnutí v športe zdravotne postihnutých – sonda do minulosti

František Seman

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Kategorizácia zdravotne postihnutých športovcov nie je skutočnosť, ktorá súvisí s paralympijskými hrami, resp. so športovými podujatiami od druhej polovice 20. storočia. Zdravotne postihnutí začali výraznejšie športovať po prvej svetovej vojne a v súvislosti s ich športovými podujatiami sa ukázala aj nevyhnutnosť ich kategorizácie podľa jednotlivých postihnutí. Medzi prvé patrí kategorizácia cyklistov na Grand Prix postihnutých vo Francúzsku v roku 1921. Kategorizácia, vzhľadom na postihnutia športovcov, ukázala, že nemôžu súťažiť spoločne.

Kľúčové slová: šport zdravotne postihnutých, kategorizácia, cyklistika

Šport zdravotne postihnutých sa na prvý pohľad javí ako nový fenomén, ktorý začal písať svoju históriu v súvislosti s pôsobením dr. Ludwiga Guttmanna a jeho Centra na liečbu poranení chrbtice v Stoke Mandeville v Anglicku na konci druhej svetovej vojny v roku 1944. Medzinárodný paralympijský výbor (MPV) na svojej oficiálnej stránke uvádza, že šport zdravotne postihnutých existuje viac ako 100 rokov, pričom však operuje faktom, že prvý športový klub nepočujúcich (teda kategórie postihnutí, ktorá nepatrí do pôsobnosti MPV, ale do pôsobnosti Medzinárodného výboru športu nepočujúcich, pozn. autora) vznikol v roku 1888 v Berlíne. Problematikou postihnutí, ktoré patria do jeho pôsobnosti, sa ďalej nezaobrá (Paralympics – History of the Movement, 2016). Rovnako aj Britain (2012) v publikácii, ktorú možno považovať za celkom vyčerpávajúcu históriu paralympijských hier, sa vôbec nevenuje problematike športu zdravotne postihnutých pred

rokom 1948. Šport tejto kategórie ľudí však existoval a rozvíjal sa. Existovala dokonca aj kategorizácia postihnutí, ktorá v paralympijskom hnutí v jeho začiatkoch neexistovala.

Šport zdravotne postihnutých – Francúzsko pred prvou svetovou vojnou

Športový život vo Francúzsku v období pred prvou svetovou vojnou bol poznačený nielen výrazným prenikaním moderného športu medzi široké vrstvy obyvateľstva, ale aj prácou Pierra de Coubertina na obnovení olympijských hier. Akosi v úzadí zostáva problematika športu zdravotne postihnutých. Tento šport však existoval. Pravda je, že moderný šport zdravých bol ešte len na začiatku svojho víťazného ťaženia v spoločnosti, a preto sa športu zdravotne postihnutých nevenovala takmer žiadna pozornosť.

Zdravotne postihnutí však športovali, pričom vzorom bolo Anglicko – kolíska moderného športu zdravých ľudí. Týždenník Le Sport universel ilustré priniesol 3. júla 1910 správu o jedinečných pretekoch, o originálnej športovej súťaži, ktorú organizoval Olympijský krúžok Francúzska na Slavkovskej plavárni (Bains d'Austerlitz) v Paríži. Išlo o plavecké preteky jednonohých. Týždenník zároveň pripomenul, že v Anglicku sa organizujú pre takto postihnutých ľudí spomínané plavecké preteky, ale hovorí sa aj o súťažiach vo vodnom póle (Le Sport universel illustré, 3. 7. 1910).

Istý Antoine Hessler, „jednonohý“ plavec, bol na viacerých takýchto podujatiach úspešný. V porovnaní so športovými súťažami zdravých bolo však podujatí pre postihnutých málo a pravdepodobne boli vnímané aj ako určitá atrakcia. Pokiaľ ide o iné športy, tak napr. v roku 1913 sa spomína jednonohý boxer (Le Cri de Paris, 5. 1. 1913), na iných miestach zas tanečníci či akrobati.

Prvá svetová vojna priniesla s celkovým utrpením ľudí aj zranenia s trvalými následkami. Francúzska vláda preto zriaďovala pre takto postihnutých ľudí (spravidla bývalých vojakov) špecializované zariadenia, kde sa zranení mohli nielen liečiť, ale súčasne sa aj zapájať do pracovného procesu, a to takými činnosťami, ktoré vzhľadom na charakter ich poranenia boli primerané. V roku 1916 vyšla dokonca špecializovaná knižná publikácia, ktorá sa venovala problematike rekonvalescencie zranených. Bittard (1916) odporúča rozličné formy liečby a rekonvalescencie, pričom v zariadeniach odporúča mať k dispozícii aj priestory najmä na cvičenie gymnastiky a masážne miestnosti. Autor pripomína, že hlavne mladí ľudia, ktorí utrpeli vo vojne zranenia s trvalými následkami, mali veľkú chuť športovať, resp. venovať sa pohybovým činnostiam súťaživeho

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

charakteru (pétanque, beh a pod.). Zariadenia takéhoto charakteru zriaďoval štát vo viacerých lokalitách napr. v Lyone, v St. Maurice, v Grognone a pod.

Šport zdravotne postihnutých – Francúzsko po prvej svetovej vojne

Na tomto mieste je nevyhnutné pripomenúť všeobecne známy fakt, že v roku 1903 začal športový denník *L'Auto*, ktorý riadil cyklista a športový novinár Henri Desgrange, organizovať najslávnejšie cyklistické preteky na svete Tour de France. A práve bicykel, resp. cyklistika sa mala stať tým športom, ktorý zaznamenal nielen výrazný posun smerom k postihnutým športovcom, ale minimálne aj jednu z prvých kategorizácií postihnutých športovcov. Obrovský úspech tohto podujatia podnietil po čase organizátorov zaoberať sa aj problematikou zdravotne postihnutých, pre ktorých denník *L'Auto* zorganizoval 3. apríla 1921 v St. Germain en Laye preteky na rôznych druhoch vozíkov, či lepšie povedané na bicykloch prispôbených pre postihnutých.

Vzhľadom na to, že Francúzsko bola (a stále je) cyklistická veľmoc, nie je čudné, že v dvadsiatych rokoch 20. storočia sa objavili v predaji aj špeciálne bicykle pre jednonohých. Prvú informáciu o tejto novinke priniesol časopis *La Science et la Vie* (Veda a život), ktorý propagoval bicykle pre jednonohých od firmy Monet a prízvukoval, že každý človek, ktorý má jednu nohu amputovanú alebo paralyzovanú, bude môcť využívať tento vynález tak, ako zdraví ľudia (*La Science et la Vie*, 6/7, 1920; *Lecture pour tous*, 07/1920).

Spomínané podujatie v St. Germain en Laye nezostalo jediné a o niekoľko mesiacov neskôr boli zorganizované naozajstné preteky v cestnej cyklistike pre zdravotne postihnutých ľudí. Išlo o jednoetapové preteky na trase Trappes – Rambouillet (cca 20 km), ktoré sa konali 28. augusta 1921 a ktoré organizovala Športová sekcia postihnu-



Obr. 1

Antoine Hessler v auguste 1910 (zdroj: Francúzska národná knižnica)



Obr. 3

Rateau, víťaz kategórie A cyklistickej Grand prix postihnutých v roku 1921 (zdroj: Francúzska národná knižnica)

tých v Boulogne Grand Prix postihnutých. O tomto podujatí sa zmieňovalo viacero periodík. Vyberáme to, ktoré vyslovene uvádzalo aj kategórie. Denník *le Journal* priniesol 27. augusta 1921 v svojej cyklistickej rubrike správu, že uvedené preteky sa uskutočnia namiesto plánovaného popoludnia už dopoludnia, a to na základe prefektorálneho výnosu (dôvod zmeny nie je známy, pozn. autora). Denník pripomenul, že „...kategória A a B absolvujú trasu Trappes – Rambouillet tam a späť dvakrát a kategória C iba raz tam



Obr. 2

Momentka z pretekov postihnutých organizovaných denníkom *L'Auto* v roku 1921 (zdroj: Francúzska národná knižnica)



Obr. 4

Fernand Latriche, víťaz kategórie B cyklistickej Grand prix postihnutých v roku 1921 (zdroj: Francúzska národná knižnica)

a späť. “V súvislosti s uvedeným bola teda pre kategórie A a B vymedzená vzdialenosť cca 80 km a pre kategóriu C vzdialenosť cca 40 km. Kategórie A a B, keďže mali rovnakú vzdialenosť, štartovali spoločne o 08:45 hod. a kategória C štartovala o 09:00 hod. Na dokreslenie vtedajšej atmosféry cyklistických pretekov ešte uvádzame, že štartové čísla sa vydávali v čase 08:00 až 08:30 hod. „...v poslednej kaviarni vpravo pri východe z mesta Trappes smerom na Rambouillet.“

Výsledky týchto pretekov, podľa



Obr. 5

Hardouin, víťaz kategórie C cyklistickej Grand prix postihnutých v roku 1921 (zdroj: Francúzska národná knižnica)

kategórii postihnutia, priniesol rovnaký denník (*Le Journal*) dňa 29. augusta 1921. V kategórii C (športovci s amputovanou jednou dolnou končatinou) zvíťazil istý Ardoin (niektoré zdroje uvádzajú Hardoin, pozri obrázok), ktorý cca 40 km prešiel za 1,17:23 hod. V kategórii A (športovci s amputovanou jednou pažou) zvíťazil Rateau, ktorý približne 80 km prešiel za 2,30:34 hod. Kategória B bola rozdelená na dve časti, povedali by sme podkategórie, kategóriu B a kategóriu B bis. V kategórii B (športovci s amputovanou jednou nohou, ale používajúci obidva pedále) zvíťazil Fernand Latriche, ktorý vzdialenosť asi 80 km prešiel za 2,38:23 hod. a v kategórii B bis (športovci s inými zraneniami dolných končatín) zvíťazil Baudier, ktorý vzdialenosť spomínaných približne 80 km prešiel za 2,38:20 hod.

Fotografia ako dôkaz

Primárne zdroje sú iste veľmi cenené v akomkoľvek historickom výskume. Keď sú však tieto zdroje podložené, navyše, aj obrazovým materiálom, je ľahšie pochopiť celú prezentovanú problematiku. Z uvedeného dôvodu sme sa rozhodli, že na dokreslenie problematiky kategorizácie zdravotne postihnutých športovcov v cyklistických pretekoch Grand Prix postihnutých na trase

Trappes – Rambouillet z roku 1921 zverejníme aj dobové fotografie víťazov týchto pretekov (s výnimkou spomínanej kategórie B bis, ktorá nie je k dispozícii, pozn. autora). Z jednotlivých obrázkov 3, 4 a 5 sú zrejmé jednotlivé postihnutia. Žiada sa však pripomenúť, že napr. na obrázku 3 mal mať postihnutý športovec amputovanú celú pažu, ale v tomto prípade má amputovanú len ruku. Do tejto kategórie bolo pravdepodobne možné zaradiť aj športovcov s parciálnou amputáciou. Obrázok 4, na ktorom je víťaz kategórie B, zodpovedá presne popisu tejto kategórie, ako to uviedla vtedajšia športová tlač – športovci s amputovanou jednou nohou, ale používajúci obidva pedále. Ľavá dolná končatina športovca je zjavne protéza. Najzaujímavejší je obrázok 5, na ktorom je víťaz kategórie C (športovci s amputovanou jednou dolnou končatinou). Je možné, že používal bicykel od firmy Monet, o ktorom sme sa zmienili.

Uvedené obrázky (3, 4 a 5) doplnené popisom jednotlivých kategórií, do ktorých boli zaradení zdravotne postihnutí športovci nám jasne ukazujú nielen potrebu kategorizácie postihnutých športovcov, ale aj jednotlivé postihnutia, na základe ktorých bola kategorizácia realizovaná.

Záver

Možnosť sebarealizácie športom pre zdravotne postihnutých je nesmierne dôležitá. Vzhľadom na rôznorodú podstatu postihnutí je v prípade športu kategorizácia zdravotne postihnutých športovcov nevyhnutnosť. Musíme podotknúť, že v tejto oblasti sa realizuje relatívne málo výskumov, z čoho pravdepodobne rezultuje aj konštatovanie MPV, ako sme ho prezentovali v úvode tejto práce. Kategorizácia zdravotne postihnutých športovcov nie je nevyhnutnosť obdobia existencie paralympijských hier, ale nevyhnutnosť športu zdravotne postihnutých ako takého. Či išlo o prvú kategorizáciu v športe zdravotne postihnutých, nie je možné potvrdiť.

Problematika si vyžaduje ďalší výskum vo viacerých archívoch, najmä v archívoch vyspelejších krajín, v ktorých sa venovalo viac pozornosti športu zdravotne postihnutých.

Dôkazom dôležitosti kategorizácie zdravotne postihnutých športovcov sú aj fakty, ktoré sme na základe archívneho výskumu prezentovali v tejto práci. Domnievame sa, že by bolo žiaduce, keby si MPV doplnil vo svojich oficiálnych materiáloch do kapitoly o histórii aj tieto informácie.

Literatúra

1. BITTARD, L. L., 1916. *Les Écoles des blessés. Pensions. Prothèse.- Apprentissage. Placement.* Paris: Librairie Félix Alcan.
2. BRITAIN, I., 2012. *From Stoke Mandeville to Sochi: A History of the Summer and Winter Paralympic Games.* Champaign: Common Ground Publishing LLC. ISBN 978-1-61229-413-1.
3. *La Science et la Vie*, jún – júl 1920.
4. *Le Cri de Paris*, 5. januára 1913.
5. *Le Journal*, 27. augusta 1921.
6. *Le Journal*, 29. augusta 1921.
7. *Le Sport universel illustré*, 3. júla 1910.
8. *Lecture pour tous*, júl 1920.
9. *Paralympics – History of the Movement.* 2016. [online] Dátum publikovania neuvedený. [citované 05.04.2016] Dostupné z <<https://www.paralympic.org/the-ipc/history-of-the-movement>>

Summary

Categorization of Disabilities in Sport for the Disabled – Exploring the History

František Seman

The categorization of disabled athletes is not a fact that is related to the Paralympic Games respectively sports events since the second half of the 20th century. Disabled athletes started to make sport strongly after the First World War and in the context of their sporting events have proved the necessity of their classification by the disability. Among the first categorization includes the categorization of cyclists on Grand Prix of disabled in France in 1921. This categorization shows respect for disabled athletes that they cannot compete together.

Integrovaná herná prax verzus neštruktúrovaný model výučby florbalu

¹Ludmila Zapletalová, ¹Branislav Antala,

²Miroslav Huntata

¹Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

²Spojená škola Fr. Assisiho, Bratislava

Cieľom príspevku je porovnať efektívnosť dvoch modelov výučby športových hier – integrovanej hernej praxe (IHP) a tzv. neštruktúrovaného modelu pri výučbe florbalu z hľadiska formovania herného výkonu ako aj osvojovania si techniky herných činností jednotlivca. Výskum sme uskutočnili na súbore chlapcov 5. roč. ($n = 34$), 6. roč. ($n = 23$), 7. roč. ZŠ ($n = 25$), 1. roč. gymnázia chlapcov ($n = 18$) a 1. roč. gymnázia dievčat ($n = 23$) v 11 vyučovacích hodinách. V každom ročníku bola jedna skupina vyučovaná modelom IHP a druhá neštruktúrovaným modelom. V úrovni techniky hodnotenej motorickými testami v súboroch chlapcov vyučovaných neštruktúrovaným modelom v podstate nenastali významné zmeny. V súboroch vyučovaných IHP sa v 5. roč. zlepšili chlapci v teste dribling ($p < 0,041$) a strelby ($p < 0,001$), v 6. roč. v teste strelba ($p < 0,0051$), v 7. roč. v teste dribling ($p < 0,0096$) a vedenie loptičky ($p < 0,05$) a v 1. roč. gymnázia v teste vedenie loptičky ($p < 0,05$). Významné rozdiely medzi triedami v prírastkoch boli len v 5. a 6. roč. v teste strelba ($p < 0,005$, resp. $p < 0,02$) a v 7. roč. v teste vedenie lopty ($p < 0,02$). Z hľadiska herného výkonu sa neukázali prednosti IHP. Medzi taktickou a technickou realizáciou HČJ a celkovým herným výkonom v zápase na konci experimentu neboli významné rozdiely. V súbore dievčat vyučovanom IHP nastali významné zmeny vo všetkých motorických testoch ($p < 0,0015$ – $p < 0,0051$), v súbore dievčat vyučovanom neštruktúrovaným modelom v teste dribling ($p < 0,0069$) a strelba ($p < 0,0051$). Významné rozdiely medzi triedami v prírastkoch boli len v teste vedenie lopty v prospech dievčat vyučovaných IHP ($p < 0,01$). V taktickej a technickej realizácii HČJ ako aj v celkovom hernom výkone v zápase významné rozdiely neboli a herný výkon bol v oboch triedach na veľmi nízkej, resp. nízkej úrovni. Z hľadiska osvojovania si techniky HČJ sa ukázal účinnejší model integrovanej hernej praxe, z hľadiska úrovne či už technickej alebo taktickej realizácie HČJ ako aj celkového herného výkonu v zápase boli oba modely rovnako účinné.

Kľúčové slová: florbal, chlapci, dievčatá, integrovaná herná prax, neštruktúrovaný model výučby, technika HČJ, herný výkon

Didaktika športových hier sa vo svete a u nás po určité obdobie vyvíjala podobne. Pri vyučovaní sa používali dva základné modely, ktoré

celkovo málo rešpektovali žiakov, ich rozdielnu úroveň herných zručností, sebadôvery a motivácie. Na jednej strane sa používal tzv. technic-

ký model výučby, v ktorom sa nacvičuje technika HČJ pred tým, kým sa prenáša do kontextu príslušnej športovej hry (Quay a Stolz 2014; Suzuki 2014). Negatívnou stránkou tohto vyučovacieho modelu je zložitý transfer naučených herných činností do hry. Na druhej strane sa používal tzv. neštruktúrovaný model, v ktorom chýba zámerná vyučovacia činnosť učiteľa a v ktorom sa učivo nečlení do menších celkov. Žiaci hrajú zápas. Negatívnymi stránkami tohto modelu vyučovania je učenie sa pokusom a omylom, malý počet kontaktov s hracím náčinom a nevýhodné učebné prostredie pre výkonnostne slabších žiakov. Hoci je tento vyučovací model všeobecne odsudzovaný, niektorí autori (Psotta a Velenský 2001a; 2001b) vidia jeho opodstatnenie v prípadoch, keď žiaci majú určité výkonnostné predpoklady k hernému výkonu, alebo keď technika herných činností danej športovej hry nie je zložitá a je možné uvažovať o transfere taktických princípov zo športových hier rovnakého typu.

Pohľad na výučbu športových hier sa radikálne zmenil v anglicky hovoriacich krajinách, a to po návrhu herne orientovaného modelu výučby Bunkera a Thorpa (1982) nazvanom Teaching Games for Understanding (učenie s porozumením) (TGfU). Namiesto nácviku techniky pred jej využitím v príslušnej športovej hre sa zdôraznilo pochopenie princípov hry a jej základných taktických pravidiel ako základu rozhodovania sa počas zápasu a pochopenia potreby nácviku určitej HČJ (Brooker et al. 2001). Postupne sa v celosvetovom meradle objavilo viacero inovácií založených na podobných princípoch. V USA to bol Tactical Games Model (Mitchell, Oslin a Griffin 2003), v Austrálii Game Sense (Light 2014), PlayPractise (Launder 2001) and Game Based Approach (Jarret a Harvey 2014), v Singapure Games Concept Approach (Fry a Neill 2014), v Belgicku Invasion Games Competence Model (Mertens a Musch 2002), model 4R (Hopper 2003), v Čechách integrovaná herná prax (Dobry 2002) atď. Aj keď sa



jednotlivé modely v určitých prvkoch líšia, sú založené na konštruktivistických teóriách učenia a holistickým prístupe (Psotta 2005). Sú charakteristické tým, že nadradujú taktiku technike HČJ (Quay a Stolz 2014). Sú v súlade so súčasnými požiadavkami na zážitkové a zmysuplné vyučovanie telesnej výchovy. Športová hra sa má prispôbiť žiakom a nie žiaci športovej hre. Jej výučba by mala by umožniť žiakom športovú hru prežívať a učiť sa ju prostredníctvom prípravných hier, sebareflexie a sociálnej interakcie (Light 2002).

V našom regióne Dobrý už v 60. rokoch presadzoval do návrhu osnov športových hier pre školy 2. cyklu koncepciu výučby športových hier Mélanda z roku 1966, v ktorej základnými myšlienkami bolo, že vyučovacie proces začína hrou, ktorá sa stáva zdrojom pedagogickej diagnózy a východiskom rozhodovania sa o učive a že pri výučbe treba postupovať od všeobecného k osobitnému, t. j. od hernej koncepcie a herného systému, cez herné kombinácie k herným činnostiam jednotlivca (Dobrý 1972). Jeho názory sa ale málo ujali. Sám autor neskôr poukazuje na nedostatočné presadzovanie a nepochopenie obsahu didaktickou praxou. Preto navrhol označenie celej koncepcie „integrovaná herná prax“ (IHP) (Dobrý 2002). Premisami IHP je predovšetkým to, že herný výkon jednotlivca treba vidieť ako psychofyzickú jednotu všetkých jeho častí, ktorých vyčleňovanie môže byť len dočasné a vždy musí byť viazané na situačný kontext a že kognitívne procesy sú rovnocenné súčasťou herného výkonu. IHP je založená na druhoch hernej praxe, t. j. spektre metodických foriem. Je akousi syntézou existujúcich herne orientovaných modelov. Vyučovanie vždy začína prípravnou alebo vlastnou hrou. Ďalšie rozhodnutie o voľbe hernej praxe (metodickej forme) a času, ktorý jej učiteľ venuje, závisí od osobitostí danej športovej hry, kompetencií učiteľa a jeho analýzy didaktickej reality, t. j. výkonu žiakov (Dobrý et al. 2011).

Tab. 1

Experimentálne a kontrolné súbory

Experimentálne súbory			Kontrolné súbory		
Trieda	Škola	Počet	Trieda	Škola	Počet
1.roč. d	Gymnázium Vazovova	13	1.roč. d	Gymnázium Vazovova	10
1.roč. ch	Gymnázium Bilíkova	8	1.roč. ch	Gymnázium Bilíkova	10
7.roč. ch	SŠ F. Assisiho	12	Sekunda ch	Gymnázium Bilíkova	13
6.roč. ch	SŠ F. Assisiho	12	Prima ch	Gymnázium Bilíkova	11
5.roč. ch	SŠ F. Assisiho	16	5.roč. ch	SŠ F. Assisiho	18

Tab. 2

Proporcionalita cvičení a hier v jednotlivých triedach

Ročník	Integrovaná herná prax			
	PC (%)	HC (%)	PH (%)	VH (%)
	chlapci			
5. roč.	39	2	52	7
6. roč.	35	2	55	8
7. roč.	49	3	53	8
1. gymnázium	31	3	53	13
1. gymnázium	dievčatá			
	34	0	61	5

Dôkazy o implementácii IHP do praxe a jej benefítoch predbežne chýbajú. Preto vzniká otázka: Je IHP efektívnejšia pri formovaní herného výkonu a herných zručností žiakov ako iné vyučovacie modely? V príspevku sa pokúsime nájsť odpoveď na túto otázku na základe analýzy výsledkov vyučovania športovej hry florbal. Jeho cieľom je porovnať efektivitu dvoch modelov výučby športových hier – modelu integrovanej hernej praxe a neštruktúrovaného – pri vyučovaní florbalu chlapcov a dievčat, a to z hľadiska dosiahnutej úrovne herného výkonu a osvojenej techniky herných činností jednotlivca. Voľba florbalu vyplývala z jeho obľúbenosti u žiakov a zo skutočnosti, že chýba návod (metodika), ako florbal učiť. V praxi vo väčšine prípadov prevažuje neštruktúrovaný model výučby.

Metodika*Charakteristika súboru*

Výskumný súbor chlapcov tvorilo 5 tried vyučovaných IHP a 5 tried vyučovaných neštruktúrovaným modelom 5. roč. až 7. roč. ZŠ, resp. 8-ročného gymnázia a 1. roč. gymnázia a dve triedy dievčat 1. roč. gymnázia. Všetky triedy mali dvojhodinovú týždennú výučbu telesnej a športovej výchovy po 45 min. Vyučovali ich fakultní učitelia, ktorých je na základe predchádzajúcich, resp. súčasných aktivít možné označiť za odborníkov v niektorej športovej hre (tréneri mládeže vo futbale, basketbale a ľadovom hokeji). Presnejšie údaje uvádzame v tab. 1. Proporcionalitu metodických foriem experimentálnych súborov uvádzame v tab. 2. V kontrolných súboroch tvorila 100 % obsahu vyučovania florbalu vlastná hra.

doc. PaedDr. LUDMILA ZAPLETALOVÁ, PhD. – zaoberá sa didaktikou športových hier.

doc. PaedDr. BRANISLAV ANTALA, PhD. – zaoberá sa didaktikou telesnej a športovej výchovy.

Mgr. MIROSLAV HUNTATA, PhD. – učiteľ telesnej a športovej výchovy, tréner mládeže v ľadovom hokeji.

Organizácia výskumu

Samotnému výskumu predchádzala inštrukcia učiteľov. Učitelia vo všetkých triedach dostali pokyny k spôsobu korekcie žiakov počas zápasov, v triedach vyučovaných IHP rozpracovaný obsah 8 vyučovacích hodín. Okrem toho boli oboznámení s podstatou IHB a spôsobom narábania s materiálmi. Výskum sa uskutočnil v 11 vyučovacích hodinách, z čoho tri hodiny boli venované testovaniu herných zručností a snímaniu herného výkonu. Výučbu viedli fakultní učitelia a externý učiteľ florbalu na FTVŠ UK v Bratislave, ktorý bol aj autorom metodického materiálu. Testy realizovali autori príspevku spolu so zúčastnenými vyučujúcimi. Herný výkon bol hodnotený z videozáznamu. Hodnotili ho nezávisle externý učiteľ florbalu na FTVŠ UK a príslušný vyučujúci. V prípade nezhody sa použilo priemerné hodnotenie. Do záverečného vyhodnotenia boli zaradení len žiaci, ktorí minimálne na 90 % absolvovali výučbu a v plnom rozsahu testovanie a hodnotenie herného výkonu.

Metódy získavania empirických údajov

Na získanie empirických údajov sme použili 3 testy herných zručností (dribling vo vymedzenom 50-centimetrovom území za 30 s, presnosť strelby za 1 minútu a vedenie lopty v tvare osmičky v 5-metrovom štvorci). Herný výkon bol hodnotený v zápase, v ktorom sa formácie štyroch hráčov striedali v 5-minútových intervaloch. Každý žiak bol hodnotený v troch 5-minútových intervaloch. Pri hodnotení herného výkonu v zápase sme osobitne hodnotili taktickú a technickú realizáciu herných činností 5-bodovou hodnotiacou škálou Memmerta a Harveya (2008) založenou na Game Performance Assessment Instrument (GPAI), v ktorej 1 bod predstavuje veľmi slabý výkon, 2 body slabý výkon, 3 body priemerný výkon, 4 body efektívny výkon a 5 bodov veľmi efektívny výkon. Experti mali k dispozícii presný popis jednotlivých

bodov školy. Spriemerovaním hodnôt za technickú a taktickú realizáciu herných činností sme vyjadrili celkový herný výkon.

Získané údaje sme charakterizovali pomocou M_e , minimálnej a maximálnej hodnoty a V_R . Zmeny v úrovni výkonnosti v testoch herných zručností sme vyhodnotili pomocou Wilcoxonovho T-testu, medziskupinové rozdiely pomocou Man-Whitneyho U-testu. Hladinu štatistickej významnosti sme stanovili na $p < 0,05$.

Výsledky a diskusia

Zmeny výkonnosti v motorických testoch

Z celkového pohľadu sa ukázalo, že v skupinách chlapcov vyučovaných neštruktúrovaným modelom nastali v testoch herných zručností len výnimočne signifikantné zmeny. Výnimku predstavujú chlapci 5. roč., ktorí sa zlepšili v teste strelby ($p < 0,004$), a síce v strednej hodnote o 3 zásahy a chlapci 6. roč., ktorí sa zlepšili v teste vedenia loptičky v strednej hodnote o 0,7 s ($p < 0,032$) (tab. 3 a 4). Vo zvyšných prípadoch síce k nárastu výkonnosti došlo, ale neboli dostatočne preukazné. Chlapci vyučovaní modelom IHP sa v testoch zlepšili vo viacerých prípadoch. V 5. roč. došlo k významnému zlepšeniu v teste dribling o 6 dotykov a strelby o 8 zásahov ($p < 0,04$, resp. $p < 0,001$), v 6. roč. v teste strelba o 9 zásahov ($p < 0,005$), v 7. roč. v teste dribling o 9,5 dotykov ($p < 0,001$) a v teste vedenie loptičky o 0,6 s ($p < 0,05$) a v 1. roč. gymnázia v teste vedenie loptičky o 1,4 s ($p < 0,05$) (tab. 3 – 6).

Pokiaľ ide o porovnanie výkonov chlapcov rovnakých vekových kategórií vyučovaných buď IHP alebo neštruktúrovaným modelom, pri vstupnom meraní sa líšili len chlapci 5. a 6. roč., a síce v teste strelby. V 5. roč. to bolo až o 9 zásahov v neprospech chlapcov vyučovaných IHP ($p < 0,008$), v 6. roč. o 9,5 zásahu v prospech chlapcov vyučovaných IHP ($p < 0,02$). Vo zvyšných prípadoch boli výkony paralelných vekových skupín porovnateľné. Pri

výstupnom opäť nachádzame významné rozdiely v 6. roč. v teste strelby v prospech chlapcov vyučovaných IHP, a to o 14,5 zásahu ($p < 0,001$) a u chlapcov 7. roč. v teste vedenia loptičky o 1,7 s ($p < 0,001$), rovnako v prospech chlapcov vyučovaných IHP. Pri porovnaní dosiahnutých zmien výkonov v testoch sme nezistili početné rozdiely medzi triedami vyučovanými IHP alebo neštruktúrovaným modelom a ak áno, tak boli v prospech chlapcov vyučovaných IHP (tab. 3 – 6). Chlapci 5. roč. vyučovaní IHP sa výraznejšie zlepšili v teste strelby (rozdiel 5 zásahov) ($p < 0,005$) a výkonnosť sa dotiahli na chlapcov vyučovaných neštruktúrovaným modelom. Významné rozdiely v prírastkoch strelby sme zistili aj v 6. roč., kde chlapci vyučovaní IHP dosiahli zlepšenie vyššie o 6 pokusov ako chlapci vyučovaní neštruktúrovaným modelom ($p < 0,02$). V 7. roč. dosiahli chlapci vyučovaní IHP významne vyššie prírastky ($p < 0,02$) vo vedení lopty (0,6 s) ako chlapci vyučovaní neštruktúrovaným modelom, ktorí sa dokonca o 0,1 s zhoršili. V 1. roč. gymnázia rozdiely v prírastkoch medzi súbormi boli nevýznamné (tab. 3 až 6). To, že sa chlapci vyučovaní neštruktúrovaným modelom v testoch herných zručností zlepšili len v 3 z 12 možných prípadov, zodpovedá našim predpokladom. V tomto modeli vyučovania majú žiaci pomerne malú možnosť dostať sa často do kontaktu s loptou a rozvíjať tak v zápase patričné herné zručnosti. Negatívnou stránkou tohto modelu vyučovania je aj to, že svojím spôsobom znevýhodňuje výkonnosť slabších žiakov. Ak sa chcú zapájať do herného deja, a mnohí chcú, ich herné zásahy sú nekoordinované, náhodné a obmedzujú sa na vypichnutie alebo „odpálenie“ loptičky smerom k bránke alebo od nej a majú tak málo príležitostí na učenie sa. Zlepšenie chlapcov vyučovaných modelom IHP je výraznejšie. Vyskytuje sa v 6 prípadoch z 12 možných, predovšetkým v mladších vekových kategóriách. Poukazuje to na to, že kombinácia



Tab. 3

Výsledky testovania a hodnotenia herného výkonu chlapcov 5. roč.

	Dribling vstup (počet)	Dribling výstup (počet)	zmena (počet)	Strelba vstup (počet)	Strelba výstup (počet)	zmena (počet)	Vedenie loptičky vstup (s)	Vedenie loptičky výstup (s)	zmena (s)	Herný výkon Technika	Herný výkon Taktika	Herný výkon známka
Neštruktúrovaný model (n=18)												
Me	45	48	3	20	22	3	11,9	11,7	0,0	3,5	3,0	3,25
Min.	19	19	-10	4	11	-4	9,1	9,7	-2,8	2	2	2
Max	62	65	22	28	29	13	19,3	17,7	2,1	5	5	5
Vr	43	46	32	24	18	17	10,3	8	5,0	3	3	3
T-test	39			16			59,5					
p	n.s.			0,004			n.s.					
Integrovaná herná prax (n=16)												
Me	44,5	51,5	6	11	17	8	11,1	10,9	0,1	2	3	2,75
Min.	19	24	-16	5	8	-2	8,1	8,2	-1,1	1	1	1
Max.	80	70	21	21	38	17	15,0	14,5	3,4	4	4,5	4,25
Vr	61	46	37	16	30	19	6,9	6,3	4,5	3	3,5	3,25
T-test	28,5			2			46,5					
p	0,041			0,001			n.s.					
Porovnanie účinnosti modelov												
U-test	140,5	117	119	66,5	122	63,5	107	59,5	129	119	151	237,5
p	n.s.	n.s.	n.s.	0,008	n.s.	0,005	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.

Tab. 4

Výsledky testovania a hodnotenia herného výkonu chlapcov 6. roč.

	Dribling vstup (počet)	Dribling výstup (počet)	zmena (počet)	Strelba vstup (počet)	Strelba výstup (počet)	zmena (počet)	Vedenie loptičky vstup (s)	Vedenie loptičky výstup (s)	zmena (s)	Herný výkon Technika	Herný výkon Taktika	Herný výkon známka
Neštruktúrovaný model (n=11)												
Me	51	50	6	13	16	3	11,1	10,4	0,7	2	2	2,125
Min.	19	35	-8	6	5	-9	8,3	7,7	-0,6	1	1	1
Max	71	72	16	24	28	13	17,1	16,7	4,7	4	4	4
Vr	52	37	24	18	23	22	8,8	9	5,3	3	3	3
T-test	16			8,5			7,5					
p	n.s.			n.s.			0,032					
Integrovaná herná prax (n=12)												
Me	55	57,5	9,5	22,5	30,5	9	10,0	10,0	0,0	3	3,5	3,5
Min.	22	32	-13	13	24	3	8,1	7,9	-1,8	2	2	2
Max.	81	79	18	27	39	16	16,3	12,7	3,7	4,5	4,5	4,5
Vr	59	47	31	14	15	13	8,2	22	5,5	2,5	2,5	2,5
T-test	15,5			0			19,5					
p	n.s.			0,005			n.s.					
Porovnanie účinnosti modelov												
U-test	53,5	41	54,5	20	6	21,5	30,5	48	36	43,5	37	65
p	n.s.	n.s.	n.s.	0,015	0,001	0,020	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.



Tab. 5

Výsledky testovania a hodnotenia herného výkonu chlapcov 7. roč.

	Dribling vstup (počet)	Dribling výstup (počet)	zmena (počet)	Strel'ba vstup (počet)	Strel'ba výstup (počet)	zmena (počet)	Vedenie loptičky vstup (s)	Vedenie loptičky výstup (s)	zmena (s)	Herný výkon Technika	Herný výkon Taktika	Herný výkon známka
Neštruktúrovaný model (n=13)												
Me	54	60	3	16	17	1	10,1	10,6	-0,1	2,5	3	2,75
Min.	39	37	-10	9	10	-10	8,4	9,2	-3,3	1	1	1
Max	83	80	17	29	27	15	14,4	13,2	2,5	4	4	4
Vr	44	43	27	20	17	25	5,9	4	5,8	3	3	3
T-test	32			39			26,5					
p	n.s.			n.s.			n.s.					
Integrovaná herná prax (n=12)												
Me	51	57	9,5	19,5	23	2	9,5	8,9	0,6	2	3	2,75
Min.	38	46	-9	8	12	-1	8,4	7,4	0,0	2	2	2
Max.	66	77	23	41	40	17	11,0	10,6	1,8	4	4	4
Vr	28	31	32	33	28	18	2,6	3,2	1,8	2	2	2
T-test	6			1			11,0					
p	0,010			n.s.			0,050					
Porovnanie účinnosti modelov												
U-test	63	75,5	47,5	45,5	29	36,5	61,5	18,5	35	46	38	40
p	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	0,001	0,021	n.s.	n.s.	n.s.

Tab. 6

Výsledky testovania a hodnotenia herného výkonu chlapcov 1. roč. gymnázia

	Dribling vstup (počet)	Dribling výstup (počet)	zmena (počet)	Strel'ba vstup (počet)	Strel'ba výstup (počet)	zmena (počet)	Vedenie loptičky vstup (s)	Vedenie loptičky výstup (s)	zmena (s)	Herný výkon Technika	Herný výkon Taktika	Herný výkon známka
Neštruktúrovaný model (n=10)												
Me	48	62	3	21	18,5	-1,5	12,3	10,5	1,2	2	2,5	2,25
Min.	35	38	-5	9	9	-17	8,8	8,0	0,2	1	1	1
Max	94	89	35	32	30	9	17,2	14,42	4,7	4	4,5	4,25
Vr	59	51	40	23	21	26	8,4	6,39	4,5	3	3,5	3,25
T-test	16			20			0					
p	n.s.			n.s.			0,005					
Integrovaná herná prax (n=8)												
Me	53	62	5	21	21,5	1,5	10,6	8,8	1,4	2,5	3,5	3
Min.	29	28	-11	5	14	-3	7,7	7,3	-0,5	1	1	1
Max.	107	96	14	31	29	9	12,3	10,4	2,2	3	4	3,5
Vr	78	68	25	26	15	12	4,7	3,05	2,6	2	3	2,5
T-test	6,5			6,5			1					
p	n.s.			n.s.			0,05					
Porovnanie účinnosti modelov												
U-test	28,5	39,5	39,5	36	28,5	26	22,5	23	38	28,5	26,5	28,5
p	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.



Tab. 7

Výsledky testovania a hodnotenia herného výkonu dievčat 1. roč. gymnázia

	Dribling vstup (počet)	Dribling výstup (počet)	zmena (počet)	Strelba vstup (počet)	Strelba výstup (počet)	zmena (počet)	Vedenie loptičky vstup (s)	Vedenie loptičky výstup (s)	zmena (s)	Herný výkon Technika	Herný výkon Taktika	Herný výkon známka
Neštruktúrovaný model (n=10)												
Me	45	51	6	12	16	2,5	13,0	12,6	0,0	2	2	1,5
Min.	36	44	-4	7	11	1	10,2	10,6	-0,7	1	1	1
Max	55	60	12	17	24	10	14,4	14,9	1,5	2	2	2
Vr	19	16	16	10	13	9	4,2	4,32	2,2	1	1	1
T-test	1			0			19,5					
p	0,007			0,005			n.s					
Integrovaná herná prax (n=13)												
Me	40	47	7	8	13	4	17,4	13,6	3,9	1	1,5	1,25
Min.	32	40	2	5	5	0	13,0	11,6	-0,3	1	1	1
Max.	47	51	10	12	19	9	28,5	15,6	12,9	2	3	2,5
Vr	15	11	8	7	14	9	15,5	4,03	13,2	1	2	1,5
T-test	0			0			1,0					
p	0,001			0,003			0,002					
Porovnanie účinnosti modelov												
U-test	31	33,5	56	18,5	36,5	56	12,5	37,5	4,5	22	23,5	25,5
p	0,050	n.s.	n.s.	0,010	n.s.	n.s.	0,010	n.s.	0,010	n.s	n.s.	n.s.

prípravných hier a prípravných cvičení je v tomto smere efektívnejší, ale vzhľadom na minimálny výskyt významných rozdielov v prírastkoch v testoch medzi triedami musíme konštatovať, že efekt nebol dostatočný. Možné vysvetlenie spočíva v skutočnosti, že výučba prebiehala len v ôsmich 45-minútových vyučovacích hodinách. Toto je v školách, kde sme robili výskum, bežná hodinová dotácia výberového tematického celku, ale ukazuje sa, že na dosiahnutie významnejších zmien výkonnosti je nedostačujúca.

Pri porovnaní súborov dievčat (tab. 7) je zrejme, že dievčatá vyučované modelom IHP v testoch dosahovali na začiatku experimentu významne horšie výkony ako dievčatá vyučované neštruktúrovaným modelom. V driblingu to bolo o 5 dotykov ($p < 0,05$), v strelbe o 4 góly ($p < 0,01$) a vo vedení lopty o 4,4 s ($p < 0,01$). Pri výstupnom testovaní boli ich výkony porovnateľné. Dievčatá vyučované IHP sa zlepšili vo všetkých testoch - v driblingu o 7

dotykov ($p < 0,001$), v strelbe o 4 zásahy ($p < 0,003$) a vo vedení lopty o 3,9 s ($p < 0,002$). Dievčatá vyučované neštruktúrovaným modelom dosiahli významné zlepšenie v teste driblingu (o 6 dotykov) ($p < 0,007$) a strelby (o 2,5 zásahov) ($p < 0,005$). Na základe výsledkov by sa dalo konštatovať, že model IHP je v rozvoji herných zručností svojím spôsobom efektívnejší. Z hľadiska veľkosti prírastkov dosiahla trieda vyučovaná modelom IHP ale signifikantne vyššie prírastky oproti triede vyučovanej neštruktúrovaným modelom len vo vedení loptičky, a síce v strednej hodnote o 3,9 s ($p < 0,01$). Je na zváženie, či pri zlepšení úrovne herných zručností dievčat vyučovaných IHP nezohrala úlohu nízka vstupná úroveň výkonnosti. Vo všetkých testoch vstupovali do experimentu s nižšou výkonnosťou ako dievčatá triedy vyučovanej RBA, čo okrem použitého modelu vyučovania vytváralo väčší priestor na zlepšovanie. Aj napriek tomu, že sa na konci experimentu výkonnostne

priblížili dievčatám vyučovaným RBA, nemôžeme z hľadiska osvojovania herných zručností vyššiu efektivitu modelu IGP jednoznačne potvrdiť.

Úroveň technickej a taktickej realizácie herných činností jednotlivca a herného výkonu

Úroveň technickej a taktickej realizácie HČJ a herného výkonu sme z časových a organizačných dôvodov hodnotili len na konci experimentu. Výsledky ukazujú, že ak použijeme kvalitatívne hodnotenie technickej a taktickej realizácie HČJ ako aj celkového herného výkonu, ktoré umožňuje metóda GPAI, prejavujú sa určité rozdiely medzi triedami vyučovanými IHP a neštruktúrovaným modelom. Napr. v 6. roč. chlapci vyučovaní neštruktúrovaným modelom mali slabú technickú a taktickú realizáciu HČJ ako aj celkový výkon v porovnaní s chlapcami vyučovanými IHP, ktorí boli v týchto ukazovateľoch priemerní (tab. 4). Podobné je to aj u chlapcov



1. roč. gymnázia v taktickej realizácii HČJ a v celkovom hernom výkone (tab. 6), ale naopak taktická realizácia HČJ chlapcov 5. roč. vyučovateľných neštruktúrovaným modelom bola priemerná, zatiaľ čo chlapcov vyučovaných IHP len slabá (tab. 3). V bodovom hodnotení technickej a taktickej realizácie HČJ a celkovom hernom výkone neboli v prípade chlapcov ani v jednej vekovej kategórii významné rozdiely ($p > 0,05$) medzi triedou vyučovanou IHP a neštruktúrovaným modelom (tab. 3 až 6). Vysvetlenie je zložité a je možné viacerými smermi. Prvým je celkovo nízky časový objem a malá frekvencia hodín výučby v týždni, čo sme už konštatovali v súvislosti so zmenami výkonov v testoch herných zručností. Je možné, že pri frekvencii 3 hod. týždenne a viacerých vyučovacích hodinách by sa rozdiely prejavili. Náš predpoklad by mohli dokladovať štúdie Turnera a Martineka (1999) a Chatzapolousa et al. (2006), ktorí v tréningovom procese futbalistov a futbalistiek trénovaných herne orientovaným modelom preukázali väčšie zlepšenie taktickej výkonnosti v zápase oproti družstvám trénovaným technickým modelom, ako aj štúdie Mitchella et al. (1995) a Turnera a Martineka (1999), ktorí po 8 hod. vyučovania futbalu, resp. pozemného hokeja v rovnakom ukazovateli rôzny efekt týchto modelov rovnako ako my nepreukázali. Druhým možným vysvetlením sú nedostatočné priestorové podmienky na realizáciu zápasu a v tej súvislosti na hodnotenie herného výkonu. Oficiálne rozmery florbalového ihriska sú asi dvojnásobne väčšie ako je veľkosť telocviční. Pri výskume v dôsledku väčšieho nahradenia hráčov v hernom priestore bolo zložité technicky a najmä takticky správne riešiť herné situácie. Najmä kvôli nepredvídateľnému a netaktickému konaniu slabších hráčov sa herné situácie veľmi rýchlo striedali, hra sa rýchlo prenášala od jednej bránky k druhej „odpálením“ lopty, hráči sa hromadili okolo lopty alebo bránky a výkonnostne lepší hráči nemohli vlastne

prejaviť plne svoje predpoklady. Určitú úlohu mohla zohrať aj citlivosť 5-stupňovej hodnotiacej škály, ktorou sme zrejme v dostatočnej miere nepostihli výkonnostné rozdiely.

Pokiaľ ide o súbory dievčat, ani tu sme nepotvrdili významný rozdiel v bodových hodnotách za technickú a taktickú realizáciu herných činností ako aj celkový herný výkon medzi triedou vyučovanou IHP a neštruktúrovaným modelom. V strednej hodnote sa bodové hodnotenie pohybovalo na úrovni 1 až 2 bodov. Z kvalitatívneho hľadiska boli v triede vyučovanej IHP tak technická ako aj taktická realizácia HČJ, a tým aj celkový herný výkon na veľmi slabej úrovni, v triede vyučovanej neštruktúrovaným modelom na slabej úrovni (tab. 7), čo mohlo byť spôsobené celkovo slabšou úrovňou pohybovej výkonnosti dievčat, čo dokumentujú aj výsledky testovania herných zručností. Aj tu sa zrejme prejavil zrejme nízky časový objem výučby a malý transfer v oblasti taktického konania z iných vyučovaných invazívnych športových hier či už na základnej škole alebo gymnázii. Herný výkon mal charakter prvého štádia hrania športovej hry, t.j. všetci hráči sú zhromaždení okolo predmetu hry - lopty.

Celkovo tak u chlapcov ako aj u dievčat výsledky výskumu naznačili určité prednosti herne orientovaného modelu výučby športových hier - IHP oproti jednému z tradičných modelov vyučovania – neštruktúrovanému modelu, viacej pri osvojovaní si herných zručností ako pri formovaní herného výkonu. V podstate rozširujú nejednotnosť výsledkov zistených inými komparatívnymi štúdiami, v ktorých sa porovnávala efektívnosť iných herne orientovaných modelov a tradičného technického modelu. Výsledky sa rozchádzajú. Vo väčšine štúdií sa ukázalo, že oba druhy modelov sú rovnocenné z hľadiska osvojovania si herných zručností, hoci sa dala predpokladať vyššia účinnosť technického modelu. Pokiaľ však ide o herný výkon, boli výsledky rôzne. Niektorí

autori (Mitchell et al. 1995; Turner a Martinek 1999; Dalton 2009; Harrison et al. 2004 a i.) nepotvrdili vyššiu efektívnosť herne orientovaných modelov, naopak iní (Gray a Sproule 2011; Popelka 2012; Žuffová 2015; Priklerová a Kucharik 2015; Olosová 2015; Zapletalová a Rezníčková 2015 a i.) ich isté prednosti z hľadiska technickej a najmä taktickej realizácie HČJ v zápase potvrdili. Zaujímavé sú aj výsledky skúmania postojov žiakov k jednotlivým vyučovacím modelom. Hoci väčšina výskumov poukazuje na pozitívny postoj žiakov k herne orientovanému modelom, Brooker et al. (2001) v svojej štúdií uvádzajú odmietavý postoj a požiadavku žiakov hrať vlastnú hru, čiže vyučovať neštruktúrovaným modelom. Tento model výučby napriek jeho slabým stránkam zrejme nebude možné úplne zavrhnúť. Napriek výsledkom nie je možné zamietnuť ani model IHP. Okrem toho, že je v súlade so súčasnými požiadavkami na zážitkové vyučovanie telesnej výchovy, ktoré by malo byť založené na konštruktivizme, otvára priestor pre tvorivosť učiteľa a svojím herným charakterom aktivizuje žiakov. Hoci v teoretickej oblasti je rozpracovaný takmer 15 rokov, naša štúdia predstavuje jeho prvé výskumné overenie a mala by byť podnetom na ďalší výskum.

Záver

Výsledky výskumu ukázali, že chlapci vyučovaní modelom IHP sa zlepšili vo viacerých testoch herných zručností ako chlapci vyučovaní RBA, ale vo veľkosti prírastkov sme potvrdili významné rozdiely v minimálnej miere. Podľa výkonov v testoch herných zručností dievčat a veľkosti ich prírastkov, sa ukázal mierne efektívnejší model IHP, ale treba vziať do úvahy, že dievčatá vyučované IHP vstupovali do experimentu s významne nižšou úrovňou výkonnosti.

Chlapci a dievčatá vyučovaní modelom IHP nedosiahli vyššie skóre technickej a taktickej realizácie HČJ ako aj celkového herného



výkonu v zápase ako chlapci a dievčatá vyučovaní neštruktúrovaným modelom. Oba vyučovacie modely sa ukázali ako rovnocenné.

Výskum priniesol rozporuplné výsledky týkajúce sa účinnosti integrovanej hernej praxe v porovnaní k neštruktúrovanému modelu pri výučbe florbalu v školách. Bolo by určite zaujímavé opakovať ho formou skríženého experimentu v tých istých alebo iných triedach, realizovať ho podľa možnosti v dlhšom časovom úseku a vytvoriť aj vhodnejšie priestorové podmienky na hodnotenie herného výkonu.

Príspevok vznikol za podpory grantu VEGA 1/0386/13 Účebné efekty rôznych didaktických prístupov k vyučovaniu športových hier vo vzťahu k pohlaviu, veku a herným skúsenostiam

Literatúra

1. ARIAS, E., W. VALENCIA, H. MARÍN & A. ARIAS, 2014. The construction of action knowledge learning competencies in sports games, a didactic model of the game action competences. In: FIEP World Congress 2014 [online]. Vierumäki, University of Jyväskylä, s. 17. Dostupné z: <http://www.vierumaki.fi/wp-content/uploads/2014/08/Abstract-Book.pdf>
2. BROOKER, R., D. KIRK, S. BRAIKUA & A. BRANSGROVE, 2001. Implementing a game sense approach to teaching junior high school basketball in a naturalistic setting. *European Physical Education Review*. 6(1), 7-26.
3. BUNKER, D. & R. THORPE, 1982. A model of teaching games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*. 18(1), 5-8.
4. CHATZOPOULOS, D., A. DRAKOU, M. KOTZAMANIDOU & H. TSORBATZOU, 2006. Girls soccer performance and motivation: Games versus technique approach. *Perceptual and motor skills*, 103, 463-470.
5. DALTON, W., 2009. *Teaching teachers to play and teach games*. [online]. Dostupné z: <http://williamdalton.blogspot.sk/2009/03/teaching-teachers-to-play-and-teach.html>
6. DOBRÝ, L., 1972. *Didaktika športovních her*. Praha: SPN. 17-162-75.
7. DOBRÝ, L., 2002. Přehledná správa o vývoji a současném stavu zkoumání herního výkonu a jeho osvojování. In: *Efekty pohybového zatížení v edukač-ním prostředí tělesné výchovy a sportu*. Sborník referátů ze 4. Mezinárodního vědeckého semináře. Olomouc 9.-10.5.2002. Olomouc: FTK UP. s. 23-95. ISBN 80244-0528-8.
8. DOBRÝ, L., D. TOMAJKO, M. VELENSKÝ, M. TŮMA, P. HÁP, J. ŠAFAŘÍKOVÁ, V. ŠAFAŘÍK, & G. ARGAJ., 2011. Integrovaná praxe ve sportovních hrách. *Tělesná výchova mládeže*. 77(2), 7-17.
9. GRAY, S. & J. SPROULE, 2011. Developing Pupil's Performance in Team Invasion Games. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 16(1), 15-32.
10. HARRISON, J. M. et al., 2004. The Effects of Two Instructional Models-Tactical and Skill Teaching-on Skill Development and Game Play, Knowledge, Self-Efficacy, and Student Perception in Volleyball. *Physical Educator*. 4(61), 186.
11. HOPPER, T., 2003. Four Rs for Tactical Awareness: Applying Game Performance Assessment in Net/Wall Games. In: *Teaching Elementary Physical Education*. 14(2), 16-21.
12. JARRET, K. & S. HARVEY, 2014. Recent trends in research literature on game-based approaches to teaching and coaching games. In: R. LIGHT, J. QUAY, S. HARVEY & A. MOONY. *Contemporary Developments in Games Teaching*. Abingdon: Routledge, p. 87-102. ISBN 978-415-82119-3.
13. LAUNDER, A. G., 2001. *Play practice: The games approach to teaching and coaching sports*. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN 0-7360-3005-0.
14. LIGHT, R., 2002. The social nature of games: Pre service primary teachers' first experiences of TGfU. *European Physical Education Review*. 8(3), 291-310.
15. LIGHT, R., 2014. Positive pedagogy for physical education and sport: Game sense as an example. In: R. LIGHT, J. QUAY, S. HARVEY & A. MOONY. *Contemporary Developments in Games Teaching*. Abingdon: Routledge, p. 29-42. ISBN 978-415-82119-3.
16. MITCHELL, S., J. OSLIN & L. GRIFFIN, 1995. The effects of two instructional approaches on game performance. In: *Pedagogy in Practise: Teaching and Coaching in Physical Education and Sports*, 1, 36-48.
17. MITCHELL, S., J. OSLIN & L. GRIFFIN, 2003. *Sport Foundations for Elementary Physical education: A tactical games approach*. USA: Human Kinetics. ISBN 0-7360-3851-5.
18. MEMMERT, D. & S. HARVEY, 2008. The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Some Concerns and Solutions for Further Development. *Journal of Teaching in Physical Education*. 27, 220-240.
19. MERTENS, B. & E. MUSCH, 1990. A methodical Sport Game Concept Applied to Basketball. Poster presented at the A.I.E.S.E.P. World Convention „Moving towards Excellence“. Loughborough 1990.
20. OLOSOVÁ, G., 2015. Účinnost hernej orientovaného modelu vyučovania basketbalu v telesnej a športovej výchove. Bratislava. Dizertačná práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športových hier.
21. OSLIN, J. L., S. A. MITCHELL & L. L. GRIFFIN, 1998. The game performance assessment instrument (GPAI): Development and preliminary validation. *Journal of Teaching in Physical Education*. 17(2), 231-243.
22. POPELKA, J., 2012. Vplyv špecifického programu na zmeny úrovne hernej výkonnosti žiakov vo vyučovaní volejbalu na 2. stupni základných škôl. Banská Bystrica. Dizertačná práca. Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Fakulta humanitných vied.
23. PRIKLEROVÁ, S. & I. KUCHARIK, 2015. Efektivita taktického a technického didaktického prístupu pri výučbe minihádzanej. *Česká kinantropologie*. 19(2), 77-83.
24. PSOTTA, R., 2005. *Vyučování a učení otevřeným pohybovým dovednostem: Poznatky empirického výzkumu v letech 1999-2004*. [online]. [cit. 12-17-2015]. Dostupné z: <http://web.ftv.s.cuni.cz/eknihy/sborniky/2005-11-16/prispevky/sdeleni2-Psotta.htm> stiahnuté 17.12.2015
25. PSOTTA, R. & M. VELENSKÝ, 2001a. Alternativní pojetí vyučování sportovních her ve školní tělesné výchově. In: *Pedagogická kinantropologie*. Sborník ze semináře sekce pedagogické kinantropologie České kinantropologické společnosti. Praha: Karolinum, s. 17-27. ISBN 80-246-0322-5.
26. PSOTTA, R. & M. VELENSKÝ, 2001b. Vyučování sportovních her ve školní tělesné výchově : Hodnocení různých přístupů. *Česká kinantropologie*. 5(1) 75-87.
27. QUAY, J. & S. STOLZ, 2014. Game as a context in Physical education: A Deweyan philosophical perspective. In: R. LIGHT, J. QUAY, S. HARVEY & A. MOONY. *Contemporary Developments in Games Teaching*. Abingdon: Routledge, p. 15-28. ISBN 978-415-82119-3.
28. SUZUKI, N., 2014. Innovation in the Japanese games curriculum. In: R. LIGHT, J. QUAY, S. HARVEY & A. MOONY. *Contemporary Developments in Games Teaching*. Abingdon:

- Roulledge, p. 57-70. ISBN 978-415-82119-3.
29. TURNER, A. P & T. MARTINEK, 1999. An Investigation into TGFU: Effect on skills, knowledge and game play. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. **70**, 286-296.
30. ZAPLETALOVÁ, L. & E. ŘEZ-NÍČKOVÁ, 2015. Teaching badminton at schools through game based approach. In: *Book of Abstract. Physical Education and Sport*. Morocco: IRFC, p. 78-79.
31. ŽUFFOVÁ, Z., 2015. *Efektivita herne orientovaného a tradičného modelu vyučovania frisbee ultimate v rôznych vekových skupinách dievčat*. Bratislava. Dizertačná práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športových hier.

Summary

Integrated Game Practice versus Roll Ball Approach to Teaching Floorball

Ludmila Zapletalová, Branislav Antala, Miroslav Huntata

The aim of the paper was to compare an efficiency of two approaches to teaching floorball – Integrated Game Practice (IGP) and Roll Ball Approach (RBA) with respect to game performance and a technique of selected game skills. The participants of the study were boys: 5th grade students (n=34), 6th grade students (n=23), 7th grade students (n=25), 1st grade High schools students (n=18); and girls – 1st grade High school students (n=23). Each grade was divided into 2 groups – one taught by IGP, another by RBA during 11 lessons, both.

There were no significant changes in the technique of evaluated game skills in boys taught by RBA. On the contrary, the changes in boys taught by IGP were as follows: 5th graders improved their dribbling ($p<0.041$) and shooting skills ($p<0.001$); 6th graders improved their shooting skills ($p<0.005$); 7th graders improved their dribbling ($p<0.01$) and leading the ball skills ($p<0.05$); and high school students improved their leading the ball skills ($p<0.05$). Significant differences in the improvements of aforesaid game skills were confirmed between the boys taught by IGP and RBA in grade 5 ($p<0.005$) as well as grade 6 in shooting ($p<0.02$) and in grade 7 in leading the ball ($p<0.02$).

Results did not confirm any advantages of IGP compared to RBA in game performance when no differences in decision-making, skill execution and game performance index were found between the groups. The girls taught by IGP significantly improved all the game skills ($p<0.002$ - $p<0.005$) whereas the girls taught by RBA improved just their dribbling ($p<0.007$) and shooting skills ($p<0.005$). Significant differences in the improvements of evaluated game skills were only found in leading the ball skills, in favour of the girls taught by IGP ($p<0.01$). Differences in decision-making, skills execution and game performance index were not confirmed between the girls taught by IGP compared to RBA and the game performance of all the girls was pretty poor in general. According to the results we can say that IGP is more effective in skill acquisition than RBA however there are no differences with respect to a game performance between the two approaches to teaching floorball.

The study is a part of the supporting grant VEGA 10386/13 "Learning effects of different teaching approaches to sports games in relation to gender, age and game experience".

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



Vplyv pohybových a športových aktivít na zvýšenie kvality života seniorov

Josef Oborný, Michal Šafárik

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Cieľom práce bolo zistiť telesnú zdatnosť 200 seniorov žijúcich v domácom prostredí a v domove sociálnej starostlivosti. Na hodnotenie sme využili Senior fitness test, ďalej sme pohybovú aktivitu, jej motívy a vzťah medzi doménami kvality života hodnotili metódou WHOQOL-BREF (fyzické zdravie, prežívanie, sociálne vzťahy a prostredie), ako aj jednotlivými pohybovými aktivitami seniorov. Zistili sme, že seniori žijúci v domácom prostredí dosiahli vo všetkých testoch lepšie výkony. Korelácie medzi doménami kvality života a jednotlivými pohybovými aktivitami seniorov sú prevažne nevýznamné, resp. na nízkej, prípadne strednej úrovni. Dominantným motívom pohybovej aktivity v oboch súboroch bolo upevnenie/ zachovanie a zachovanie/ zvýšenie pohybovej výkonnosti.

Kľúčové slová: *seniori, športové pohybové aktivity, kvality života, dôvody športových pohybových aktivít*

Sociálne a demografické premeny moderných spoločností v ostatných desaťročiach volajú po riešení problematiky staroby, starnutia a kvality života seniorov. Mení sa v nich vekové zloženie obyvateľstva, pribúda počet seniorov. Tento jav starnutia populácie možno pozorovať vo všetkých vyspelých krajinách (Kopřivová 2003). Na riešení tejto problematiky musia participovať aj vedy o športe. Dnes už je anachronizmom a predsudkom hovoriť o športe, dajme tomu, ako o doméne mladých. Na ilustráciu môžeme uviesť prípad, ktorý približuje hodnotovú valenciu športu vo vzťahu k vekovej kategórii športujúcich. Vedecký výskum (Štilec a Bunc 2004) si kladol za cieľ preukázať oddialenie involučných vplyvov organizmu seniorov, ktorí sa experimentálne venovali športovým pohybovým aktivitám. Vychádzalo sa z

hypotetických predpokladov, že pohybové aktivity znamenajú pre staršieho človeka fyzické impulzy, ale aj výrazné psychické podnety. Pohybové cvičenia majú potenciú vyvolať zmenu vzťahu uvedených osôb k sebe samým, môžu byť zdrojom radosti a vnútorných prežitkov, ktoré obohacujú život človeka. Vyhodnotenie výsledkov výskumu tieto predpoklady potvrdilo. Navyše sa preukázalo, že starší ľudia (nad 60 rokov, žijúci v Prahe – pozn. autori článku) nemajú vytvorené podmienky na zdravotne preventívne pohybové aktivity, ale predovšetkým, že

mnohí sú si vedomí, ako im k plnohodnotnému životu chýbajú (Štilec a Bunc 2004).

Predĺžením ľudského veku vzrastá potreba cielavedomého zvyšovania kvality života seniorov tak, aby starší človek mohol viesť plnohodnotný a nezávislý život primeraný veku. Kvalita života je výsledkom vzájomného pôsobenia sociálnych, zdravotných, ekonomických a environmentálnych podmienok, týkajúcich sa ľudského a spoločenského rozvoja. Je výslednicou životného štýlu, ktorý je dynamickou kategóriou, formuje sa v reálnych celospoločenských – kultúrnych, politických, ekonomických a environmentálnych podmienkach (Medeková a Sasínek 2013). Na jednej strane predstavuje objektívne podmienky na dobrý život a na druhej strane životnú vôľu a samotné subjektívne prežívanie dobrého života. Objektívna stránka kvality života seniorov okrem iného závisí od spoločenskej podpory, materiálnych a sociálnych podmienok. Subjektívna stránka kvality života hovorí o dobrom životnom pociť, pohode a spokojnosti s vecami okolo nás. Životný štýl seniora je teda aj výsledkom jeho subjektívnej aktivity. Jedným z najdostupnejších spôsobov dosiahnutia dobrého životného pocitu zodpovedajúceho veku a zdravotnému stavu je adekvátna pohybová aktivita, ktorá podporuje optimálnu telesnú zdatnosť potrebnú na aktívne starnutie (Pánková 2006).

Aktívne starnutie je termín, ktorý zahŕňa prvky a mieru samostatnosti a nezávislosti. V procese starnutia považujeme pohyb za harmonizačný prvok a prostriedok k zlepšeniu kvality života a spomalenia tempa starnutia (Kopřivová 2005). Súčasne tento termín aktívne starnutie vyjadruje záujem podporovať

Prof. PhDr. JOSEF OBORNÝ, PhD. (*1949) zaoberá sa vo vedeckej a pedagogickej rovine problematikou filozofie a etiky športu.

PaedDr. MICHAL ŠAFÁRIK (*1977) – externý doktorand na Katedre športovej edukológie a športovej humanistiky FTVŠ UK, vedecky zameraný na pohybové aktivity a kvalitu života seniorov.



predpoklady vlastného životného štýlu a vynakladať úsilie na udržanie jeho kvality, teda žiť s pozitívnou myslou na seba samého. Ide o včítanie sa do vzťahu dvoch faktorov – rastúci vek a kvalita života. Domnievame sa, že uvedené dva faktory majú prevažujúcu tendenciu pôsobiť kontrárne. Nie je to však tendencia s jednoznačne dramatickými dôsledkami. V gerontologických výskumoch sa zistilo, že kvalita života je relevantná aj seniorskému veku a netreba ju ani v starobe púšťať so zreteľom, aj keď v porovnaní s fyziologickými funkciami sa ťažšie meria (Nemček 2011). Je evidentné, že kvalita zdravia významne ovplyvňuje kvalitu života, a to nielen u seniorov, avšak nemožno ich stotožňovať. Celkový koncept kvality života je širší a skladá sa z množstva jednotlivých domén (Nemček 2011). Starnutie ako proces prebieha, abstraktne povedané celý život, ale v našom ponímaní ide v ontogenetickej koncepcii človeka o proces začínajúcej a rozvíjajúcej sa telesnej a mentálnej involúcie. Starnutím dochádza k viacerým podstatným zmenám v živote človeka, metamorfózuje sa identita jednotlivca, menia sa jeho postoje, okrem iného aj k smrti, atrofujú určité záujmy a očakávania od života. Starší človek má viac voľného času, v ktorom podstatný priestor uvoľnil čas v minulosti venovaný pracovným povinnostiam a jeho životné tempo sa pomaly zvoľňuje. Žije viac pre prítomnosť (Uher 2014). Do súhrnu rôznorodých aktivít seniorov môžeme podľa Duffkovej, Urbana a Dubského (2008) zaradiť aj športové (telesné) aktivity. Športovanie, adekvátne pohybové aktivity, ozdravné a relaxačné pobyty majú nenahraditeľný vplyv na dobré zdravie starších ľudí. Spomenúť treba aj sociálne aktivity, ktoré súvisia so vzájomným stretávaním sa a so sociálnymi interakciami. Môžu to byť aktivity individuálneho súkromného charakteru medzi jednotlivcami alebo aktivity spojené so spoločenským stretnutím viacerých osôb. V tejto súvislosti môžeme uviesť

Tab. 1

Sociodemografická charakteristika výberových súborov

Ukazovateľ	Domáce prostredie	Domov sociálnych služieb
Pohlavie		
Ženy	56	63
Muži	44	37
Priemerný vek (sm.odch.)	64,69 (5,22)	68,52 (4,37)
Vzdelanie		
Základné	3	43
Stredoškolské bez maturity	14	29
Stredoškolské s maturitou	35	20
Vysokoškolské	48	8
Rodinný stav		
Slobodný/á	4	18
Ženatý/vydatá	71	11
Druh/družka	1	2
Rozvedený/á	9	30
Vdovec/vdova	15	39

(Pretože oba výberové súbory majú rovnaký počet 100 respondentov, tak uvedené hodnoty predstavujú súčasne absolútne početnosti i percentuálne vyjadrenie relatívnych početností pre premenné pohlavie, vzdelanie, rodinný stav.)

akcent na aktivity športového charakteru, ktoré majú významný vplyv na nové rozmery socializácie seniora a jeho integráciu do spoločnosti a sú faktorom kultivácie nových horizontov socializácie (Sekot 2015). Osobitnú a nenahraditeľnú pozíciu v spektre voľnočasových aktivít majú pohybové aktivity s priamym pozitívnym dopadom na zdravie, a tým aj na kvalitu života seniorov. Uvádzajú to aj zahraničné výskumy, že pohybovo aktívni seniori sú viac spokojní so svojím zdravotným stavom (Hátlová, Kirchner, Salomonová a Saková 2005). Práve pohybové aktivity v životnom čase seniorov sa stávajú prostriedkom prevencie a terapie celého množstva zdravotných a psycho-sociálnych problémov a celého spektra holisticky chápaného zdravia (Uher 2014; Medeková a Sasínek 2013).

So zreteľom na seniorov treba predovšetkým podčiarknuť, že nie je opodstatnené vytvárať žiadne apriórne hranice pri hľadaní foriem pohybových aktivít seniorov. Podľa Kračka (2011) netreba mať v prípade seniorov dokonca ani obavy zo silového tréningu, lebo seniori majú významnú schopnosť vďaka silovému tréningu prosperovať a význam-

ne si zlepšiť kvalitu života. Platí, že primeraný pohyb spolu s inými faktormi patrí k podporným činiteľom zdravia a nedajú sa ničím kompenzovať.

Blair et al. (1995) na základe vedeckých údajov navrhol stratégiu zamerania pohybovej aktivity zacieľenú na zdravie verejnosti. Táto stratégia celoživotnej pohybovej aktivity sa vyznačuje týmito atribútmi:

- sústreďuje sa predovšetkým na taký objem pohybových aktivít, ktorý je potrebný pri tvorbe zdravotných benefitov spojených so zníženou chorobnosťou a úmrtnosťou a nie na benefity zdatnosti a výkonnosti,
- zameriava sa viac na pohybové aktivity miernej až strednej intenzity ako na aktivity vyššej intenzity podporujúce telesnú zdatnosť a výkonnosť,
- zdôrazňuje hodnotu kumulácie pohybových aktivít počas dňa na rozdiel od jednorazovo požadovaného pohybového výkonu.

Seniori žijúci v domácom prostredí alebo v domovoch sociálnej starostlivosti prístupujú k pohybovým aktivitám dostatočne rozvážne, s cieľom udržať si taký zdravotný stav a úroveň, aby mohli vykonávať



Tab. 2

Opisné štatistiky testov SFT testu

SFT – testy	Bývanie	N	Priemer	SD	CI		Min.	Max.
					- 95 %	+ 95 %		
sed-stoj	Domáce prostredie	100	17,67	7,63	16,16	19,18	4,0	36,0
	Domov soc. služieb	100	12,36	3,96	11,57	13,15	4,0	22,0
2 min. step test	Domáce prostredie	100	63,46	18,66	59,76	67,16	3,0	110,0
	Domov soc. služieb	100	41,75	18,13	38,15	45,35	10,0	100,0
dotyk prstov v cm	Domáce prostredie	100	-5,21	10,05	-7,20	-3,22	-37,0	12,0
	Domov soc. služieb	100	-10,31	11,26	-12,54	-8,08	-50,0	4,0
chôdza okolo méty	Domáce prostredie	100	8,90	3,19	8,27	9,54	5,0	20,0
	Domov soc. služieb	100	12,63	3,59	11,92	13,34	6,2	33,0

(SD – smerodajná odchýlka, -95 % - ľavý koncový bod; 95 % intervalu spoľahlivosti; + 95 % - pravý koncový bod 95 % intervalu spoľahlivosti; CI – Confidence Interval (interval spoľahlivosti))

Tab. 3

Výpočet skóre v jednotlivých doménach

Doména	Vzťah pre výpočet skóre v jednotlivých doménach	Hrubé skóre	Transformované skóre
Fyzické zdravie	$(6-q3) + (6-q4) + q10 + q15 + q16 + q17 + q18$	a	$4 + (16(a - 7)/28)$
Duševné zdravie	$q5 + q6 + q7 + q11 + q19 + (6-q26)$	b	$4 + (16(b - 6)/24)$
Sociálne vzťahy	$q20 + q21 + q22$	c	$4 + (16(c - 3)/12)$
Prostredie	$q8 + q9 + q12 + q13 + q14 + q23 + q24 + q25$	d	$4 + (16(d - 8)/32)$

(WHOQOL Manual-Body.doc, updated 10/12/2005)

základné aktivity bežného života bezpečne, samostatne a bez nadmernej únavy. V ponukách pohybových aktivít sa na seniorov často zabúda. Ako problematická pretrvávajú skutočnosť, že pri zostavovaní cvičebných programov pre seniorov sa nedostatočne zohľadňuje aj ich (individuálny) zdravotný stav.

Cieľom práce bolo zistiť funkčnú telesnú zdatnosť respondentov seniorov žijúcich v domácom prostredí a v domove sociálnej starostlivosti, zistiť ako často sa venujú rôznym pohybovým a športovým aktivitám, zistiť vzťah medzi každou z domén kvality života a jednotlivými pohybovými aktivitami seniorov a zistiť dôvody, prečo sa venujú pohybovým aktivitám.

Metodika

V rámci výskumu sme pracovali s dvoma skupinami respondentov vo veku od 55 do 70 rokov. Respondenti v prvej skupine boli seniori, ktorí žijú v domácom prostredí v Nitre a okolí, respondenti v druhej skupine žijú v Domove sociálnych služieb v Nitre. Obe skupiny mali po 100 respondentov. Zo sociodemografickej charak-

teristiky výberových súborov uvedenej v tab. 1 vyplýva, že tieto dva súbory môžeme považovať za homogénne iba vzhľadom na pohlavie. Vo všetkých testoch dosahujú seniori žijúci v domácom prostredí lepšie výkony.

Test funkčnej zdatnosti (SFT test) obsahoval štyri testy: sed – stoj (počet postavení za 30 sekúnd), 2-minútový step test (počet), dotyk prstov za chrbtom (vzdialenosť v cm), chôdza okolo méty (čas v sekundách). Najskôr uvedieme základné opisné štatistiky jednotlivých testov SFT testu v skupine respondentov žijúcich v domácom prostredí a v domove sociálnych služieb. Následne výkony v týchto testoch vyhodnotíme vzhľadom na referenčné normy a nakoniec mnohorozmernou štatistickou metódou MANCOVA posúdime, či seniori žijúci v domácom prostredí preukazujú lepšiu funkčnú zdatnosť ako seniori žijúci v domove sociálnych služieb (tab. 2).

V kontexte výskumného dizajnu sme na získanie základných údajov o vnímaní kvality života seniorov použili neštandardizovaný dotazník,

ktorý sme zostavili po realizácii predvýskumu. Funkčnú zdatnosť seniorov sme zisťovali prostredníctvom štandardizovaného testu (Senior fitness test - SFT). Kvalita života seniorov bola zisťovaná prostredníctvom štandardizovaného dotazníka WHOQOL-BREF, v ktorom sa skúmajú štyri domény (oblasti) kvality života: fyzické zdravie, prežívanie (duševné zdravie), sociálne vzťahy a prostredie. Dotazník mal 26 položiek, z ktorých dve sú samostatným hodnotením kvality života a spokojnosti so zdravím. Rozpätie škály v jednotlivých položkách je 1 – 5, v doménach 4 – 20 (transformované skóre). Vyššie skóre v doméne znamená lepšiu kvalitu života. Spôsob výpočtu skóre v jednotlivých doménach je uvedený v tab. 3.

Niektoré pohybové, resp. športové aktivity (chôdza a prechádzky) logicky pomerne silno korelujú. Metódou faktorovej analýzy sme zistili, či nie je možné zredukovať počet aktivít z pôvodného počtu osem na menší počet. Vhodnosť použitia faktorovej analýzy sme overili Bartlettovým testom sféricity,

ktorého výsledok je štatisticky významný ($\chi^2(36)=186,19$, $p<0,001$) a KMO kritériom, ktorého hodnota je 0,563, čo je na hranici odporúčanej hodnoty 0,6 pre toto kritérium. Z uvedeného vyplýva, že faktorovú analýzu má zmysel použiť. Na základe Kaiserovho kritéria sme extrahovali štvoricu faktorov, ktoré spolu vysvetľujú 69,6 % variability pôvodných ôsmich premenných.

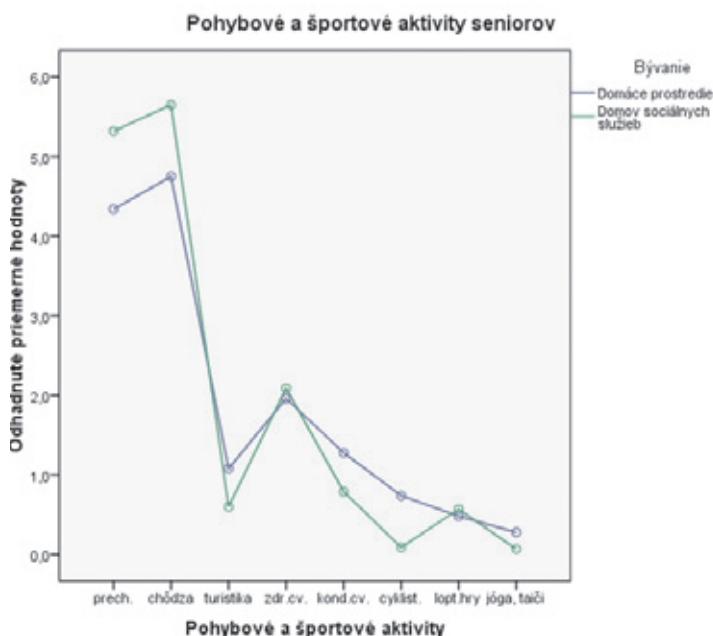
Výsledky a diskusia

Realizáciu prvého výskumného zámeru určovala hypotéza, že seniori žijúci v domácom prostredí majú lepšiu funkčnú zdatnosť ako seniori žijúci v domove sociálnych služieb. Preukázalo sa, že vo všetkých testoch dosahujú seniori žijúci v domácom prostredí lepšie výkony. Tento výsledok však musíme interpretovať rezervovane, pretože seniori žijúci v domove sociálnych služieb sú v priemere o štyri roky starší, čo uvedený rozdiel značne nadhodnocuje. Nebráni nám to však v porovnaní výsledkov seniorov s referenčnými normami (SFT – test) vzhľadom na vek a pohlavie respondentov v súlade s Riklim a Jonesom (2002). Najpočetnejšie zastúpené mali vekové kategórie 60 – 64 rokov a 65 – 69 rokov v prípade seniorov žijúcich v domove sociálnych služieb je to aj veková kategória 70 – 74 rokov. Tieto zistenia sú dôležité z toho dôvodu, že pre tieto kategórie je porovnanie s normami zmysluplné (v prípade veľmi slabo zastúpených kategórií môže byť odhad skutočnej hodnoty pomerne nepresný).

Realizáciu ďalšieho výskumného zámeru určovala hypotéza: Seniori žijúci v domácom prostredí pozitívnejšie hodnotia pohybové aktivity ako súčasť kvality života než seniori žijúci v domove sociálnych služieb.

V dotazníku Pohybové aktivity seniorov mali respondenti uviesť, ako často sa venujú rôznym pohybovým a športovým aktivitám na škále 0 – 6 (0 – vôbec, 1 – veľmi zriedka, 2 – asi raz do mesiaca, 3 – viackrát do mesiaca, 4 – jedenkrát v týždni, 5 – viackrát v týždni, 6 – denne) – obr. 1.

Seniori, nezávisle na tom kde žijú,



Obr. 1

Pohybové a športové aktivity seniorov

najviac preferujú prechádzky a chôdzu. Týmto pohybovým aktivitám sa venujú takmer každý deň alebo aspoň viackrát v týždni. Tretou najčastejšou pohybovou aktivitou je zdravotné cvičenie. Naopak, iba pomerne zriedkavo sa seniori venujú turistike, kondičným cvičeniam, loptovým hrám a cvičeniu jogy, resp. tai-či.

Vzťah pohybových a športových aktivít seniorov s hodnotením kvality života

Intenzitu pohybových a športových aktivít seniorov hodnotíme na základe hodnôt štyroch faktorov, ktoré sme uviedli vyššie. Hodnotenie kvality života seniorov posudzujeme na základe skóre v oblasti fyzického zdravia, duševného zdravia, sociálnych vzťahov a životných podmienok podľa dotazníka WHOQOL-BREF, ku ktorým pripojíme položku q1 kvalita života taktiež z dotazníka WHOQOL-BREF. Použitím metód korelačnej analýzy posúdime vzťah medzi každou z domén kvality života a jednotlivými pohybovými aktivitami seniorov. Tento vzťah budeme hodnotiť osobitne, vzhľadom na

bývanie respondentov (domáce prostredie, resp. DSS) a rodinné spolužitie (partnerské, resp. bez partnera). Z našich zistení vyplýva, že intenzita pohybových aktivít negatívne koreluje s vekom seniorov. Výsledky nášho výskumu obsahujú zistenie, že hodnotenie všetkých štyroch domén významne pozitívne koreluje s najvyšším dosiahnutým vzdelaním seniorov. Rovnako hodnotenie kvality života prostredníctvom položky q1 významne pozitívne koreluje s najvyšším dosiahnutým vzdelaním seniorov ($r=0,31$, $p<0,001$). Z týchto dôvodov pre výpočet miery závislosti medzi premennými použijeme parciálny korelačný koeficient, ktorým očistíme vzťah medzi premennými od vplyvu veku a najvyššieho dosiahnutého vzdelania respondentov (tab. 4).

Z výsledkov vyplýva, že korelácie sú zväčša nevýznamné, resp. na nízkej, príp. na strednej úrovni ($-0,3 < r < 0,3$) a iba v niektorých prípadoch sú korelácie aspoň strednej sily. Napríklad v prípade seniorov žijúcich v domove sociálnych služieb v partnerskom vzťahu je korelácia medzi fyzickým zdravím a intenzi-



Tab. 4

Hodnoty parciálneho korelačného koeficientu domén kvality života a pohybových a športových aktivít seniorov

Doména	Bývanie	Rodinné spolužitie	Prechádzka, chôdza	Turistika, cyklistika	KC	ZC
Fyzické zdravie	domáce prostredie	partnerské	-0,07	0,23	0,25	0,06
		bez partnera	0,25	0,19	0,21	0,16
	DSS	partnerské	0,26	0,55	0,24	0,29
		bez partnera	-0,16	0,25	0,51	0,32
Duševné zdravie	domáce prostredie	partnerské	-0,01	0,04	0,23	0,15
		bez partnera	0,08	0,07	0,20	0,12
	DSS	partnerské	0,25	0,42	0,14	-0,13
		bez partnera	-0,10	0,20	0,27	0,14
Sociálne vzťahy	domáce prostredie	partnerské	0,02	0,02	0,07	0,06
		bez partnera	0,02	0,07	-0,01	0,24
	DSS	partnerské	0,49	0,19	0,24	-0,06
		bez partnera	0,13	0,08	-0,10	0,22
Životné podmienky	domáce prostredie	partnerské	-0,04	-0,21	-0,02	-0,10
		bez partnera	0,13	-0,01	0,21	-0,03
	DSS	partnerské	0,13	0,70	0,51	0,53
		bez partnera	-0,07	-0,11	0,29	0,20
q1 kvalita života	domáce prostredie	partnerské	0,21	0,18	0,13	-0,10
		bez partnera	0,17	0,28	0,18	0,30
	DSS	partnerské	-0,02	0,64	0,06	0,21
		bez partnera	-0,17	0,25	0,15	0,09

(DSS – domov sociálnych služieb; KC – kondičné cvičenie (joga, tai-či); ZC – zdravotné cvičenie (loptové hry). Hrubo zvýraznené hodnoty parciálneho korelačného koeficientu sú na hladine významnosti 0,05 štatisticky významné)

Tab. 5

Motivácia k pohybovým/športovým aktivitám podľa bývania respondentov

Dôvod k pohybovým/športovým aktivitám	Domáce prostredie (%)	DSS (%)
upevnenie/zachovanie zdravia	63	63
redukcia telesnej hmotnosti	5	10
formovanie/zachovanie telesných proporcií	1	3
predĺženie dĺžky aktívneho veku	10	6
zvýšenie/zachovanie pohybovej výkonnosti	15	11
spomalenie priebehu procesu starnutia	6	7

Tab. 6

Dôvod pohybových/športových aktivít podľa veku a bývania respondentov

Dôvod pohybových/športových aktivít	< 60 rokov		60 - 64 rokov		65 - 69 rokov		70 - 74 rokov		> 75 rokov	
	DP (%)	DSS (%)	DP (%)	DSS (%)	DP (%)	DSS (%)	DP (%)	DSS (%)	DP (%)	DSS (%)
upevnenie/zachovanie zdravia	70,0	n.o.	66,7	59,1	62,5	51,5	71,4	70,0	38,5	80,0
redukcia hmotnosti/zachovanie telesných proporcií	20,0	n.o.	18,5	9,1	0,0	6,1	14,3	3,3	0,0	6,7
predĺženie aktívneho veku/spomalenie starnutia	0,0	n.o.	5,6	9,1	18,8	36,4	14,3	16,7	7,7	13,3
zvýšenie/zachovanie pohybovej výkonnosti	10,0	n.o.	9,3	22,7	18,8	6,1	0,0	10,0	53,8	0,0
Spolu (počet respondentov)	(10)	n.o.	(54)	(22)	(16)	(13)	(7)	(30)	(13)	(15)

(n.o. – neboli respondenti danej vekovej kategórie)

tou, s akou sa venujú turistike, resp. cyklistike 0,55, čo znamená, že ako často sa venuje senior tejto aktivite vysvetľuje 30 % variability fyzického zdravia.

Z hľadiska interpretácie je zaujímavé porovnanie korelácie danej pohybovej aktivity a určitej domény cez všetky kombinácie bývania a rodinného spolužitia. Napríklad vzťah medzi fyzickým zdravím a prechádzkou a chôdzou sa značne líši medzi kategóriami bývania a rodinného spolužitia. Pozitívna korelácia, aj keď skôr slabá, je u seniorov žijúcich v domácom prostredí bez partnera a u seniorov žijúcich v domove sociálnych služieb s partnerom. Naopak, záporná i keď veľmi nízka je u seniorov žijúcich v domácom prostredí s partnerom a u seniorov žijúcich v domove sociálnych služieb bez partnera.

Motivácia k pohybovým/športovým aktivitám seniorov podľa bývania

Respondenti mali z predložených možností vybrať tú, ktorá je dôvodom, prečo sa venujú športovým/pohybovým aktivitám. Dôvody však môžu závisieť od veku, ale i od pohlavia respondentov. Pretože vzhľadom na pohlavie sú oba výberové súbory homogénne, zohľadníme iba možný efekt veku (tab. 5).

Najčastejšie uvádzaným dôvodom pohybovej/športovej aktivity bolo v oboch skupinách respondentov upevnenie a zachovanie zdravia, druhým najčastejším dôvodom bolo zvýšenie a zachovanie pohybovej výkonnosti. Niektoré z dôvodov sa vyskytovali iba sporadicky napr. formovanie/zachovanie telesných proporcií, preto sme pre účely štatistického spracovania niektoré kategórie zlúčili do nových kategórií (prekódovali). V tab. 6 sú uvedené výsledky triedenia dôvodov pohybových/športových aktivít seniorov podľa veku a bývania.

Vztahovou analýzou sme zisťovali, či dôvod, pre ktorý sa seniori venujú pohybovým a športovým aktivitám vzhľadom na vek súvisí s ich bývaním (domáce prostredie, domov

sociálnych služieb). Z výsledkov (Chi-kvadrát test) vyplýva, že v troch vekových kategóriách je skúmaný vzťah štatisticky nevýznamný: vo vekovej kategórii 60 – 64 rokov ($\chi^2(3)=3,47$, $p=0,325$), vo vekovej kategórii 65 – 69 rokov ($\chi^2(3)=3,99$, $p=0,262$) a vo vekovej kategórii 70 – 74 rokov ($\chi^2(3)=1,98$, $p=0,576$). Štatisticky významný vzťah bol pozorovaný vo vekovej kategórii nad 75 rokov ($\chi^2(3)=11,13$, $p=0,011$). Seniori žijúci v domácom prostredí sa snažia zvýšiť, resp. zachovať si pohybovú zdatnosť, zatiaľ čo seniori žijúci v domove sociálnych služieb sa pohybovým aktivitám venujú prevažne pre upevnenie/zachovanie zdravia.

Závery

1. Vo všetkých testoch (sed – stoj, 2-minútový step test, dotyk prstov za chrbtom, chôdza okolo méty) dosahujú seniori žijúci v domácom prostredí lepšie výkony, avšak seniori žijúci v domove sociálnych služieb sú v priemere o štyri roky starší, čo uvedený rozdiel značne problematizuje.
2. Seniori nezávisle od toho, kde žijú, najviac preferujú prechádzky a chôdzu (takmer každý deň alebo aspoň viackrát v týždni). Tretou najčastejšou pohybovou aktivitou je zdravotné cvičenie. Iba zriedkavo sa seniori venujú turistike, kondičným cvičeniam, loptovým hrám a cvičeniu jogy, resp. tai-či.
3. Korelácie medzi doménami kvality života a jednotlivými pohybovými aktivitami seniorov sú zväčša nevýznamné, resp. na nízkej, prípadne strednej úrovni ($-0,3 < r < 0,3$) a iba v niektorých prípadoch sú korelácie aspoň strednej sily. V prípade seniorov žijúcich v domove sociálnych služieb v partnerskom vzťahu je korelácia medzi fyzickým zdravím a intenzitou, s akou sa venujú turistike, resp. cyklistike 0,55, čo znamená, že ako často sa venuje senior tejto aktivite. Korelácia medzi fyzickým zdravím a prechádzkou a chôdzou sa značne líši s ohľadom na kategóriu býva-

nia a rodinného spolužitia.

4. Najčastejšie uvádzaným dôvodom k pohybovým aktivitám bolo v oboch skupinách respondentov upevnenie/zachovanie zdravia, druhým najčastejším dôvodom bolo zvýšenie/zachovanie pohybovej výkonnosti. Niektoré z dôvodov sa vyskytovali iba sporadicky napr. formovanie/zachovanie telesných proporcií. Seniori žijúci v domácom prostredí sa snažia zvýšiť, resp. zachovať si pohybovú aktivitu, zatiaľ čo seniori žijúci v domove sociálnych služieb sa pohybujú/športujú pre upevnenie/zachovanie zdravia.

Príspevok rieši parciálnu problematiku vedeckého projektu „Historické a štrukturálne zmeny vo vývine športu v 20. storočí a ich vplyv na postoje rôznych generácií slovenskej populácie k športu a športovaniu”, VEGA, č. 1/0268/16.

Literatúra

1. BLAIR, S. N. et al., 1995. Changes in physical fitness and all – cause mortality. *Journal of the American Medical Association*. 273, 1093-1098.
2. DUFFKOVÁ, J., I. URBAN a J. DUBSKÝ, 2008. *Sociologie životního stylu*. A. Čeňk. ISBN 978-80-7380-12-36.
3. HÁTLOVÁ, B., J. KIRCHNER, R. SALOMONOVÁ a H. SAKOVÁ, 2008. Vliv životního stylu na prožívání života seniorů nad 65 let. In: BLAHUTKOVÁ, M. (ed.). *Sport a kvalita života*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4716-7.
4. KOPŘIVOVÁ, J. et al., 2003. Pohybové aktivity pro zlepšení fyzického a psychického stavu seniorů. In: *Nové poznatky v kinantropologickém výzkumu*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3099-2.
5. KOPŘIVOVÁ, J., 2005. Význam pohybu v procesu stárnutí. In: NOVOTNÝ, J. (ed.). *Sport a kvalita života*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3863-2.
6. KRAČEK, S., 2011. Zásady silového tréninku určeného osobám v starším věku. In: NEMČEK, D. et al. *Kvalita života seniorů a pohybová aktivita ako jej súčasť*. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška. ISBN 978-80-7165-857-3.
7. MEDEKOVÁ, H. a M. SASINEK, 2013. Vybrané aspekty životního stylu pracovníkov so sedavým charakterom zamestnania. In: OBORNÝ, J. a F. SEMAN (Eds.). *Športové pohybové aktivity a životný štýl (vybrané problémy)*. Monografický zbor-



- ník vedeckých štúdií. Bratislava: SVSTVS. ISBN 978-80-89075-41-6.
8. NEMČEK, D., 2011. Kvalita života seniorov: Domény a indikátory. In: NEMČEK, D. et al. *Kvalita života seniorov a pohybová aktivita ako jej súčasť*. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška. ISBN 978-80-7165-857-3.
 9. PÁNKOVÁ, V., 2006. Motorické testy vhodné pro hodnotení tělesné zdatnosti seniorů vzhledem k aktivnímu stáří. In: *Mladí ve vědě na počátku nového tisíciletí*. Sborník příspěvků studentské vědecké konference. Praha: FTVŠ UK.
 10. RIKLI, R. E. a C.J. JONES, 2002. Fitness of older adults. *The Journal on Active Aging*. 2.
 11. SEKOT, A., 2015. *Pohybové aktivity pohľadom sociologie*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-7918-2.
 12. ŠTILEC, M. a V. BUNC, 2004. Pohybové aktivity jako prostředek aktivního způsobu života seniorů. In: *Telesná výchova a šport*. Ročník XIV, číslo 2. ISSN 1335-2245.
 13. UHER, I., 2014. *Determinanty kvality života seniorov*. Košice: Ústav telesnej výchovy a športu. UPJŠ. ISBN 978-80-8152-136-2.

Summary

The Sense of Physical Activity of Seniors for Creating the Quality of Life

Josef Oborný, Michal Šafárik

The aim of this study was to determine the functional physical fitness of 200 seniors living in a home environment and in the homes of social care. For evaluation, we used Senior fitness test and we also used the method of WHOQOL-BREF (physical health, experience, social relations and environment) for evaluation of physical activity, it's motives and relation between domains of quality of life; as well as we used the individual physical activities of seniors. We discovered that seniors living in a home environment reached better achievements in all tests. The correlations between the domains of quality of life and individual physical activities of seniors are mainly unimportant, or on the low or medium level. The dominant motive of physical activity in both groups was consolidation/ maintenance/ increase of physical fitness.

Kvalifikovanosť učiteľov a odbornosť vyučovania telesnej a športovej výchovy v stredných školách

Lucia Petričková¹, Alena Buková², Klaudia Zusková²

¹ Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

² Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Ústav telesnej výchovy a športu

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR každých päť rokov zisťuje kvalifikovanosť pedagogických zamestnancov a odbornosť vyučovania v regionálnom školstve. Posledné štatistické zisťovania sa realizovali v rokoch 2009 a 2014. Cieľom práce bola analýza výstupov kvalifikovanosti učiteľov telesnej a športovej výchovy a odbornosti vyučovania z roku 2014, interpretácia možných príčin a komparácia s rokom 2009. Súbor predstavovali učitelia telesnej a športovej výchovy pôsobiaci v stredných školách na Slovensku, vyselektovaní zo štatistického zisťovania Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR. Na spracovanie výstupov sme použili početnosť, percentuálne vyjadrenie a triedenie dát v komparačnej tabuľke. Pre vecnú interpretáciu bola použitá analýza, dedukcia a komparácia, na zistenie významnosti rozdielov medzi sledovanými rokmi test nezávislosti Chí-kvadrát (X^2) pre kontingenčné tabuľky, pričom významnosť rozdielu nastala pri $p \geq 0,05$. Posledné zistenie ukázalo, že nekvalifikovanosť učiteľov telesnej a športovej výchovy bola 2,3 %. Najlepšie výsledky odbornosti vyučovania dosiahli gymnáziá, v stredných odborných školách bola situácia najhoršia. Neodbornosť vyučovania v stredných školách bola v priemere na úrovni 12,3 %. Medzi rokmi 2009 – 2014 nastal signifikantný rozdiel len v odbornosti vyučovania na gymnáziách. Výsledky analýzy hodnotíme pozitívne, vecnou interpretáciou však naznačujeme nekongruentnosť s legislatívou. Na základe našej analýzy odporúčame kritickejšie nastavenie hranice v zákone, do ktorej je možné odučiť hodiny neodborne.

Kľúčové slová: učiteľ telesnej a športovej výchovy, telesná a športová výchova, kvalifikačná požiadavka, stredné školy, legislatíva.

Kvalita vyučovania je v podstatnej miere determinovaná viacerými činiteľmi a jedným z kľúčových je učiteľ, jeho kvalifikácia a odbornosť. Sledovanie a hodnotenie kvalifikovanosti pedagogických zamestnancov a odbornosti vyučovania je významnou úlohou štátu, konkrétne Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR (MŠVVŠ SR). Na základe zmapovania existujúceho

stavu môže ministerstvo prijímať efektívne opatrenia, ktoré vedú k zlepšovaniu situácie v danej oblasti.

Na výkon pedagogickej činnosti v SR sú nevyhnutné viaceré kvalifikačné predpoklady, ktoré ustanovuje Zákon č. 317/2009 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov. V spojitosti ku kvalifikovanosti

učiteľa a odbornosti vyučovania, ak ide o učiteľa v stredných školách (SS), sa vyžaduje aj: „*vyučovanie aprobačných predmetov alebo predmetov študijného odboru v rozsahu najmenej jednej polovice týždennej priamej výchovno-vzdelávacej činnosti zníženej o jednu hodinu*“. Ide o tzv. kvalifikačnú požiadavku. Zamestnávateľ môže učiteľovi dokonca znížiť túto kvalifikačnú požiadavku na rozsah jednej tretiny, ak by nebolo možné zabezpečiť vyučovací proces iným učiteľom, ktorý spĺňa kvalifikačné predpoklady na vyučovanie aprobačných predmetov (www.minedu.sk). Medzinárodná charta telesnej výchovy a športu (Antala 2001, s. 26) obsahuje článok a paragraf: „*Vyučovanie, dozor a riadenie telesnej výchovy a športu musí byť zverené kvalifikovaným odborníkom*.“ Znamená to, že tí, ktorí na seba berú zodpovednosť za jej riadenie, musia mať zodpovedajúcu odbornú prípravu a kvalifikáciu. Musia byť v dostatočnom počte a dôkladne vybraní, odborne vyškolení a priebežne doškolovalí. Význam kvalifikácie a zvyšovania odbornosti zdôrazňuje aj národný projekt Národného športového centra „*Zvýšenie kvalifikácie učiteľov telesnej a športovej výchovy*“ (www.crz.gov.sk). Kohoutek (2009) konštatuje, že predpokladom kladného vplyvu na žiakov je autorita učiteľa, pôsobivosť jeho osobnosti a jeho kvalifikovanosť. Podľa Národnej podkladovej správy z roku 2003 pre Organizáciu pre hospodársku spoluprácu a rozvoj (OECD) patrí sledovanie kvalifikovanosti učiteľov a odbornosti vyučovania k politickej prioritie získavania schopných ľudí pre učiteľské povolanie. Tento dokument ďalej uvádza, že na identifikáciu nedostatku učiteľov v školách sa z kvalitatívneho hľadiska uplatňujú tri ukazovatele: nesplnenie kvalifikačných požiadaviek na funkciu učiteľa; vyučovanie predmetu, ktorý nezodpovedá vyštudovanému zameraniu učiteľa a dosiahnutie dôchodkového veku učiteľa.

V septembri 2008 nadobudol účinnosť Zákon č. 245/2008 Z. z. o

výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov. Tento zákon reformoval predchádzajúce systémy výchovy a vzdelávania a pokúšal sa odstrániť mnohé z problémov, s ktorými sa stretávala aj telesná výchova (TV) (Antala 2012). Povinná časť vzdelávania sa ním rozdelila na dva programy. Štátny vzdelávací program (povinné hodiny), ktorý predstavoval 70 % celkového obsahu vzdelávania a školské vzdelávacie programy (voliteľné hodiny), ktoré predstavovali 30 % povinného obsahu a školy si ich vytvárali sami. Upravila sa aj časová dotácia hodín povinnej TV v SS z 2 až 3 hodín týždenne na 2 hodiny s možnosťou navýšiť počet voliteľných hodín o 1 až 3 hodiny. Zároveň došlo k úprave názvu vyučovacieho predmetu TV na telesná a športová výchova (TŠV) v SS s výnimkou konzervatórií. Zmeny priniesol aj rok 2011 (Antala 2014) a pojem školský vzdelávací program sa začal používať pre celý vzdelávací program školy, ktorý je tvorený povinnými a voliteľnými hodinami rámcových učebných plánov (RUP). Podľa Štátneho pedagogického ústavu (2015) stanovuje RUP minimálne časové dotácie vyučovacích predmetov v štátnom vzdelávacom programe a vymedzuje počet voliteľných hodín, ktorých využitie škola konkretizuje v svojom školskom vzdelávacom programe. RUP sa vyvíjajú a od 1.9.2015 sa na jednotlivých stupňoch škôl inovujú (www.statpedu.sk).

Nároky a požiadavky na efektívny výkon učiteľskej profesie sú rôzne. Podľa Rychteckého (2002) ich zahŕňa profesiografická analýza, v ktorej opisuje jej hlavné zložky: *funkčné činnosti*, ktoré učiteľ plní napr. výchovné, riadiace a organizátorské.

Druhá zložka predstavuje *nároky na psychickú činnosť*, konkrétne odolnosť a emočnú stabilitu, ktoré vyplývajú napr. z výučby žiakov s rozdielnymi predpokladmi, zo zvýšených nárokov na bezpečnosť vykonávania realizovaných cvičení, zo špecifickej interakcie so žiakmi, ktorí sú v neustálom pohybe, zo sociálnej percepcie a adaptability a pod. Poslednú zložku tvoria *nároky na telesnú zdatnosť a výkonnosť*, ide o dokonalé zvládnutie širokej palety pohybových činností. Na rozdiel od učiteľov iných predmetov sú učelia TŠV vystavení nielen psychickej, ale predovšetkým fyzickej námahe. Z daného dôvodu je ich energetický výdaj v porovnaní s ostatnými učiteľmi vyšší. Ďalej sem patrí neustále udržiavanie telesnej kondície, obzvlášť s pribúdajúcim vekom učiteľov. Súhrn požiadaviek na telesnú a psychickú odolnosť učiteľa je umocnený aj pôsobením niektorých exogénnych vplyvov ako poveternostné podmienky, chlad a vo veľkej miere hluk. Vyučovanie TŠV je podľa Peráčkovej (2001, s. 132) špecifický proces, ktorý sa odlišuje od iných vyučovacích procesov v škole. Na základe týchto špecifik si dovoľíme povedať, že by sme mali hovoriť o odborne zdatných učiteľoch, dobre pripravených vychovávateľoch, nasledovaniachodných ľuďoch a o „osobnostiach nášho školstva“. Osobnosť učiteľa je významný činiteľ utvárania postoja k danému predmetu a môže rozhodnúť o tom, aký postoj k pohybovej aktivite nadobudne človek prostredníctvom TV (Zusková 2007).

Požiadavky citovaného zákona o pedagogických zamestnancoch a celonárodné sledovania akcentujú faktor kvalifikovanosti a odbornosti učiteľov v pedagogickom procese.

Mgr. LUCIA PETRIČKOVÁ, externá doktorandka, rieši osobnosť učiteľa telesnej a športovej výchovy, školskú telesnú výchovu.

Mgr. ALENA BUKOVÁ, PhD. – venuje sa didaktike školskej a rekreačnej telesnej výchovy.

Doc. PaedDr. KLAUDIA ZUSKOVÁ, PhD. – zaoberá sa psychológiou telesnej výchovy a športu.



Náš problém smeruje k otázke, či dochádza k zmenám vo výstupoch štatistických zisťovaní, ktoré sa realizujú na MŠVVŠ SR každých päť rokov. Druhou otázkou je, či štatistiky, ktoré sa realizujú na MŠVVŠ SR, skutočne reflektujú kvalifikovanosť a odbornosť v praxi.

Cieľom práce je analýza a komparácia výstupov kvalifikovanosti učiteľov a odbornosti vyučovania TV/TŠV v SŠ na Slovensku so zameraním sa na stav z rokov 2009 a 2014.

Metodika

Súbor tvorili učitelia TV/TŠV pôsobiaci v SŠ v rámci Slovenska a bol vytvorený z výstupov štatistického zisťovania Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR. V roku 2009 to bolo 5 685 učiteľov TV/TŠV a v roku 2014 5 097 učiteľov TV/TŠV. Na získanie údajov sme využili metódu štúdia literárnych prameňov, ktorá sa opiera o:

- Štúdium dokumentácie a výstupov o štatistickom zisťovaní kvalifikovanosti pedagogických zamestnancov a odbornosti vyučovania na MŠVVŠ SR.
- Štatistické zisťovanie vykonáva Centrum vedecko-technických informácií SR na základe požiadavky MŠVVŠ SR v rámci Slovenska každých päť rokov. Týka sa pedagogických zamestnancov všetkých vyučovacích predmetov, ktorí pôsobia v regionálnom školstve a vykonávajú pracovnú činnosť na základe pracovnej zmluvy.
- Štúdium výstupov o kvalifikovanosti učiteľov TV/TŠV a odbornosti vyučovania v SŠ.

Výstupy sme získali z webových stránok MŠVVŠ SR a Centra vedecko-technických informácií SR podľa stavu k 30.11.2009 a 31.01.2014.

Metódy spracovania výskumných údajov

Výstupy zo štatistického zisťovania MŠVVŠ SR za roky 2009 a 2014 sme roztriedili na základe faktorov kvalifikovanosť učiteľov TV/TŠV a odbornosť vyučovania v SŠ, pričom kritériom pri triedení boli dáta „kvalifikovanosť v SŠ“, „odbornosť

Tab. 1.

Kvalifikovanosť učiteľov a odbornosť vyučovania TV/TŠV v SŠ v rokoch 2009 a 2014 (www.cvtisr.sk)

	2009 n	%	2014 n	%
Kvalifikovanosť učiteľov TV/TŠV v SŠ				
Absolútna početnosť	2 646		2 408	
Učitelia nespĺňajúci kvalifikáciu	73	2,8	56	2,3
Odbornosť vyučovania TV/TŠV na gymnáziách				
Absolútna početnosť	1 688		1 353	
Neodborne vyučujúci učitelia	136	8,1	80	5,9
Odbornosť vyučovania TV/TŠV v SOŠ				
Absolútna početnosť	1 339		1 324	
Neodborne vyučujúci učitelia	241	18,0	249	18,8
Odbornosť vyučovania TV na konzervatóriách				
Absolútna početnosť	12		12	
Neodborne vyučujúci učitelia	4	33,3	3	25,0
Chýbajúci učitelia TV/TŠV				
Absolútna početnosť	635		533	

Legenda: TV/TŠV – telesná výchova, telesná a športová výchova, SŠ – Stredná škola SOŠ – Stredná odborná škola

vyučovania na gymnáziách, SOŠ a konzervatóriách“ a s tým súvisiaci „počet chýbajúcich učiteľov SŠ“.

Na spracovanie výstupov sledovaných faktorov sme použili základné matematicko-štatistické ukazovatele ako početnosť, percentuálne vyjadrenie a triedenie dát v komparačnej tabuľke. Pre vecnú interpretáciu sme použili logické metódy, hlavne analýzu, dedukciu a komparáciu. Na zistenie významnosti rozdielov faktorov kvalifikovanosť a odbornosť medzi rokmi 2009 a 2014 sme použili test nezávislosti Chi-kvadrát (χ^2) pre kontingenčné tabuľky. Na prijatie významnosti rozdielu sme stanovili hladinu významnosti $p \geq 0,05$.

Výsledky a diskusia

Výstupy zo štatistického zisťovania vo forme rôznych tabuliek nám slúžili k rozhodujúcej selekcii, na základe ktorej sme dospeli k súborom učiteľov TV/TŠV podľa sledovaných faktorov. Výsledky podľa stavu k 31.1.2014 sme porovnali s výsledkami k 30.11.2009 a následne ich prezentujeme v tab. 1.

Údaje uvedené v tabuľke zahŕňajú vyučovací predmet TV aj v jeho pôvodnom názve, ktorý sa novým školským zákonom upravil na TŠV. Niektoré školy sú stále v procese

zavádzania tohto názvu do vzdelávacích programov, preto sú súčasťou analýzy štruktúry oba jeho varianty. Z výsledkov analýzy vyplýva, že v rozpätí piatich rokov sa ukázal rozdiel v sledovaných faktoroch – kvalifikovanosť učiteľov TV/TŠV a odbornosť vyučovania v SŠ významný len v odbornosti vyučovania na gymnáziách. Vypočítaná hodnota $\chi^2 = 4,24$ dosiahla 5 % hladinu štatistickej významnosti. Skúmaný rozdiel je v ostatných faktoroch v rozpätí piatich rokov štatisticky nevýznamný. V položke kvalifikovanosti učiteľov nastalo v rámci sledovaných období mierne zlepšenie, a to z 2,8 % na 2,3 %. K miernemu zhoršeniu odbornosti vyučovania došlo na SOŠ, a to z 18,0 % na 18,8 %. V mnohých študijných programoch na konzervatóriách sa TV nevyučuje, žiaci majú v učebných plánoch napr. vyučovací predmet tanečná výchova, alebo tanečnú gymnastiku atď. Počet učiteľov TV na konzervatóriách považujeme preto za málo relevantný. Neodborne vyučovania v SŠ spolu tvorí 12,3 % oproti 12,5 % z roku 2009. Podľa posledného sledovania chýba v SŠ 533 učiteľov TV/TŠV, kým do roku 2009 ich bolo 635. Údaj „chýbajúci učiteľ“ vyjadruje štatistika MŠVVŠ SR ako počet neodborne vyučujúcich učiteľov plus

počet odborne vyučujúcich dôchodcov (www.cvtisr.sk).

Zistené výsledky analýzy hodnotíme pozitívne. Otázka je však nasledovná. Ako sú na Slovensku postavené kritéria sledovaných premenných vo vzťahu k legislatíve? Významný dokument, ktorým je Zákon o pedagogických zamestnancoch, ustanovuje kvalifikačnú požiadavku učiteľa SŠ. Ako sme uviedli v úvode problematiky, tá je splnená vtedy, ak rozsah úväzku tvorí najmenej jednu polovicu týždennej priamej výchovno-vzdelávacej činnosti zníženej o jednu hodinu, príp. rozsah jednej tretiny. Prakticky povedané, riaditelia škôl môžu postupovať nasledovne: každý učiteľ má aprobáciu na určitý vyučovací predmet. Pokiaľ odučí necelú polovicu alebo aj jednu tretinu svojho úväzku odborne, to znamená, že v rámci svojej aprobácie, akýkoľvek ďalší predmet môže odučiť neodborne a teda mimo svojej aprobácie. Takýto učiteľ sa na základe našej legislatívy považuje za kvalifikovanejší. Nasledovným spôsobom môžu vzniknúť číselne pozitívne štatistiky, vecná interpretácia však poukazuje na nekongruentnosť.

Aký postoj v súvislosti s odbornosťou zaujala napríklad Česká republika (ČR), s ktorou sme tvorili spoločný vzdelávací systém? Situácia bola ministrom školstva pomenovaná ako značne kritická. V roku 2014 bola vyhlásená novela k zákonu č. 563/2004 Sb. o pedagogických zamestnancoch a o zmene niektorých zákonov a nadobudla účinnosť dňom 1. januára 2015 (www.msmt.cz). Novela reagovala na blížiaci sa koniec „prechodného obdobia“, keď po 31. decembri 2014 nemôžu vykonávať pedagogickú činnosť osoby, ktoré nemajú odbornú kvalifikáciu a ktorí ani do uvedeného času nezačali štúdium vedúce k jej získaniu. V prípade, že riaditelia škôl neukončili zamestnávanie nekvalifikovaných učiteľov, opakovane musia preukazovať aktívnu snahu získavania učiteľov, ktorí sú odborne kvalifikovaní. České ministerstvo školstva sa domnieva, že táto požiadavka je opodstatnená a odborná činnosť je dôležitá. Hneď od

začiatku účinnosti hovoril zákon o štyroch mimoriadnych prípadoch, keď konkrétna osoba síce nespĺňa odbornú kvalifikáciu, riaditeľ školy však môže od splnenia jej predpokladov upustiť. Ide napr. o odborníka v svojom odbore, okrem iného osobu, ktorá spĺňa odbornú kvalifikáciu trénera. Podmienkou je, že pracuje v škole na skrátenej pracovnej úväzok a popri tom aktívne vykonáva činnosť trénera.

Na základe našej analýzy ako aj príkladu z ČR nám vyplýva otázka, či je úroveň splnenia kvalifikačných predpokladov na Slovensku postavená adekvátne. Nižšie postavené kritéria môžu sprostredkované súvisieť s nezáujmom absolventov zamestnávať sa v školstve, nezaujímam sa v ňom angažovať vzhľadom na morálne aj finančné ohodnotenie. Národná podkladová správa pre OECD (2003) opakovane hovorí o nedostatočnom spoločenskom ohodnotení tohto povolania. Pre 30 – 40 % študentov učiteľstva je motívom voľby ich štúdia dosiahnutie vysokoškolského vzdelania. Títo študenti však nemajú vnútorný záujem o učiteľské povolanie, stáva sa pre nich skôr východiskom z núdze. Uvedený jav sa považuje za významný celospoločenský problém, podstatou ktorého je nedostatok kvalifikovaných učiteľov v školách aj pri vysokej „produkcii“ absolventov (www.oecd.org). Súhlasíme s uvedeným tvrdením, štatistiky realizované MŠVVŠ SR totiž vykazujú situáciu kvalifikovanosti a odbornosti napr. v základných školách ako podstatne horšiu. Súčasným nastavením odmeňovania učiteľov v našej krajine sa zaoberá aj Publikácia Education at a Glance (2014), ktorá zverejnila rebríček platov učiteľov 32 krajín OECD. Slovensko sa v nej ocitlo na poslednej priečke zo všetkých. Predbehli nás nielen ekonomicky najvyspelejšie krajiny sveta, ale aj všetky krajiny Vyšehradskej štvorky. To vedie k pokračovaniu odchodu schopných učiteľov zo škôl a k nenaštupovaniu čerstvých absolventov do rezortu.

Nepodporila by prísnejšie nastavenie legislatívy zvýšená dotácia hodín povinnej TŠV? Podľa štúdie Európskej komisie Physical Education and Sport at School in Europe (2013) je podiel odporúčanej časovej dotácie pre TŠV v porovnaní s inými predmetmi dosť nízky. Vyplýva to zo skutočnosti, že vo všeobecnosti je tento predmet považovaný za menej dôležitý. Antala a kol. (2012) na súboroch žiakov základných a stredných škôl zistili, že väčšina žiakov hodnotí TŠV ako predmet stredného významu. Autori Antala a Dančíková (2008) sa touto otázkou zaoberali z pohľadu 231 manažérov gymnázií. Výskum ukázal, že viac ako 70 % z nich považuje tento predmet za významný. V otázke rozsahu výučby 3 a viac hodín týždenne sa pozitívne vyjadrilo asi 65 % z nich. Navýšenie počtu hodín cez školské vzdelávacie programy sa však v praxi realizuje v minimálnom rozsahu. Dôvodov, prečo zvýšiť dotáciu hodín, je viacero. Základným dôvodom je zdravie detí, ktoré veľakrát prichádzajú do školy z pohybovo nepodnetného prostredia, nemajú vytvorené pohybové návyky a je na profesionalite učiteľa, ako tento jav zvládne. Učiteľ však k tomu potrebuje adekvátny priestor. Ďalším argumentom môže byť navýšenie počtu hodín v rámci učiteľovej aprobácie, čo môže predstavovať odbornejšiu výučbu do budúcnosti.

Ako sme uviedli v rozbere problematiky, vyučovanie TŠV je plné špecifik. Práca odborne vyučujúceho učiteľa tak nemôže byť plnohodnotne nahradená prácou neaprobovaného kolegu. Samotná Medzinárodná charta telesnej výchovy a športu, jeden z najdôležitejších dokumentov pre rozvoj TV a športu hovorí, že tí, ktorí telovýchovný proces riadia, musia spĺňať zodpovedajúcu odbornú prípravu a kvalifikáciu.

Záver a odporúčania

Z analýzy sledovaných faktorov - kvalifikovanosť učiteľov TV/TŠV a odbornosť vyučovania v SŠ na Slovensku sme zistili, že kvalifikovanosť učiteľov reprezentuje úroveň



97,7 %. To považujeme za vysoko úspešný stav. Konštatujeme aj pozitívne štatistické výsledky odbornosti vyučovania. Na SOŠ je odbornosť približne o trinásť percent nižšia ako na gymnáziách. V rokoch 2009 a 2014 došlo v sledovaných premenných k signifikantným zmenám len v odbornosti vyučovania na gymnáziách.

Aj keď sú výsledky analýzy pozitívne, osobne sa domnievame, že 2,3 % nekvalifikovanosti prezentovanej štatistikami nereflektuje prax. Podľa našich výsledkov, vecnej interpretácie relevantného zákona a opierajúc sa o medzinárodné sledovania môžeme konštatovať, že v prvom rade kvalifikovanosť a odbornosť na Slovensku ovplyvňuje nastavenie jej legislatívneho rámca. Konštatujeme, že do týchto výsledkov môžu vstupovať aj ďalšie podstatné determinanty. Čoraz intenzívnejšie hovoríme o finančne a morálne neohodnotenom povolani, s priamym vplyvom na zanechanie tejto profesie a následným vyučovacím procesom bez aprobácie na TV/TŠV. Nasledujúcim vážnym determinantom je znižujúci sa počet hodín povinnej TŠV, čo môže mať vplyv na rozsah úväzku učiteľa v rámci svojej aprobácie.

Odporúčame kritickejšie nastavenie hranice, do ktorej je možné neodborne odučiť hodiny. Práve táto skutočnosť by ovplyvnila výsledky štatistík v budúcnosti a mohla by objektívne reflektovať kvalifikovanosť a odbornosť v praxi.

Literatúra

1. ANTALA, B., 2001. Základné dokumenty medzinárodných organizácií podporujúce školskú telesnú výchovu. In: KOLEKTÍV AUTOROV. *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave a Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. ISBN 80-968252-5-9.
2. ANTALA, B. et al., 2012. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava: Národné športové centrum a Fakulta telesnej výchovy a športu UK v Bratislave. ISBN 978-80-89324-09-5.
3. ANTALA, B. et al., 2014. *Telesná a športová výchova a súčasná škola*. Bratislava: Národné športové centrum a Fakulta telesnej výchovy a športu UK v Bratislave. ISBN 978-80-971466-1-0.
4. ANTALA, B. a V. DANČÍKOVÁ, 2008. Názory manažérov stredných škôl na niektoré otázky školskej telesnej výchovy. In: *Zborník referátov z 2. roč. konferencie učiteľov telesnej výchovy*. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave, a.p. Prešov, Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove, Fakulta zdravotníctva PU v Prešove, s. 57-63. ISBN 978-80-8045-515-6.
5. Education at a Glance 2014. OECD Indicators, 2014. Publikované 2014 [cit. 2016-1-4]. Dostupné z <http://dx.doi.org/10.1787/eag-2014-en>. ISBN 9789264215054.
6. KOHOUTEK, R., 2009. *Typologie osobnosti učitele* [online]. Publikované 2009 [cit. 2016-1-4]. Dostupné z <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0912>
7. Národná podkladová správa za SR pre OECD, 2003. Získavanie, rozvoj a udržiavanie efektívnosti učiteľov. Ústav informácií a prognóz školstva. Bratislava 2003. Dostupné z <http://www.oecd.org/edu/school/slovak.pdf>
8. Novela zákona č. 563/2004 Sb. o pedagogických pracovních a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, vyhlášené pod č. 197/2014 Sb. Publikované 2014 [cit. 2016-1-4]. Dostupné z <http://www.msmt.cz/dokumenty/aktualni-zneni-zakona-o-pedagogickych-pracovnicich>
9. PERÁČKOVÁ, J., 2001. Špecifické pedagogické schopnosti a zručnosti učiteľa telesnej výchovy. In: *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave a Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, s. 132. ISBN 80-968252-5-9.
10. Physical Education and Sport at School in Europe. Eurydice, 2014. Publikované 2013 [cit. 2016-1-4]. Dostupné z https://webgate.ec.europa.eu/fpfis/mwikis/eurydice/index.php/Publications:Physical_Education_and_Sport_at_School_in_Europe
11. Rámcové učebné plány. Dostupné z <http://www.statpedu.sk/clanky/inovovany-statny-vzdelavaci-program-inovovany-svp-pre-gymnazia-so-stvorrocnympatrocnym-6>
12. Zákon č. 317/2009 Z.z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov. Publikované 2009 [cit. 2016-1-4]. Dostupné z <https://www.minedu.sk/zakon-c-3172009-zz-o-pedagogickych-zamestnancoch-a-odbornych-zamestnancoch-a-o-zmene-a-doplneni-niektorých-zákonov/>
13. Zákon č. 245/2008 Z.z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov. Publikované 2008 [cit. 2016-1-4]. Dostupné z <http://www.minedu.sk/12272-sk/zakony/>
14. Zisťovanie kvalifikovanosti. Publikované 2009, 2014 [cit. 2016-1-4]. Dostupné z http://www.cvtisr.sk/cvti-sr-vedecka-kniznica/informacie-skolstva/publikacie-casopisy.../zisťovanie-kvalifikovanosti.html?page_id=9243
15. ZUSKOVÁ K., 2007. *Výbrané osobnostné charakteristiky študentov učiteľstva*. Banská Bystrica. Záverečná práca. Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Pedagogická fakulta, Katedra psychológie.
16. Zvýšenie kvalifikácie učiteľov telesnej a športovej výchovy. Publikované 2013 [cit. 2016-1-4]. Dostupné z <http://www.crz.gov.sk/index.php?ID=786043&l=s>

SUMMARY

The Analysis and the Comparison of PE Teachers' Qualification Structure and the Education Expertise at Secondary Schools

Lucia Petričková, Alena Buková, Klaudia Zusková

The Ministry of Education, Science, Research and Sports of the Slovak Republic performs the investigation about the qualification degree of teachers, the education expertise in Regional Education every five years. The latest surveys were conducted in 2009 and 2014. The aim of this thesis is the analysis of qualification degree of teachers results, the education expertise results from 2014, the interpretation of its possible reasons and comparison with results from 2009. The results are related to PE teachers of secondary schools in The Slovak Republic selected from the statistic research of the Ministry of Education, Science, Research and Sports of the Slovak Republic. To process the output we used frequency, percentage expression and data sorting in the comparative table. For substantive interpretation we used an analysis, deduction and comparison. To determine the significance of the differences between the surveyed years we used the Chi-square (χ^2). The χ^2 latest survey revealed that the non-qualification of PE teachers refers to 2,3 %. The best results in achieved proficiency of teaching are related to grammar schools, the situation is worst at secondary vocational schools. The teaching incompetence at secondary schools refers to 12,3 %. Between the years of 2009-2014 there was a significant difference only in the teaching expertise at grammar schools. We consider the results of the analysis positive, however the substantive interpretation suggests the incongruence with the legislation. Based on our analysis, we recommend more critical setting of limits of the non-proficient teaching by the law.

Hodnotenie súťažných zostáv na Majstrovstvách sveta 2015 v kulturistike a vo fitnes žien a mužov

Gabriela Mlsnová

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Cieľom príspevku bola analýza hodnotenia športového výkonu na Majstrovstvách sveta 2015 v kulturistike a fitnes žien a fitnes mužov v súťažnej zostave vo fitnes, kde ide predovšetkým o prezentáciu flexibility, statickej sily, obratnosti a gymnastických a tanečných zručností. Sledovali sme a vyhodnocovali 29 vybraných účastníkov majstrovstiev sveta vo fitnes (20 žien v 2 kategóriách a 9 mužov v jednej kategórii). Poradie pretekárov na základe videozáznamov sme porovnali s ich hodnotením na samotnej súťaži. Na základe analýzy sme zistili, že vysoká obťažnosť fitnes zostáv a väčšie množstvo zaradených gymnastických cvičebných tvarov nezaručuje lepšie umiestnenie v konečnej klasifikácii. Napriek tomu, že rozdiely medzi hodnotením podľa videozáznamov a hodnotením priamo na súťaži neboli štatisticky významné, posun o 3 - 4 miesta v hodnotení na majstrovstvách sveta je zarážajúci. Pravidlá iba odporúčajú zaradenie akrobatických, silových a gymnastických cvičebných tvarov v dostatočnom rozsahu, prvkov flexibility a choreografické stvárnenie. Je veľmi dôležité, aby hodnotenia rozhodcov vychádzali z presne určených pravidiel, zohľadňujúcich predpísané, povinné a odporúčané cvičenia a ich ohodnotenie.

Kľúčové slová: športový výkon, fitnes, súťaže, súťažná zostava, hodnotenie.

Fitnes súťaže vznikli na začiatku 90-tych rokov. Majú svoje majstrovstvá Európy a majstrovstvá sveta. Na Slovensku bola prvá súťaž vo fitnes v roku 1992 a od roku 1995 sa konajú aj majstrovstvá Slovenska vo fitnes. Prvé súťaže vo fitnes sa konali iba v kategórii žien, fitnes mužov sa začalo rozvíjať neskôr. V začiatkoch sa súťažilo iba v jednej výškovej kategórii spolu s prezentáciou súťažiacej v spoločenskom úbore, neskôr sa kategória rozdelila na dve (do 164 cm a nad 164 cm). V roku 2002 vznikli tri kategórie (do 160 cm, do 167 cm a nad 167 cm) a v roku 2007 sa opäť prerozdělili na dve – do 163

cm a nad 163 cm. Mužské fitnes nemá také veľké zastúpenie ako ženské a súťaže sa konajú spolu so ženskými (prvýkrát sa mužské fitnes predstavilo na MS v Brne v roku 2002, ale mimo oficiálnych bodovaných súťaží). Muži súťažia len v jednej kategórii bez rozdielu výšky a hmotnosti. Jediným obmedzením je pomer medzi výškou súťažiaceho a jeho hmotnosťou, ktorý nesmie

presiahnuť pravidlami stanovené hodnoty.

Fitnes ako športová disciplína je založená na hodnotení prezentácie postavy a choreografie. Choreografia vrcholových fitnes zostáv prezentovaná na vrcholných súťažiach vychádza z obťažnosti cvičení, kvalitného predvedenia silových a akrobatických cvičení, ako aj z kompozičného stvárnenia. Súťažiaci vo fitnes sú hodnotení bodovacím systémom. Z každého súťažného kola dostane od rozhodcov určitý počet bodov, ktoré sa na konci sčítavajú. Súťažiaci, ktorý dosiahol najnižší počet bodov, vyhráva. Naopak, ten čo má najviac bodov, končí na poslednej priečke.

V eliminácii rozhoduje porovnanie postáv všetkých súťažiacich, z ktorých postupuje do semifinále prvá pätnásťka. Po dvoch kolách sa podľa súčtu bodov určí šesť finalistiek, ktoré si v posledných dvoch kolách zopakujú porovnanie postavy a prezentáciu voľných zostáv.

V prvom súťažnom kole sa všetky súťažiace prezentujú svojou zostavou v maximálnom čase 90 sekúnd. Vo voľnej zostave sa hodnotia akrobatické, gymnastické a silové prvky v dostatočnom rozsahu, prvky pohyblivosti, komunikácia s obecnstvom („showmanship“), dynamika, choreografické stvárnenie a motív. Zostava by mala vystihovať charakter, temperament a pohybové schopnosti súťažiaceho, prezentované v zostave. Zostava môže obsahovať cvičebné tvary rôznej obťažnosti (tanečné, aerobikové, gymnastické, akrobatické, bojového umenia, ohybnosti, silovo – dynamické, váhy, obraty, skoky a pod).

Kostým by mal byť v súlade so zvolenou choreografiou, zároveň by mal umožniť súťažiacemu prezentovať vypracovanosť postavy v pohybe na pódiu. Prezentácia voľnej zostavy s hudobným sprievodom je z hľadiska

Mgr. GABRIELA MLSNOVÁ, PhD. (*1969) - sa na Katedre gymnastiky FTVŠ UK zaoberá problematikou základnej, kondičnej, aeróbnej a rytmickej gymnastiky. Dlhodobo sa venuje problematike v športovom odvetví fitnes.



ka atraktivnosti veľmi pútavá i pre diváka, preto by jej mal súťažiaci venovať patričnú prípravu a prezentovať v zostave aj vysokú úroveň svojej schopnosti komunikovať s divákmi, tzv. „showmanship“. Hudobný sprievod si súťažiaci vyberá sám tak, aby hudba korešpondovala s choreografiou. Jej tempo a rytmus sa môže počas celej zostavy meniť. Skladba je často zložená z rôznych hudobných žánrov. Z dôvodu rýchlosti, dynamiky ako aj efektívnosti si pretekári väčšinou volia hudbu v rýchлом tempe. Bodové hodnotenie súťažnej zostavy je rovnocenné s hodnotením postavy.

V druhom súťažnom kole sa hodnotí postava všetkých súťažiacich v štvŕobratoch. Na základe požiadaviek rozhodcov sa súťažiaci navzájom porovnávajú a hodnotenie sa vykonáva na pokyn rozhodcu po štvŕobratoch smerom doprava. Pri hodnotení sa preferuje súmernosť a symetria postavy, jednotlivé svalové skupiny by mali byť primerane rozvinuté a vypracované so zreteľom na celkovú symetriu, postava by mala mať tvar „V“. Vyrysovanosť, žilnatosť, tvrdosť, ktorá sa cení u kulturistov, by u súťažiacich vo fitnes nemala byť až taká výrazná. Percento podkožného tuku by malo byť na takej úrovni, aby bolo vidieť oddelenie jednotlivých svalov, ale nie separovanie príslušného svalu. Negatívom je však aj viditeľný nadbytok tuku, resp. absencia aktívnej svalovej hmoty. U súťažiacich sa kladie dôraz na celkovú estetiku, istú športovú eleganciu - úprava pokožky, vlasov, celkový prejav pri prezentácii na pódiu.

Gymnastická príprava z hľadiska pohybového obsahu súťažnej zostavy je zameraná na zvládnutie akrobatických cvičení, ktoré sa vyskytujú okrem športovej gymnastiky aj v rôznych iných gymnastických športoch, kde sa aj fitnes so svojou súťažnou zostavou zaraďuje do skupiny gymnastických hraničných športov (Strešková 2009). Podľa spoločných biomechanických znakov rozdeľuje akrobatické cvičenia do skupín statických gymnastických cvičeb-

ných tvarov, ťahových gymnastických cvičebných tvarov a švihových gymnastických cvičebných tvarov.

Statické gymnastické cvičebné tvary (z hľadiska priestorovo-časových znakov) je rýchlosť pohybu nulová, trvanie od 1 do 4 sekúnd, účinok vonkajších a vnútorných síl je vyrovnaný) sú stojky, váhy, sedy a mosty, medzi ktoré patrí aj množstvo silových prvkov a prvkov flexibility, ktoré sú v zostavách fitnes veľmi efektné.

Do skupiny ťahových gymnastických cvičebných tvarov (rýchlosť pohybu je rovnomerná, čas trvania od 2 do 5 sekúnd, nastávajú priestorové zmeny medzi jednotlivými segmentmi tela a prevažujúci účinok vnútorných síl, ktoré regulujú pohyb tela a jeho častí) patria stojky zdvihom, výsuny a zosuny, čo je taktiež veľké množstvo efektných silových prvkov a prvkov flexibility, ktoré sú v zostavách veľmi obľúbené.

Medzi švihové gymnastické cvičebné tvary (rýchlosť pohybu je nerovnomerná, časové znaky sa vyznačujú krátkym trvaním, nastávajú priestorové zmeny medzi jednotlivými segmentmi tela voči sebe alebo voči opore. Je rozličná súčinnosť medzi vonkajšími a vnútornými silami, pričom vonkajšie sily majú prevažujúci účinok, ktorý môže byť negatívny aj pozitívny) zaraďujeme pohyby, ktoré sa vyznačujú nerovnomerným pohybom – švihom. Patria sem spády, prevaly, kotúle, premety, saltá, akrobatické skoky, obraty a méty, ktoré tvoria základ fitnes zostáv.

Nácvik choreografie súťažnej fitnes zostavy, ktorá je predvedená na hudbu a je tvorená príbehom, súťažiaci vyjadruje kostýmom, tanečnými prvkami a množstvom akrobatických cvičení. Ide o prezentáciu flexibility, statickej sily, obratnosti, gymnastických a tanečných prvkov.

Úspešná fitnes zostava musí obsahovať veľké množstvo gymnastických cvičebných tvarov, prvkov flexibility a silových prvkov, ktoré sa vykonávajú v rýchлом tempe hudby so zložitými tanečnými krokmi. Pri

tejto vysokej náročnosti vrcholové pretekárky prechádzajú celou choreografiou s ľahkosťou a pôsobia veľmi elegantne. Aj napriek tomu, že pravidlá to nevymedzujú, „hlavnou“ zložkou výkonu v seniorských fitnes súťažiach je hodnotenie postavy, čo sa často negatívne odzrkadľuje aj v samotnom hodnotení zostáv, pokiaľ súťažiaci nespĺňa kritériá v hodnotení fitnes postavy. Na základe analýzy výsledkov (Mlsnová 2012) je však zrejmé, že súťažiaci, ktoré boli v konečných výsledkoch hodnotené na medailových miestach, mali výborné hodnotenie v súťažnom kole – prezentácia postáv – čo im výrazne pomohlo v celkovom hodnotení. Naopak, súťažiaci s výborným hodnotením fitnes zostavy, ale s horším hodnotením prezentácie postavy, ich posunulo mimo medailových umiestnení. Podľa tejto analýzy musíme konštatovať, že aj napriek zvýhodnenému hodnoteniu fitnes zostáv má hodnotenie v súťažnom kole prezentácia postáv väčšiu váhu a výrazne prispieva k lepšiemu výslednému hodnoteniu.

SAKFST (Slovenská asociácia kulturistiky, fitnes a silového trojboja) upravila pravidlá fitnes žien s platnosťou od 1. 3. 2016, kde pozmenila a ešte zjednodušila nie požadované, ale odporúčané povinné kritéria hodnotenia zostáv: silové prvky (podpory, gymnastické cvičenia), prvky flexibility (rôzne sedy bočné a čelné), rýchlosť a tempo zostavy (ukážka vytrvalosti a energie) a komplexnosť (osobnosť, charizma a šarm). IFBB (Medzinárodná federácia kulturistiky a fitnes) pre rok 2016 odporúča v pravidlách hodnotiť v prezentácii zostáv s hudobným sprievodom silu, flexibilitu, štýl, osobnosť súťažiaceho, koordináciu pohybov, tempo a celkový výkon a zamerať sa na silové a gymnastické cvičenia, flexibilitu, tanec a športový talent, pričom žiadne povinné cvičenia nepredpisuje. Takáto voľnosť v hodnotení rozhodcov bez podrobných pravidiel dáva veľký priestor na rozdielne subjektívne individuálne hodnotenia, čo je vidieť aj vo vysokých rozdieloch v hodnotení fitnes zostáv.

Cieľom nášho výskumu bola analýza predvedených fitness zostáv a zistenie efektívnosti zaradenia celkovej vyššej maximálnej obťažnosti vo fitness zostavách na vrcholovej súťaži. Predpokladali sme, že v súčasnosti pretekári kladú zvýšený dôraz na kvalitu a techniku predvedenia cvičebných a tanečných tvarov a väzieb na úkor obťažnosti cvičebných zostáv. Zároveň sme predpokladali, že v hodnotení zostáv u rozhodcov je kvalita predvedenia a technika prvoradá.

Metodika

Súbor tvorilo 29 súťažiacich na majstrovstvách sveta, z toho 10 súťažiacich v kategórii fitness žien do 163 cm, 10 súťažiacich v kategórii fitness žien nad 163 cm a 9 súťažiacich v kategórii fitness mužov. Hodnotila sa maximálna obťažnosť v zostavách, počet gymnastických cvičebných tvarov (GCT) a väzieb (CV), počty silových cvičebných tvarov (SCT) a prvkov flexibility (PF), tanečných prvkov (TP), ohodnotení showmanshipu (SMS), choreografia (CH) a motív choreografie ((M), estetika prejavu (EP) a oblečenia (O). Na základe analýzy videozáznamov boli medzinárodnými rozhodcami pridelené body (H1) za GCT (prvky s letovou fázou napr. saltá a prvky s dohmatom napr. premety, stojky), CV (kombinácia 2 a viac cvičebných tvarov), SCT (statické a ťahové cvičenia napr. výdrže, prednosy, vznosy, váhy), PF (napr. sed čelný, bočný, prednoženia, unoženia a zanoženia) a TP (tanečné kroky a skoky) podľa počtu technicky správne vykonaných cvičebných tvarov. Za SMS, CH, M, EP a O bolo pridelené hodnotenie 0 bodov (nevyhovujúce) alebo 1 bod (splnené). Dosiahnuté body sa porovnávali s výsledným poradím v hodnotení zostáv rozhodcovského zboru (H2) a s celkovým poradím súťažiacich v súťaži (tab. 1 - 3). Prezentačiu voľných zostáv s hudobným sprievodom hodnotilo 9 rozhodcov so získanou kvalifikáciou medzinárodný rozhodca IFBB.

Tab. 1

Hodnotenie v kategórii fitness žien do 163 cm

	H1	H2	H2-H1	H3
Súťažiaca č.1	2	2	0	4
Súťažiaca č.2	4	1	-3	1
Súťažiaca č.3	3	3	0	8
Súťažiaca č.4	8	8	0	9
Súťažiaca č.5	6	7	1	7
Súťažiaca č.6	4	5,6	1,6	3
Súťažiaca č.7	1	4	3	2
Súťažiaca č.8	7	5,6	-1,4	6
Súťažiaca č.9	5	9	4	5
Súťažiaca č.10	9	10	1	10

H1 - poradie na základe analýzy videozáznamu z MS 2015 - prezentácia zostavy; H2 - poradie na základe hodnotenia rozhodcov na MS 2015 - prezentácia zostavy; H3 - celkové umiestnenie na MS 2015 (prezentácia zostavy + hodnotenie postavy)

Pre každú súťažnú kategóriu (S1, S2, S3) boli vypočítané základné matematické charakteristiky: smerodajná odchýlka (s), minimum (MIN), maximum (MAX), variačné rozpätie (VR). Pomocou štatistického softvéru QC.Expert (verzia 3.3) sme hodnotili párové porovnanie dvoch výberov významnosti rozdielov priemerných diferencií. Za štatisticky významný bol považovaný rozdiel na hladine významnosti ($p < 0,05$). Na zistenie závislosti medzi jednotlivými premennými bol použitý Spearmanov korelačný koeficient.

Výsledky

Pri porovnaní poradia analýzy videozáznamu medzinárodnými rozhodcami (H1) a hodnotenia medzinárodných rozhodcov priamo na majstrovstvách sveta (H2) je v skupine S1 korelačný koeficient pre túto závislosť $R = 0,752$, v skupine S2 $R = 0,835$ a v skupine S3 $R = 0,733$, z čoho je zrejme silná závislosť. Spearmanov koeficient poradovej korelácie medzi celkovým poradím súťažiacich získaných analýzou videozáznamu medzinárodnými rozhodcami a celkovým hodnotením prideleným medzinárodnými rozhodcami priamo na majstrovstvách sveta mal hodnotu $R = 0,773$. To znamená, že medzi pora-

Tab. 2

Hodnotenie v kategórii fitness žien nad 163 cm

	H1	H2	H2-H1	H3
Súťažiaca č.1	1	1	0	2
Súťažiaca č.2	6	6	0	7
Súťažiaca č.3	5	2	-3	3
Súťažiaca č.4	7	5	-2	8
Súťažiaca č.5	2	3	1	5
Súťažiaca č.6	3,4	4	0,6	1
Súťažiaca č.7	8	8	0	9
Súťažiaca č.8	10	10	0	10
Súťažiaca č.9	3,4	7	3,6	4
Súťažiaca č.10	9	9	0	6

H1 - poradie na základe analýzy videozáznamu z MS 2015 - prezentácia zostavy; H2 - poradie na základe hodnotenia rozhodcov na MS 2015 - prezentácia zostavy; H3 - celkové umiestnenie na MS 2015 (prezentácia zostavy + hodnotenie postavy)

Tab. 3

Hodnotenie v kategórii fitness mužov

	H1	H2	H2-H1	H3
Súťažiaci č.1	2	4	2	3
Súťažiaci č.2	6	5	-1	9
Súťažiaci č.3	5	2	-3	1
Súťažiaci č.4	4	7	3	8
Súťažiaci č.5	7	6	-1	5
Súťažiaci č.6	1	3	2	4
Súťažiaci č.7	3	1	-2	2
Súťažiaci č.8	8	8	0	7
Súťažiaci č.9	9	9	0	6

H1 - poradie na základe analýzy videozáznamu z MS 2015 - prezentácia zostavy; H2 - poradie na základe hodnotenia rozhodcov na MS 2015 - prezentácia zostavy; H3 - celkové umiestnenie na MS 2015 (prezentácia zostavy + hodnotenie postavy)

diami H1 a H2 existuje silná závislosť (tab. 4).

Diskusia

Je zrejme, že väčšina pretekárov a pretekárov, ktorí dosiahli najvyššie hodnoty obťažnosti cvičení, sa napriek tomu neumiestnili u rozhodcov na najvyšších priečkach. Okrem niekoľkých výnimiek v každej kategórii absentovali gymnastické väzby a vyššia obťažnosť gymnastických cvičebných tvarov. Rozhod-



Tab. 4

Výsledky vzťahovej a diferenciačnej analýzy

Porovnávané stĺpce	S1 H1	S1 H2	S2 H1	S2 H2	S3 H1	S3 H2	H1	H3
Analýza diferencie X - Y								
Počet dát	10		10		9		29	
Priemerná diferencia	-0,62		-0,02		0,00		-0,22069	
Interval spoľahlivosti	-2,0641	0,82408	-1,2663	1,22626	-1,53734	1,53734	-0,93387	0,49249
Smer. odchylka	2,019		1,742		2,000		1,87491	
Rozptyl	4,075		3,035		4 000		3 51527	
Korel. koef. R(x,y)	0,752		0,835		0,733		0,773	
Test významnosti rozdielu priemernej diferencie								
t-štatistika	0,307		0,011		0		0,118	
Počet stupňov voľnosti	9		9		8		28	
Kritická hodnota	2 262		2 262		2 306		2,048	
	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.	
Pravdepodobnosť	0,1784		0,4859		0,5		0,2657	
	n.s.		n.s.		n.s.		n.s.	

S1 - ženy do 163 cm; S2 - ženy nad 163 cm; S3 - muži; H1 - poradie na základe analýzy videozáznamu z MS 2015 - prezentácia zostavy; H2 - poradie na základe hodnotenia rozhodcov na MS 2015 - prezentácia zostavy; H3 - celkové umiestnenie na MS 2015 (prezentácia zostavy + hodnotenie postavy)

covským zborom boli najvyššie hodnotení pretekári, ktorí sa sústreďovali na estetiku prejavu a zaradili do choreografie množstvo tanečných prvkov. Z našej analýzy vyplýva, že z 29 pretekárov a pretekárook iba 14 zaradili odporúčané gymnastické väzby, čo je 48 %. Pri pohľade na finálové šesťice mali až na malé výnimky pretekári zaradené gymnastické cvičebné tvary, silové cvičebné tvary, prvky flexibility, tanečné prvky, prezentovali sa kvalitným „showmanshipom“, oblečením, motívom a choreografiou. Veľkým mínusom u 7 pretekárov, resp. pretekárook bola absencia gymnastických väzieb a až 8 pretekárov, resp. pretekárook malo nevyhovujúce predvedenie a estetiku cvičenia.

Pretože okrem hodnotenia zostavy rozhodcovský zbor hodnotí aj prezentáciu postáv súťažiacich v ďalších dvoch kolách, musíme poznamenať, že rozhodcovia sú ovplyvnení pri vyhodnotení poradia za zostavy aj aktuálnym stavom pripravenosti pretekára (symetria postavy, množstvo podkožného

tuku, adekvátny svalový rozvoj...). Tieto skutočnosti vidíme v ohodnotení výborných zostáv rozhodcami u súťažiacich, ktorí v hodnotení postáv a v celkovom hodnotení obsadili posledné pozície. Aj napriek tomu, že nám výskum nepotvrdil signifikantné rozdiely v hodnotení, značné bodové rozdiely medzi hodnotením rozhodcov a skutočným stavom hodnotenia choreografií na majstrovstvách sveta (7 hodnotení sa líšilo rozdielnym výsledným poradím o 3 – 4 miesta), vysoká obťažnosť fitnes zostáv a väčšie množstvo zaradených gymnastických cvičebných tvarov nezaručuje dosiahnutie lepšieho umiestnenia v konečnej klasifikácii. Najdôležitejším kritériom pre najlepši výsledok je čo najlepšia prezentácia postavy, kvalitné zaradenie tanečných prvkov a gymnastických cvičebných tvarov a gymnastických väzieb s dôrazom na estetiku prejavu pri choreografii.

Záver

Cieľom tejto práce bola analýza fitnes zostáv s poukázaním na význam zaradenia prvkov vyššej obťažnosti vo fitnes zostavách pre umiestnenie na vrcholovej súťaži. Napriek štatisticky nevýznamným rozdielom medzi hodnotením rozhodcov na súťaži a expertným hodnotením videozáznamov na základe určených pravidiel zo súťažného poriadku IFBB a SAKFST je nevyhnutné vytvoriť a presne určiť pravidlá hodnotenia a striktné ich dodržiavať. Rozdiel 3 - 4 miesta v hodnotení na majstrovstvách sveta, kde boli zvýhodnení šiesti súťažiaci s vyšším hodnotením postavy a nie kvalitnejšia zostava, je zarážajúci.

Pohybovým obsahom sa súťažné zostavy vo fitnes zaraďujú do hraničných gymnastických športov a gymnasticko-tanečná príprava si vyžaduje rozdielnú prípravu ako na prezentáciu postáv. Medzi rozhodcami sú aj kulturistickí rozhodcovia bez gymnastickej a tanečnej praxe, ktorým súťažný poriadok iba odpo-

ruča nepresný a neodborný výber cvičení pre fitness zostavu, čím vzniká priestor pre individuálny výklad pravidiel. V športoch s podobným systémom hodnotenia, ako sú napríklad športová gymnastika, tanečné športy, aerobik a krasokorčuľovanie, je v pravidlách presne definované pridelovanie bodov a zrážok za predvedenie a techniku cvičebných tvarov, čo obmedzuje priestor na subjektívne a individuálne preferencie každého rozhodcu a odstráni veľké rozdiely v hodnoteniach rozhodcov. Je veľmi dôležité, aby hodnotenia rozhodcov vychádzali z presne určených pravidiel, ktoré zohľadňujú predpísané, povinné a odporúčané cvičenia a ich ohodnotenie. Súťažné hodnotenie na fitness súťažiach je subjektívne. Je nutné ho objektivizovať presne stanovenými kritériami hodnotenia v súťažnej disciplíne prezentácia zostáv, najmä čo sa týka počtu, kvality, estetiky a techniky predvedenia cvičení, podobne ako tomu je v súťažnej disciplíne porovnávanie postavy.

Literatúra

1. IFBB rules: fitness, 2016. In: *IFBB rules*. [online] Publikované 1.1.2016. [citované 13.3.2016] Dostupné z <http://www.ifbb.com/wp-content/uploads/2016/02/Women-Fitness-Rules-January-2016.pdf>.
2. MLSNOVÁ, G., 2007. Pravidlá fitness súťaží pre detské vekové kategórie. In: *Slovenská asociácia kulturistiky, fitness a silového trojboja*. Bratislava: SAKFST.
3. MLSNOVÁ, G., 2010. Analysis of competitive fitness routines at the 2009 European Championship in Fitness, Body Fitness and Women's Bodybuilding. In: *Teoria i praktyka w nowoczesnych i tradycyjnych formach gimnastyki i tanca*. Kraków: AMSGrafix, s. 141-148. ISBN 978-83-61645-32-0.
4. MLSNOVÁ, G., 2010. Sports Preparation for Fitness Competitions of Children. In: *Teoria i praktyka w nowoczesnych i tradycyjnych formach gimnastyki i tanca*. Kraków: AMSGrafix.
5. MLSNOVÁ, G., 2011. *Účinnosť fitness tréningu na športový výkon súťažiacich v športovej disciplíne fitness detí*. Dizertačná práca. Bratislava: FTVŠ UK.
6. Pravidlá fitness žien 2016. In: *Pravidlá kulturistiky, fitness, body fitness a physique* [online] Publikované 12.3.2016. [citované 13.3.2016] Dostupné z <<http://www.sakst.sk/pravidla/>.
7. STREŠKOVÁ, E., 2007. Fitness. In: KASA, F. – ŠVEC, Š. et al: *Terminologický slovník vied o športe*. Bratislava: FTVŠ UK.
8. STREŠKOVÁ, E., 2009. *Športová gymnastika*. Bratislava: FTVŠ UK. ISBN 978-80-8113-002-1.

Summary

Competition Fitness Routine at the World Championships 2015 in Bodybuilding and Women's and Men's Fitness

Gabriela Mlsnová

The aim of the work was to analyse the evaluation of the performance at the World Championships in bodybuilding and in women/men fitness in fitness routine. Sport performance in these categories is about the presentation of flexibility, static strength, agility and gymnastic and

dance skills. 29 participants of World Championships in fitness (20 women in 2 categories and 9 men in the one category) were analysed and evaluated in fitness routine. The order of athletes was based on video analysis and then compared with the rating from the competition. It was found that the high difficulty of fitness routines and more gymnastic elements does not guarantee a better placement in the final classification. Despite no statistically significant differences were found between video analysis and the competition assessment, shift about 3 - 4 positions in the ranking at the World Championship was surprising. The Rules only recommend the inclusion of the acrobatic, strength and gymnastic elements in a sufficient extent, elements of flexibility and well-choreographed and creative routine. It is very important to assess sport performance based on well-defined rules taking into account on prescribed, compulsory and recommended exercises and their evaluation.

Čo by sme mali vedieť?

Inovácia systému športu na Slovensku

Od akademického roku 2016/17 Fakulta telesnej výchovy a športu UK v Bratislave ponúka okrem iných aj študijný program **Organizácia a riadenie športu**, ktorý je akreditovaný pre dennú aj externú formu štúdia na II. stupni (Mgr.) štúdia. V rámci absolvovania študijných predmetov uvedeného študijného programu sa študenti oboznámia aj s najvyššou právnou normou v oblasti športu, so zákonom o športe.

Zákon o športe č. 440/2015 Z. z. s účinnosťou od 1.1.2016 nahrádza Zákon o organizácii a podpore športu č. 300/2008 Z. z., ktorý bol platný do konca roka 2015. Poslaním nového zákona je navrhnuť systémové zmeny v cyklicky prebiehajúcich procesoch v slovenskom športe, zabezpečiť viac financií pre šport, transparentnosť do všetkých oblastí športu a preniesť väčšiu zodpovednosť zo strany štátu na jednotlivé národné športové zväzy, ale aj samotné športové kluby. Na účely tohto nového zákona sa v ňom prvýkrát vymedzujú niektoré pojmy v športe, osoby v športe - športovec a športový

odborník, športová organizácia, národné športové organizácie a vzdelávanie v športe. Detailnejšie na rozdiel od predchádzajúceho zákona sú rozpracované právne vzťahy pri športovej činnosti, pôsobnosť orgánov verejnej moci a orgánov verejnej správy v oblasti športu, národný športový zväz, športová reprezentácia, financovanie športu, informačný systém v športe, opatrenia proti negatívnym javom v športe a správne delikty a priestupky v športe.

Nový zákon o športe vytvára pre šport transparentnejšie prostredie, jasnejšie pravidlá, prehľadné financovanie športu a lepšiu kontrolu nad rozdeľovaním štátnej dotácie podľa vzorca na základe kritérií masovej základne do 18 rokov, úspechov a popularity športu. Vyššiu transparentnosť zabezpečí aj nový informačný systém. V databáze informačného systému bude mať ktokoľvek možnosť verejne sledovať smerovanie a využitie verejných prostriedkov v športe.

Cieľom nového zákona o športe je dať možnosť športovať každému, kto



má chuť a talent bez ohľadu na to, z akej sociálnej vrstvy pochádza, sprístupniť tak šport všetkým deťom. Zákon vyváženým spôsobom pomáha teda nielen športovcom na profesionálnej úrovni, ale aj na úrovni amatérskych športovcov a športu pre všetkých. **Šport je súčasťou dedičstva každého muža a ženy a nie je ho možné ničím iným nahradiť** (Pierre de Coubertin).

V novom zákone je zakotvené aj právo maloletých športovcov a ich rodičov o slobodnom rozhodnutí, v ktorom klube sa bude dieťa venovať športu. Zmena klubovej príslušnosti športovca nesmie byť podmienená finančnou odplatom ani iným plnením zo strany športovca alebo jeho zákonného zástupcu. Zmena klubovej príslušnosti závisí jedine od rozhodnutia konkrétneho športovca. Uvedené však platí len v prípade, ak športovec nevykonáva športovú činnosť pre konkrétnu športovú organizáciu na základe platného a účinného zmluvného dojednania. Právny vzťah športovca k športovému klubu môže byť založený na:

- zmluve o profesionálnom vykonávaní športu,
- zmluve o amatérskom vykonávaní športu,
- zmluve o príprave talentovaného športovca,
- dohode o práci vykonávanej mimo pracovného pomeru.

Nároky športového klubu na **výchovné za športovca** a iné plnenia súvisiace s prípravou športovca v športovom klube tým nie sú dotknuté a riadia sa podľa predpisov príslušného športového zväzu.

Verejný záujem v športe

V novom zákone o športe je legislatívne deklarovaný **verejný záujem v športe** v štyroch oblastiach:

- podpora a rozvoj športu mládeže,
- zabezpečenie prípravy a účasti športovej reprezentácie Slovenska na významných súťažiach a podujatiach,
- ochrana integrity športu,
- podpora zdravého spôsobu života obyvateľstva.

Snaha prepojiť fenomén športu

a verejný záujem je prirodzená. Šport okrem iných plní aj spoločenské úlohy - sociálne, zdravotné, výchovné, ekonomické a hospodárske. Existencia verejného záujmu o šport je vyjadrená vytváraním kvalitatívnych predpokladov aktivít jednotlivých subjektov v prostredí športu a pohybových aktivít vykonávaných organizovane alebo neorganizovane. Subjekty v športe vo fyzickej alebo právnickej podobe musia rešpektovať a vnímať skutočnosť, že ich aktivita je vykonávaná v oblasti, ktorá je aj predmetom verejného záujmu. Organizovanie, riadenie, vykonávanie, podpora a rozvoj športu na medzinárodnej, národnej, regionálnej alebo miestnej úrovni je z pohľadu nového zákona o športe predmetom verejného záujmu. Šport je všeobecne prospešná činnosť, ktorá plní významnú úlohu v spoločnosti a je verejným záujmom vytvárať podmienky na jej vykonávanie. Štát tak proklamuje postavenie, význam a úlohu športu v spoločnosti.

Vymedzenie pojmov

V zákone o športe sú v paragrafe 3 vymedzené základné pojmy, ktoré svojim obsahom spolu so základnými zásadami zákona tvoria interpretačný rámec obsahu schváleného zákona. Je potrebné si ale uvedomiť, že tieto pojmy uplatňované v oblasti športu sú definované len v rozsahu potrebnom na účely tohto zákona. V zákone sú vymedzené pojmy ako športová činnosť, vrcholový šport, rezortné športové strediská, športový reprezentant, šport pre všetkých, uznaný šport, súťaž, významná súťaž, pravidlá súťaže, športový zväz, športová organizácia, športová infraštruktúra...

Športová činnosť ako pojem v sebe zahŕňa viaceré kvalitatívne odlišné aktivity a činnosti subjektov v športe v celej ich šírke. V zákone uvedené aktivity „výkon športovej činnosti“ zahŕňajú vykonávanie, organizovanie, riadenie, správu, podporu alebo rozvoj športu. Nejde tu teda iba o fyzickú aktivitu vykonávanú konkrétnou fyzickou osobou alebo konkrétnym kolektívom. Ide tu

aj o kvalitatívne špecifické aktivity, ktoré sa môžu vykonávať mimo výkonu fyzických osôb (športovcov), a to predovšetkým športovými organizáciami.

Prvýkrát uvedeným pojmom v zákone o športe je aj termín **vrcholový šport**. V zmysle nového zákona pod vrcholovým športom rozumieme sústavnú prípravu športovca s cieľom dosiahnuť vrcholný športový výsledok v súťaži a jeho účasť na medzinárodnej súťaži alebo účasť v najvyššej národnej súťaži. Pojem vrcholový šport vnímame najmä ako rozmer výkonu v športovej činnosti, ktorej cieľom je dosiahnuť vrcholný športový výsledok. Pojem vrcholový šport bude mať mimoriadny význam predovšetkým v školskom, resp. akademickom prostredí. Tu už aj dnes (v minulosti tak bolo) vzniká potreba osobitného prístupu k študentom športovcom, ktorí majú potenciál dosahovať vrcholné športové výkony v rôznych druhoch športovej činnosti. V takýchto prípadoch by mal exitovať legitímny celospoločenský záujem o vytvorenie osobitného statusu študenta vrcholového športovca. Ten by mu umožňoval individualizáciu v príprave na vrcholný športový výkon, účasť v národných a medzinárodných súťažiach a samozrejme aj individualizáciu v plnení školských povinností.

Na účely možného financovania športu z verejných zdrojov sa v zákone uvádza pojem „**uznaný šport**“. Len ak pôjde o uznaný šport, bude možné financovanie športu z verejných zdrojov. Zákonodarcu určil za autority, ktoré uznávajú fyzickú aktivitu za uznaný šport, tieto:

- a) Medzinárodný olympijský výbor,
- b) Medzinárodná športová organizácia Sport Accord (združuje medzinárodné športové federácie),
- c) Medzinárodný paralympijský výbor,
- d) Medzinárodný výbor športu nepočujúcich,
- e) Medzinárodné hnutie špeciálnych olympiád.

Zásadnou zmenou v novom zákone o športe je zavedenie pojmu **špor-**

tová organizácia. Športovou organizáciou je právnická osoba, ktorej predmetom činnosti alebo cieľom činnosti je športová činnosť. Oprávnenie vykonávať športovú činnosť ako športová organizácia vzniká až dňom zápisu tejto právnickej osoby do registra právnických osôb. Cieľom zákonodarcu je, aby každá športová organizácia bola v informačnom systéme športu bez ohľadu na to, či je alebo nie je prijímateľom verejných prostriedkov. Pri nesplnení tejto povinnosti sa nebude tento subjekt považovať za športovú organizáciu.

Zákon zavádza novú povinnosť športových organizácií s právnu formou občianskych združení, ktoré sa stanú prijímateľom verejných financií. Je to povinnosť vyberať od svojich členov členské príspevky, výšku ktorých si môžu upraviť podľa svojho rozhodnutia. Hospodárenie športovej organizácie upravuje možnosť dosahovať činnosťou spojenou s výkonom v športovej činnosti príjem. Je to vlastne zavedenie možnosti pre športové kluby (aj vo forme občianskych združení) dosahovať finančný príjem. Túto možnosť predchádzajúci zákon o športe neumožňoval.

Športový klub v zmysle nového zákona o športe je považovaný za športovú organizáciu, ktorá vytvára vhodné podmienky na vykonávanie športu, organizovanie súťaží a na prípravu a účasť jednotlivcov alebo družstiev v súťaži. Predmetom a cieľom činnosti športového klubu je teda vykonávať vlastnú športovú činnosť.

Podľa nového zákona o športe tak jednotliví športovci, ako aj športové kluby budú mať možnosť podieľať sa na riadení a kontrole príslušných národných športových zväzov.

**prof. PaedDr. Miroslav
Holienka, PhD.
garant študijného programu
Organizácia a riadenie športu**

Ako využiť štatistický program SPSS

Od tohto čísla budeme postupne v rubrike Ako využiť štatistický program SPSS uverejňovať základné informácie o výbere vhodnej štatistickej metódy pri spracovaní empirických dát výskumov v telesnej výchove a v športe. Oboznámime vás s programom SPSS, ktorý je pre štatistické výpočty veľmi vhodný. Predpokladáme, že na niektorých pracoviskách vašej fakulty je k dispozícii. Ak nie, z internetu si môžete stiahnuť štatistický software ponúkaný na 30 dní zdarma. Na jednoduchých príkladoch si ukážeme celý postup výpočtu a vysvetlíme jednotlivé výstupy štatistického spracovania a ich interpretáciu. V tomto čísle sa budeme venovať Wilcoxonovmu T-testu.

Wilcoxonov T-test

V programe SPSS ho nájdete pod názvom **Wilcoxon signed rank test**. Tento poradový test je neparametrická alternatíva parametrického párového t-testu pre závislé súbory. V skutočnosti to znamená, že ho využívame pri porovnávaní dvoch meraní, ktoré sme vykonali na jednom súbore s veľmi malou početnosťou, alebo porovnáваме ordinálne (poradové) či intervalové premenné (dáta združené do intervalov).

Napríklad v jednej skupine môžeme porovnávať srdcovú frekvenciu probandov o šiestej hodine ráno a o šiestej hodine večer, alebo môžeme posudzovať účinnosť tréningového zaťaženia na zmeny stavov športovcov po určitom období atď. V našom príklade to bude vplyv 6-týždňového tréningového programu plyometrických cvičení na zmeny výbušnej sily dolných končatín karatistov.

Postup výpočtu

Prekopírujeme, alebo zapíšeme získané údaje do SPSS, okno **Data View** (obr. 1). Okná Data View a Variable View môžeme prepínať v ľavom dolnom rohu obrazovky. Prvý stĺpec predstavuje vstupné meranie (VVvstup), druhý stĺpec predstavuje výstupné meranie (VVvýstup). V jednom riadku sú výkony jedného športovca, v tomto prípade karatistu vo výbušnej sile dolných končatín meranej na výskokovom ergometri.

V okne **Variable View** (obr. 2) pomenujeme jednotlivé premenné, aby sme sa pri vyhodnocovaní mohli v tabulkách lepšie orientovať.

Pri zadávaní štatistickej procedúry musíme zvoliť správny test. V našom prípade: **Analyse**

Výstup 6-týždňového tréningového mezocyklu plyometrických cvičení na zmeny výbušnej sily dolných končatín karatistov súv [DataSet1] - IBM SPSS Statistics Data Editor

	VVvstup	VVvýstup
1	30	34
2	30	33
3	31	32
4	35	38
5	38	40
6	38	41
7	38	41
8	38	37
9	40	41
10	44	44
11	44	45
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		

Obr. 1
Data View



Výhľad 6: Výsledky testovania mezoryčtu plyometrických cvičení na zmeny výškového úly dolných končatín karatistov.sav [DataSet0] - IBM SPSS Statistics Data Editor

Name	Type	Width	Decimals	Label	Values	Missing	Columns	Align	Measure	Role
1 VVstup	Numeric	1	0	Vertikálny výšok - vstupné meranie [cm]	None	None	8	Right	Scale	Input
2 VVýstup	Numeric	1	0	Vertikálny výšok - výstupné meranie [cm]	None	None	8	Right	Scale	Input

Obr. 2
Variable view

Výhľad 6: Výsledky testovania mezoryčtu plyometrických cvičení na zmeny výškového úly dolných končatín karatistov.sav [DataSet0] - IBM SPSS Statistics Data Editor

Name	Type	Width	Decimals	Label	Values	Missing	Columns	Align	Measure	Role
1 VVstup	Numeric	1	0	Vertikálny výšok - vstupné meranie [cm]	None	None	8	Right	Scale	Input
2 VVýstup	Numeric	1	0	Vertikálny výšok - výstupné meranie [cm]	None	None	8	Right	Scale	Input

Obr. 3
Cesta pri zadávaní T-testu

Two-Related-Samples Tests

Test Pair	Variable1	Variable2
1	Vertikálny výšok - vstupné meranie [cm] [VVstup]	Vertikálny výšok - výstupné meranie [cm] [VVýstup]
2	Vertikálny výšok - vstupné meranie [cm] [VVstup]	Vertikálny výšok - výstupné meranie [cm] [VVýstup]

Test Type

- ☒ Wilcoxon
- ☐ Sign
- ☐ McNemar
- ☐ Marginal Homogeneity

Obr. 4
Okno testu pre závislé premenné

Non-parametric Tests Legacy Dialogs 2 Related Samples (obr. 3).

Po kliknutí na **2 Related Samples** sa zobrazí okno (obr. 4), kde zadávame jednotlivé páry dát, ktoré chceme porovnať. Naraz môžeme porovnať

viac údajov. **Variable 1** predstavuje vstupné meranie, **Variable 2** výstupné meranie. V **Test Type** zaškrtneme **Wilcoxon** a stlačíme **OK**.

Po stlačení OK sa nám zobrazí okno s názvom Output, ktoré prezen-

tuje výsledky v jednotlivých tabuľkách. Pri zadávaní T-testu môžeme v ponuke **Options** zaškrtnúť **Descriptives**, aby sme dostali základné opisné charakteristiky výkonov probandov nášho výberu. V tom prípade sa nám ako prvá zobrazí tab. 1 **Descriptive Statistics** (opisná štatistika). N predstavuje počet probandov, **Mean** priemerný výkon vo vertikálnom výšoku, **Std. Deviation** je smerodajná odchýlka, **minimum** a **maximum** je minimálny a maximálny výkon v danom výbere.

Wilcoxonov T-test je poradový test. Ďalšia tabuľka (tab. 2) predstavuje sumy poradí. **Negative Ranks** predstavuje súčet poradí probandov, ktorí sa zhoršili. **Positive Ranks** predstavuje súčet poradí probandov, ktorí sa zlepšili (v našom prípade deviatich (b) karatistov). **Ties** hovorí o jednom (c) probando- vi, ktorý nezaznamenal ani zlepšenie ani zhoršenie a jeho výkon vo vstupnom a výstupnom meraní bol rovnaký. Pod tabuľkou program vysvetľuje, kedy bol výkon väčší, menší alebo rovný.

Tab. 3 zobrazuje hladinu štatistickej významnosti **Asymp. Sig. (2-tailed)**. V našom prípade program vypočítal 0,010. Vieme, že v športových vedách sú prijaté hladiny významnosti $p \leq 0,05$, resp. $p \leq 0,01$. Naša programom vypočítaná hodnota 0,010 je menšia ako 0,05,

Tab. 1
Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Vertikálny výšok - vstupné meranie [cm]	11	36,91	4,989	30	44
Vertikálny výšok - výstupné meranie [cm]	11	38,7273	4,33799	32,00	45,00

Tab. 2
Ranks

Wilcoxon Signed Ranks Test		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Vertikálny výšok - výstupné meranie [cm] Vertikálny výšok - vstupné meranie [cm]	Negative Ranks	1 ^a	2,50	2,50
	Positive Ranks	9 ^b	5,83	52,50
	Ties	1 ^c		
	Total	11		

a. Vertikálny výšok - výstupné meranie [cm] < Vertikálny výšok - vstupné meranie [cm]

b. Vertikálny výšok - výstupné meranie [cm] > Vertikálny výšok - vstupné meranie [cm]

c. Vertikálny výšok - výstupné meranie [cm] = Vertikálny výšok - vstupné meranie [cm]



Tab. 3

Test Statistics^a

	Vertikálny výskok - výstupné meranie [cm] - Vertikálny výskok - vstupné meranie [cm]
Z	-2,582 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,010

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

ale zároveň sa rovná 0,01, preto môžeme konštatovať, že medzi vstupným a výstupným meraním vertikálneho výskoku karatistov je štatisticky významný rozdiel na 1 % hladine štatistickej významnosti ($Z = -2,582$, $p \leq 0,01$). Horný index b v

legende tab. 2 vysvetľuje, že výkon vo vertikálnom výskoku vo výstupnom meraní je väčší ako vo vstupnom.

Interpretácia výsledkov

Wilcoxonov T-test preukázal, že 6-týždňový program plyometrických

cvičení typu zoskok výskok má za následok signifikantné zvýšenie úrovne výbušnej sily dolných končatín ($Z = -2,582$, $p \leq 0,01$). Výber karatistov na začiatku experimentu mal výšku vertikálneho výskoku v priemere $36,9 \pm 5,0$ cm. Po intervencii plyometrických cvičení sa karatisti zlepšili v priemere o 1,8 cm a dosiahli priemerný výkon $38,7 \pm 4,4$ cm. Na základe týchto výsledkov odporúčame...

Mgr. Dušana Čierna, PhD.
FTVŠ UK Bratislava

Hodnotenie technických zostáv synchronizovaného plávania na I. európskych hrách

Európske hry, ktoré sa konali v r. 2015 (Baku) možno považovať za nový formát v rámci športových podujatí na európskom kontinente. Európa sa tak priradila ku kontinentom, ktoré už majú svoje vlastné podujatia niekoľko rokov ako napr. Panamerické hry, ktoré sa organizujú od roku 1951, Ázijské hry datujú svoju históriu od roku 1951 a Hry afrických národov, ktoré sa prvýkrát uskutočnili v roku 1965. Na I. európskych hrách sa súťažilo v 21 športových odvetviach, medzi ktorými figurovali olympijské, ale aj neolympijské športy. Podujatia sa zúčastnilo vyše 6 000 športovcov z 50 krajín na základe výberu jednotlivých národných olympijských výborov.

Medzi vybrané športové odvetvia na európskych hrách patrilo aj synchronizované plávanie. Po úspešnej kvalifikácii sa medzi 150 účastníkov prebojovalo vo všetkých piatich disciplínach desať reprezentantiek Slovenskej republiky. Súťaž v synchronizovanom plávaní sa skladala z povinných figúr a z voľných zostáv jednotlivých, dvojíc, tímov a z kombinovaných voľných zostáv. Pojem synchronizované plávanie syntetizuje harmonické prepojenie

pohybového prejavu vo vodnom prostredí. Pohyb je dokonale zladený (synchronizovaný) s hudbou a vzájomnou zhodnosťou predvedenia spoločnej choreografie pretekárkami. Predstavuje prepojenie plaveckej kompetencie s umeleckými hodnotami baletu, tanca, akrobacie a hudby. Cieľom športového výkonu je presne vykonať kondične a koordinčne náročnú pohybovú zostavu pomocou bezchybnej techniky. V predloženej štúdii sme sa pokúsili o hodnotenie finálových tímových zostáv

Výskumný súbor tvorilo 96 pretekárov, ktoré súťažili v 12 tímových zostavách vo finále európskych hier. Vek pretekárov bol 14 – 17 rokov. Súťažiaci reprezentovali krajiny: Rusko, Ukrajina, Španielsko, Taliansko, Francúzsko, Bielorusko, Holandsko, Grécko, Turecko, Veľká Británia, Švajčiarsko, Slovensko. Tímové zostavy trvali 4 min. s časovou toleranciou 15 sekúnd a bodové hodnotenie rozhodcov predstavovalo hodnotu 0 – 10 bodov s presnosťou na 0,1 bodu (Larfauoi 1995). Súťaž v povinných figúrach prebiehala na štyroch paneloch so šiestimi rozhodcami, súťažné zostavy hodno-

tíli tri panely rozhodcov taktiež so šiestimi rozhodcami. Prvý panel hodnotil úroveň predvedenia zostavy (Execution), druhý panel umelecký dojem (Artistic Impression) a tretí panel obťažnosť (Difficulty). Percentuálne zastúpenie hodnotenia troch komponentov uvádzame v tab. 1. Výsledná známka za voľnú zostavu zahŕňa hodnotenie predvedenia 30 %, hodnotenie umeleckého dojmu 40 % a hodnotenie obťažnosti 30 % (FINA Handbook 2013 - 2017). Na základe oficiálnej výsledkovej listiny a video-záznamov vecne a logicky analyzujeme hodnotenie a úroveň jednotlivých súčastí súťažných zostáv; syntetizujeme poznatky v kontexte ďalšieho smerovania synchronizovaného plávania.

Výsledky

Analýza hodnotenia súčastí tímových zostáv na základe celkových výsledkov (tab. 2) poukazuje na najlepšiu technickú pripravenosť pretekárov Ruska, ktorá je zrejماً z priemerného bodového zisku ôsmich pretekárov v povinných figúrach (78,3659 bodov). Individuálne hodnotenia všetkých finalistiek v tejto disciplíne sa pohybovali v rozmedzí 6,5 – 7,8 bodov, adekvátne k slovnému vyjadreniu úrovne športových výkonov „schopné“ až „dobré“ vykonanie (FINA Handbook 2013 - 2017).

Najlepšie získané bodové hodnotenie tímovej zostavy dosiahli ruské



pretekárky (90,7333 bodov), pričom druhú priečku obsadili Španielky (87,4667 bodov), ktoré mali približne rovnaký počet bodov za voľnú zostavu ako Ukrajinky (87,9667 bodov), avšak kvalitnejšími povinnými figúrami dosiahli lepšie celkové umiestnenie. Hodnotenie troch najlepších tímových zostáv sa pohybovalo v rozmedzí 8,7 - 9,1 bodov, adekvátne k slovnému vyjadreniu úrovne športových výkonov „veľmi dobré“ až „vynikajúce“ vykonanie (FINA Handbook 2013 - 2017).

Ak bližšie analyzujeme hodnotenie jednotlivých súčastí tímovej zostavy, zisťujeme, že v niektorých prípadoch mala choreografia približne rovnakú obťažnosť, ale diferencie nastali v nedokonalejšom predvedení, čiže drobné alebo výraznejšie asynchronnosti v pohyboch pretekárrok navzájom alebo nedokonalý súlad s hudobným sprievodom, prípadne chyby v spoločných figurálnych celkoch.

Umelecký dojem, svojim percentuálne najvyšším zastúpením hodnotených komponentov voľnej zostavy (40 %), poukazuje na estetické, kultúrne a emocionálne kvality, ktoré by predvedenie choreografie malo vyvolať nielen u rozhodcov, ale najmä u divákov. Umelecký prejav akvabel si vyžaduje virtuózne ovládanie príslušnej pohybovej techniky a schopnosť reprodukovat pohyb v úzkom kontakte s hudbou (Labudová 2011).

Podielom 30 % na výslednej známke za voľnú tímovú zostavu sa hodnotí úroveň obťažnosti a predvedenia choreografie. Obťažnosť v sebe zahŕňa posúdenie kvality zaradených prvkov a figurálnych celkov. Známkou za predvedenie hodnotí vykonanie zaradených figurálnych celkov, úroveň špeciálnej techniky, synchronizáciu pohybov navzájom a s hudbou.

Vzťahom náročnosti súťažných zostáv z fyziologického hľadiska a ich hodnoteniu sa zaoberali Rodríguez a Zamora (2012). Výsledky preukázali, že srdcová frekvencia pred a jej minimálne hodnoty

Tab. 1

Komponenty hodnotenia voľných zostáv

Komponenty hodnotenia	Disciplíny		
Predvedenie voľnej zostavy (EXECUTION)	Sólo (%)	Duo (%)	Tim, Kombo (%)
vykonanie, úroveň techniky	90	50	50
synchronizácia pohybov navzájom, s hudbou	10	50	50
Umelecký dojem (ARTISTIC IMPRESSION)			
choreografia	100	100	100
interpretácia hudby			
spôsob prezentácie			
Obťažnosť voľnej zostavy (DIFFICULTY)			
kvalita zaradených prvkov a figurálnych celkov	100	100	100

Tab. 2

Výsledky finále tímových zostáv na EH 2015

		Súčasti hodnotenia TZ (body)					
		Celkové hodnotenie (body)	PF (body)	TZ (body)	Predvedenie	Obťažnosť	Umelecký dojem
1	RUS	169.0992	78.3659	90.7333	27.1000	27.1000	36.5333
2	ESP	162.0406	74.5739	87.4667	26.4000	26.0000	35.0667
3	UKR	159.0860	71.1193	87.9667	26.1000	26.4000	35.4667
4	ITA	155.5134	71.8801	83.6333	25.3000	25.6000	33.7333
5	FRA	155.4878	71.9545	83.5333	25.1000	25.1000	33.3333
6	BLR	153.6341	72.2341	81.4000	24.4000	24.2000	32.8000
7	GRE	151.1741	69.9074	81.2667	24.0000	24.6000	32.6667
8	SUI	150.0639	70.5972	79.4667	23.8000	23.8000	31.8667
9	GBR	144.6049	68.1716	76.4333	22.7000	22.8000	30.9333
10	NED	144.2534	68.5534	75.7000	22.5000	22.8000	30.4000
11	TUR	142.3485	67.3818	74.9667	22.2000	22.5000	30.2667
12	SVK	139.8430	65.9097	73.9333	21.9000	22.3000	29.7333

Legenda: PF – povinné figúry; TZ – tímová zostava



Obr. 1

Ilustračné foto - začiatok tímovej zostavy slovenských pretekárrok



počas súťažnej zostavy predikovali variabilitu výsledného bodového hodnotenia zostavy 26 %. Ak by sme zoradili finálové tímové zostavy podľa hodnotenia za predvedenie choreografie, nenastal by posun v poradí pre ruský ani španielsky tím, prehodilo by sa poradie Ukrajinkiek s Taliankami. Ak by sme zoradili finálové tímy podľa aspektu hodnotenia obťažnosti, zmena poradia by nastala medzi Španielkami a Ukrajinkami.

Všestrannú pripravenosť ruského tímu môžeme prisudzovať aj psychologickým aspektom. Gregor (2007) uvádza medzi dôležité aspekty: zvládanie súťažnej atmosféry, predštartové stavy, motivačné ambície v kontraste s reálnymi možnosťami, schopnosť bezchybne predviesť natrénovaný potenciál, preceňovanie vlastného výkonu, obava z jeho nedocenenia a prípadnej zaujatosti rozhodcovského zboru a podobne. Yamamura (1999), podobne ako viacerí odborníci, upozorňuje na metodologickú náročnosť zisťovania vybraných parametrov priamo počas vrcholových súťaží.

Závery

Na základe syntézy zistených výsledkov môžeme konštatovať, že víťazstvo ruského tímu pred ukrajinským a španielskym potvrdilo tradičné vedenie „ruskej školy“, ako najkvalitnejšej vo všetkých komponentoch odborného posudzovania športového výkonu, ktoré sa skladá z hodnotenia úrovne predvedenia súťažnej zostavy, jej obťažnosti a umeleckého dojmu.

Literatúra

1. BÖHMEROVÁ, L. 2012. *Stabilita postoja po špecifických cvičeniach vo vzťahu ku gymnastickému výkonu*. Bratislava: FTVŠ UK, 2012.
2. FINA Handbook 2015 – 2017. Lausanne: FINA Office, 2015.
3. GREGOR, T., 2007. Vplyv telesného pohybu na psychické zdravie. In: *Revue medicíny v praxi*, ročník 5, 2007, č. 1, s. 29-30.
4. CHREN, M. 2015. *Teória a didaktika tanečného športu*. Bratislava: ICM Agency, 2015. 123 s. ISBN 978-80-89257-68-3.
5. KYSELOVIČOVÁ, O. a A. LAMOŠOVÁ, 2015. Úroveň rovnovážnych schopností pretekárov gymnastických športov. In: *TV a šport, ročník XXI, N°4, 2015* s. 2-6. ISSN 1335-2245.
6. LABUDOVÁ, J. a Z. SAKÁČOVÁ, 2015. Súčasné smerovanie kultúrno-spoločenských hodnôt synchronizovaného plávania v kontexte prvých európskych hier. In: *Cultural-anthropological problems of the current sports*. Bratislava: FTVŠ UK.
7. LARFAUOI, M., 1995. *Synchronized Swimming Judges Training Manual*. Lausanne: FINA TSSC.
8. OLEJ, P. a P. ČAPLOVÁ, 2010. Úroveň rovnovážnej schopnosti a funkčného stavu vestibulárneho analyzátoru u tančičiek dievčenských formácií v akrobatickom rokenrole. In: *Úroveň rovnovážnych schopností a vestibulárneho analyzátoru v gymnastických, tanečných a úpolových športoch*. Zborník prác z výsledkov grantovej úlohy VEGA č. 1/0413/08. Bratislava: ICM AGENCY, s. 55-65. ISBN 978-80-89257-29-4.
9. RODRIGUEZ, L. ZAMORA, X. IGLESIAS, A. BARRERO, D. CHAVERRI, P. EROLA a F. RODRIGUEZ, 2012. Physiological Responses in Relation to Performance during Competition in Elite Synchronized Swimmers. In: *PLoS ONE* 7(11): e49098. Doi:10.1371/journal.pone.0449098. Conrad P. Earnest, University of Bath, United Kingdom, 2012.
10. RUPČÍK, L. 2015. Analýzy športových výkonov gymnastov na koni s držaním na prvých európskych hrách. In *TV a šport, ročník XXV, N°4, 2015* s. 6 - 8. ISSN 1335-2245.
11. YAMAMURA, C. et al. 1999. Physiological characteristics of well-trained synchronized swimmers in relation to performance scores. *Int J Sports Med* 20, 1999. s. 246- 51.

**Doc. PaedDr. Jana
Labudová, PhD.,
Mgr. Eva Ryzková
FTVŠ UK Bratislava**

Psychické dôsledky závislosti od pohybovej aktivity

**Nemo liber est, qui corpori
servit. Kto slúži svojmu telu, nie je
slobodný.**

Seneca mladší (4 pr. Kr.-65)

Ne quid nimis. Všetko s mierou.

Publius Terentius Afer (185-159
pred Kr.)

Primerané množstvo pohybu či už vo forme športu, turistiky, tanca, fyzickej práce alebo chôdze pri premiestňovaní je nevyhnutnou podmienkou zdravého vývinu dieťaťa a dôležitou súčasťou aktívneho prežívania a udržiavania zdravia dospelého. Typ osobnosti, stratégie zvládania, ktoré jednotlivec používa, miera sociálnej podpory, pravidelný telesný pohyb, dostatok spánku a zdravá výživa patria k základným salutogenetickým faktorom.

Pravidelná pohybová aktivita a tréningová činnosť, ktorá trvá minimálne tri mesiace a viac, sa prejavuje fyziologickými a prirodzenými i psychickými zmenami a prináša

trvalejšie osobné a osobnostné zisky. Množstvo výskumov, empirických pozorovaní i subjektívneho prežívania jednotlivcov dokazuje priaznivé účinky pohybu na psychiku. Z opačnej perspektívy potvrdzujú, že nedostatok pohybu má neblahý vplyv na kvalitu života a u detí dokonca spôsobuje i určité vývinové deficity. Tieto výskumy vychádzajú z rôznych teoretických platforiem a boli realizované s osobami rôzneho veku a pohlavia. Křivohlavý (2003, 2010), Kebza (2005), Blahutková et al. (2005), Weinberg a Gould (2007), Gregor (2013) uvádzajú rôzne účinky pohybovej aktivity na psychiku, pôsobiace špecificky na: kognitívne funkcie, emocionálnosť, osobnosť, prežívanie - špecificky na oblasť zážitkov a správanie sa jednotlivca.

Filozof Jan Sokol (2010) poznamenáva, že v konzumnej spoločnosti telo človeka trpí tlstnutím a duša je sužovaná nudou.

Postmodernistické myšlienkové



smery a pop kultúra namiesto hľadania zmyslu existencie a realizácie osobnostného potenciálu jednotlivca vytvárajú na sociálnych sieťach, v médiách, dámskych i pánskych „life style“ magazínoch neskutočný, virtuálny obraz sveta. Vyhlasuje sa, že vraj na plnohodnotný a zmysluplný život je nevyhnutné byť mladý, zdravý, pekný, bohatý, sexy, trendy, mať publicitu, prestíž a slávu. Z marketingových a reklamných dôvodov, ale hlavne pre finančný zisk sa potom tvrdí, že mimo iného je dôležité vzhľadom na proporcionálnu telesnú zmenu zvýšiť svoju spoločenskú atraktivitu, erotickú príťažlivosť, sexepíl, ukazovateľa femininity či maskulinity, stať sa módnou ikonou. Týmto podnetmi sa v lepšom prípade propaguje zdravý životný štýl, športovanie, cvičenie vo fitness centrách, športové odevy, výživové produkty a doplnky a pod. V horšom prípade u psychicky predisponovaných jednotlivcov môže vzniknúť istá fascinácia, ideologizácia, dogmatizácia či až akoby náboženská viera a následná nelátková i látková závislosť od akéhosi alternatívneho typu životného štýlu, charakteru pohybovej aktivity, „zdravej či športovej“ výživy, diétnych zásad, sledovania parametrov vlastného tela, osobnej hmotnosti a pod. Navyše, k týmto myšlienkovým prefabrikátom sa pridávajú od hviezd šoubiznisu a športu odporozorované skrášľovania či zohyzďovania vlastného tela v podobe tetovania, pírsingu, skarifikácie, tunelov v ušiach, rozdeľovania jazyka a pod.

Riziká pohybových aktivít sa v rutínnej medicínskej a psychologicko-kej praxi často podceňujú. Osobne sme poznali troch bežcov na dlhé vzdialenosti v teréne, všetci vo veku nad 60 rokov, ktorí si každodenným prehnávaným behaním poškodili zdravie a spôsobili predčasný skon. Pravdepodobne išlo o závislosť na endogénnych opiátoch. Príčinou exitu známeho horolezca, ktorý liezol priamo najkratšou cestou vždy sám, mohla byť fatálna kumulácia pôsobenia endogénnych opiátov, hraničnej až extrémnej únavy, vyčer-

pania, zimy, hypoxie a následného podcenenia situačného rizika a nesprávneho vyhodnotenia ďalšieho postupu.

Křivohlavý (2002) upozorňuje, že pohybová aktivita má okrem svojich nesporných výhod i niektoré tienisté stránky a ohrozenia, ktoré sú často samotnými vykonávateľmi, ale i medicínsky a psychologicky недоce-nené.

Pozitívna addikcia na pohybovej aktivite sa môže prejavovať u bežcov, cyklistov, horolezcov i niektorých jednotlivcov, ktorí navštevujú fitness centrá.

Negatívna addikcia je termín, ktorým sa označuje neustále zvyšovanie méty športového výkonu, ktoré má:

- riziká vyplývajúce zo samotného druhu aktivity napr. ohrozením zdravia,
- riziká vyplývajúce zo zanedbávania iných oblastí života, rodiny, práce, štúdia a pod.

Je dôležité uvedomovať si, že telo a duša na seba vzájomne pôsobia, sú prepojené, súvzťažné a neustále sa ovplyvňujú. Zehentbauer (2005) uvádza viacero biochemických a fyziologických teórií závislosti od pohybovej aktivity. Jednou z najrozšírenejších je hypotéza endogénnych opiátov. V roku 1975 škótski vedci Hughes a Kosterlitz izolovali v tele dve látky, ktoré pôsobili ako ópium. Telo vlastné morfiny boli neskôr pomenované ako endorfíny, čo je umelý názov odvodený zo slov endogenný (vnútorný) a morfium. Látky tohto zloženia (endomorfiny, endorfíny, enkefalíny, plus ďalších dvadsaťpäť neuropeptidov) sa napájajú na receptory ópia, ktoré sa nachádzajú v mieche, mozgovom kmeni a v thalame, kde najviac pôsobia na nervové dráhy bolesti, čím tlmiť bolesť. Zehentbauer (2005) ďalej pokračuje, že telo vlastné ópium a ópium získané z maku majú prekvapivo podobné účinky, pričom vyvolané psychické zmeny zabraňujú melanchólii a vyvolávajú dobrú náladu až eufóriu. Bežci na dlhých vzdialenostiach napr. maratónci, majú príjemnú skúsenosť, že po niekoľ-

kých kilometroch behu sú minimalizované, prípadne aj vymiznú ťažkosti alebo bolesti, beh sa stáva ľahší, nálada lepšia, až sa dostaví tzv. „runner's high“ ktorý drvivá väčšina ľudí, ktorý tento tranzu podobný stav dosiahne, popisuje ako veľmi príjemný. Podľa Tomešovej (2010) takmer 70 % vytrvalostných bežcov hovorí, že tento stav už niekedy zažili.

Davis (2000) uvádza, že beta endorfíny sú endogénne opiáty, ktorých biochemické vlastnosti sú identické s exogénnymi opiátmi, ako sú heroín a morfium, oboje môžu vyvolať závislosť vďaka schopnosti aktivovať dopaminové centrá. Signifikantné zvýšenie hladiny endorfinov je preukázané už po 30 až 40 minútach aeróbnej aktivity. Cvičenie teda môže byť považované za spôsob „donášky drogy“ do organizmu, podobné injekčnej alebo inhalačnej aplikácii. Chronicky vysoká hladina týchto neurotransmiterov potom môže viesť teoreticky i prakticky k závislosti od pohybovej aktivity.

Po náhlom prerušení systematického a pravidelného tréningu sa u športovcov objavuje osobitný súbor príznakov, ktorý sa nazýva abstinenčný syndróm. Najčastejšie sa s ním stretávame u športovcov, ktorí naraz prestali trénovať pre úraz, pre zmenu zamestnania, bydliska, po skončení štúdia, po zmene rodinného stavu a pod. Štyri až osem týždňov po prerušení dovtedy pravidelného tréningu sa športovec začína cítiť akýsi nesvoj, stráca pocit plného zdravia. Alarmujúcim príznakom bývajú často neurčité, zvieravé alebo pichavé bolesti v oblasti srdca, objavujúce sa bez zjavnej príčiny počas teľesej nečinnosti. Športovca tieto ťažkosti obvyčajne veľmi vystrašia. Niektorí intenzívne, viacfázovo trénujúci športovci majú po zanechaní aktívnej športovej činnosti také fyzické bolesti, ako keby vysadili opiáty. Podstatou abstinenčného syndrómu je porucha regulačnej funkcie autonómneho nervového systému. Dalo by sa povedať, že organizmus, ktorý si zvykol na pravidelné telesné zaťaženie sa ho znova

dožaduje. Preto aj pri zanechaní tréningu a športového súťaženia treba zachovávať postupnosť a v rekreačnom športovaní pokračovať prakticky celý život.

Hormóny, ktoré naše telo produkuje, menovite endorfíny a nervový systém môžu byť sice spúšťačmi závislosti od pohybovej aktivity, ale rozhodne nie jedinými. Kľúčovým faktorom býva osobnosť jednotlivca.

Psychické predpoklady závislosti od pohybovej aktivity

Perfekcionizmus je snaha o to, aby všetko čo jednotlivec robí, bolo dokonalé a bezchybné. V psychopatológii ide o vieru, že čokoľvek čo nie je perfektné, nemá zmysel. Do závislosti od pohybovej aktivity sa môžu dostať tí, ktorí majú na seba vysoké nároky a na svoje okolie pôsobia ako nadmerne svedomití, ambiciózni, disciplinovaní, pedanti, puntičkári, ale aj ako veľmi starostliví (Vašina 2011). Tieto osobnosti sa vždy snažia plniť svoje povinnosti na sto percent a nezastaví ich ani únava a vyčerpanie. Tento postoj ich ženie k hypergymnázii, teda k neustálemu cvičeniu bez odpočinku. Výraznú únavu a ospalosť, ktorá sa po intenzívnom zaťažení prirodzene dostáva, neprispievajú nedostatku regenerácie, ale vnímajú ju ako vlastné zlyhanie (Zehentbauer 2005). Tento pocit ich núti cvičiť ešte viac. Jednotlivci, ktorí sú závislí od pohybovej aktivity, sa často pretrénujú, nejakým spôsobom sa snažia získať kontrolu nad vlastným životom a tá sa premieta do snahy o kontrolu nad vlastným telom. V tomto zmysle sa perfekcionizmus môže zmeniť na posadnutosť vlastným telom a viesť k ďalším psychickým poruchám. Typickými sú poruchy príjmu potravy anorexia, bulímia, ale aj ktorákoľvek dysmorfofóbia, ktoré sa vzťahujú k dosiahnutiu vytúženej postavy. Subdepresívne stavy môžu viesť až ku klinickej depresii (Kennard 2010).

Jednotlivci s **narcistickou poruchou** osobnosti majú dlhodobý neprimeraný pocit vlastnej sebadôležitosti, výnimočnosti a nadrade-

nosti nad druhými, majú vysoké sebavedomie, sebaúctu a vystupňovanú potrebu lásky, obdivu a uznania, vyžadujú si neustálu pozornosť a vyhľadávajú komplimenty. Nedostatok lásky a náklonnosti v detstve, ktoré prežívajú ako životnú prázdnotu a nudu, sa snažia kompenzovať a prekrývať spoločenskou úspešnosťou. Napríklad aj tým, že sa budú usilovať o vypracovanie dokonalého tela (Röhr 2001).

Noogénna, existenciálna neuróza vyplýva z chýbania zmyslu života. Čoraz viac jednotlivcov bez rozdielu pohlavia vzrušuje prežívanie nebezpečenstva. Vyhľadávajú „adrenalinové“ športy ako rafting, paragliding, bungee jumping, bouldering (lezenie po horskej skale bez istenia) a pod. Pokladajú to za jeden z mnohých možných spôsobov, ako kompenzovať svoje nedostatočné životné naplnenie. Títo jednotlivci (sensation seekers, thriller seekers) si pridávajú riziká a záťaž, čím sa postupne stávajú závislí od neobvyklého športovania, dobrodružstva, ale aj strachu. Často nie sú schopní inými, bežnými a obvyklými metódami odbúrať stres. Nezriedka je rozhodujúcim spúšťačom tohto správania, ktoré po určitom čase vedie k závislosti, slabo vyvinutá sebadôvera. Títo jednotlivci nie sú primerane schopní adaptovať sa na svoju vzniknutú alebo vznikajúcu životnú situáciu, čo vyvoláva úzkosť, neistotu, prežívanie menejcennosti, nedostatočnosti, depresie a psychické napätie. Adrenalinové športy sa od endorfinových športov zamera- ných skôr na výkon líšia predovšetkým tým, že jednotlivec pri nich prekonáva strach o svoje zdravie, niekedy dokonca o svoj život. To sa pri menej intenzívnom behaní, cyklistike, futbale alebo tenise nestáva, a preto účinok na psychiku je úplne iný. Psychicky vyrovnaný jednotlivec, pokiaľ na to nemá skutočne mimoriadny dôvod, adrenalinový druh aktivity a kompenzácie stresu zvyčajne nevyhľadáva. Skôr sa venuje vytrvalostným a silovým aktivitám, ktoré však paradoxne, ako sme už spomínali, môžu tak

isto pri nedostatku pozornosti pozvoľna prerásť v závislosť od pohybovej aktivity (Malovič 2009).

Jedným z najsilnejších motívov cvičencov pre pravidelné cvičenie vo fitnes centrách býva úprava telesných proporcií cestou zníženia osobnej hmotnosti. **Body Image** alebo telová či telesná schéma „Body Concept, Body Percept, Body Schema“ je definovaná ako mentálna reprezentácia vlastného tela, predstava o jeho rozmeroch ako celku, o rozmeroch jeho jednotlivých častí a vzťah k vlastnému telu a k jeho jednotlivým častiam. Fialová (2006), Weinberg a Gould (2007) z pohľadu psychológie športu uvádzajú, že telová schéma je prostredníkom vplyvu pohybovej aktivity na sebaoponovanie a sebavedomie. Tieto zmeny prežívania vlastnej osoby môžu významne prispieť k zvýšeniu ukazovateľa kvality života. Sebaoponovanie je podľa Vymětala (2003) chápanie a predstava vlastnej osoby, a to svojho vzhľadu, zjavu, vlastností, schopností, postojov, rolí a povinností „Aký som pre seba“ a „Aký som pre druhých“. Sebaoponovanie obsahuje nielen to, ako sa človek vníma, čiže „Reálne Ja“, ale je tu prítomný i vzor, príklad, aký by mal a chcel byť, teda „Ideálne Ja“.

Sebaoponovanie má:

- kognitívnu zložku, ktorú predstavuje sebaoponovanie a sebadefinovanie,
- emočnú zložku v podobe sebahodnotenia a sebaúcty,
- regulačnú zložku, sebakontrolu a sebaupravovanie.

U tínedžerov a mladých v športových kluboch neorganizovaných mužov sa prejavuje **dysmorfia, bigorexia** alebo **Adonisov komplex**. Ide o psychickú poruchu v súvislosti s nárastom svalovej hmoty, keď jednotlivec nech sa akokoľvek snaží, nikdy mu jeho telo nebude pripadať dostatočne svalnaté, stále sa bude vnímať ako slabý, malý až krehký, svalovo nevyvinutý. Bigorektici zaujatí svojím telom strávia päť a viac hodín denne premýšľaním o vlastnom tele ako je nedostatočne rozvinuté, pričom zanedbávajú dôležité



činnosti ako vzdelávanie a dokonca radšej stratia prácu, ako by mali prerušiť fyzický tréning (Kennard 2010).

Olivardia et al (2000) uvádzajú, že jednotlivci so svalovou dysmorfiou sa vo viacerých ohľadoch výrazne odlišujú od iných cvičencov s činkami. Sú nespokojnejší so svojím telesným vzhľadom, stravovacími návykmi, používajú anabolické steroidy, dlhodobo sa u nich prejavujú príznaky mentálnych porúch ako zmeny nálad, úzkosť a poruchy príjmu potravy. Prežívajú pocity hanby, rozpačitosť, majú problémy v spoločnosti a v pracovnom kolektíve.

Tieto psychické poruchy často začínajú na pozadí ontogenetických zmien, ako reagovanie na nejaký nový podnet, zmenu životnej situácie, fungovanie rodiny, nadviazanie alebo rozpad partnerských vzťahov a pod. Z tohto hľadiska je u nich indikovaná nielen individuálna, ale aj rodinná psychoterapia (Gregor 2013).

V etiopatogenéze majú všetky **poruchy príjmu potravy** spoločné to, že trpiaci jednotlivec používa jedlo na riešenie svojich emočných problémov. V ťažkej emočnej situácii sa snaží zlepšiť svoje prežívanie prostredníctvom diéty alebo konzumácie jedla. Neprestajne myslí na jedlo, telesnú hmotnosť a diéty, prestáva robiť veci, ktoré predtým prirodzene robil, vyhýba sa im. Poruchami príjmu potravy trpia predovšetkým dievčatá a ženy, až v 95 %. Asi len 5 % mužov trpí mentálnou anorexiou a približne rovnako je to i pri bulímii (Gregor 2013).

Freimuth et. al., (2011) uvádzajú, že 39 až 48 % ľudí s poruchou príjmu potravy je zároveň závislých od pohybovej aktivity. Pri poruchách príjmu potravy sa veľmi často vyskytuje nadmerné telesné cvičenie a naopak pri závislosti od pohybu sa vyskytuje prehnané sledovanie hmotnosti, telesnej schémy a zvýšené zaoberanie sa kontrolou príjmu potravy. Demetrovics a Kurimay (2008) dodávajú, že v klinickej praxi sa vyskytujú aj prípady, keď nie je možné jednoznačne určiť, ktorá

porucha je primárna, keďže obe majú spoločnú podstatu. Vzťah medzi poruchami príjmu potravy a závislosťou od pohybovej aktivity má veľký význam pri diagnostike a terapii samotnej závislosti. De Coverley Veale (1987. In: Freimuth et. al. 2011) rozlišuje dva stupne závislosti od pohybovej aktivity:

Prvý stupeň je závislosť od pohybovej aktivity, ktorú nesprevádzajú poruchy príjmu potravy. Pre jednotlivca je najdôležitejšie množstvo spálených joulov a úbytok hmotnosti je vedľajší. V prípadoch, že jednotlivec drží nejakú diétu, tak len preto, aby zvýšil svoj výkon. Pre iných je však hlavnou motiváciou pri cvičení úbytok hmotnosti. Tento prvý stupeň závislosti od pohybovej aktivity Maclean (2010) nazýva: „anorexia athletica“.

Druhý stupeň závislosti od pohybovej aktivity už sprevádzajú aj poruchy príjmu potravy. Cvičenie je spojené s vynúteným zvracaním a užívaním laxatív, čo má zabrániť nadmernému príjmu potravy. Freimuth et. al. (2011) uvádzajú, že klinickí lekári majú skúsenosti hlavne so ženami, ale rovnaký problém majú aj muži a akademickí športovci na vysokých školách.

Yates et al. (1992. In: Demetrovics a Kurimay 2008) po zhodnotení 60 štúdií prišli k záveru, že hlavne bežci na dlhé vzdialenosti a ženy trpiace anorexiou majú podobné nielen rodinné prostredie a socioekonomické postavenie, ale vykazujú i podobné osobnostné charakteristiky. Napríklad u nich je podobná autoagresia, zvýšené nároky a očakávania od seba, tolerancia vlastného telesného diskomfortu a zapieranie vlastného vyčerpania. V oboch skupinách je vysoký sklon k depresii.

Príspevok vznikol ako súčasť grantového projektu: VEGA 1/0690/14, „Pohybová činnosť ako jeden z činiteľov podporujúcich úroveň kognitívnych schopností vybraných skupín populácie“.

Literatúra

1. DAVIS, C., 2000. *Exercise abuse. Journal of Sport Psychology*, Vol. 31, p. 278-289.
2. TOMESOVÁ E., 2012. *Závislosť na športu*. Univerzita Karlova v Praze – Fakulta telesné výchovy a športu – Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky TV a športu [online]. 2012 [cit. 2015 – 04 - 07]. Dostupné na internete: <<http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/ppd/tomesova.php>>.
3. DEMETROVICS, Z. a T. KURIMAY, 2008. *Testedzésfüggőség: a sportolás mint addikció*. In A Magyar Pszichiátriai Társaság tudományos folyóirata[online]. *The Journal of the Hungarian Psychiatric Association*. XXIII. évf. 2008/2, p. 129-141. [cit. 2013. 04.25]. Dostupné na internete: <www.drogproblemak.hu>. ISSN 431 – 5726.
4. FREIMUTH, M. et al., 2011. *Clarifying Exercise Addiction: Differential Diagnosis, Co-occurring Disorders, and Phases of Addiction*. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2011. no. 8, p. 4069-4081. [cit. 2013. 03.11]. Dostupné na internete: <<http://www.mdpi.com/1660-4601/8/10/4069/htm>>. ISSN 1660-4601.
5. GLASSER, W. 1976. *Positive addiction Harper Collins e - books* [online]. New York: HarperCollins Publishers Inc, 2010. p. 159. [cit. 2013. 03.15]. Dostupné na internete: <<http://www.uloz.to/xoHh3QE/positive-addiction-glasser-william-pdf>>. ISBN 978-0-062- 04681-9.
6. GREGOR, T., 2013. *Psychológia športu*. Bratislava. Mauro. ISBN 978-80-968092-7-1.
7. HAUSENBLAS, A., H. DOWNS a S. DANIELLE, 2002. *Exercise dependence scale – 21 Manual*. In Department of Exercise and Sport Sciences & Department of Kinesiology[online]. 2002. Exercise Psychology Laboratory: The Pennsylvania State University and The University of Florida, p. 2-9. [cit. 2013. 04.20]. Dostupné na internete: <<http://www.personal.psu.edu/faculty/d/s/dsd11/EDS/EDS21Manual.pdf>>.
8. KALABUSOVÁ, M., 2012. *Historie a vývoj fitness v ČR* [online] : Bakalárska práca. Masarykova univerzita, fakulta športovních štúdií, katedra podpory zdravi Brno [cit. 2013. 04.12]. Dostupné na internete: <http://is.muni.cz/th/261590/fsp_b/Historie_a_vyvoj_fitness_v_CR.txt>.

9. KENNARD, J., 2010. *Bigorexia Reverse Anoorexia*[online]. [cit. 2013. 04. 20]. Dostupné na internete: <<http://menshealth.about.com/cs/menonly/a/bigorexia.htm>>.
10. KŘIVOHLAVÝ, J. 2003. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-774-4.
11. MCLEAN, M., 2010. *Defeating Anorexia Athletica - One Woman's Journey Through Exercise Addiction and Beyond*. 1.st. ed. Australia: Zeus Publications. ISBN: 1921574755.
12. MALOVIČ, P., 2009. Šport ako nelátková závislosť. In: *Sociálna prevencia, Prevencia nelátkových návykových chorôb*: internetová verzia informačno-vzdelávacieho bulletinu[online]. 2011, roč. VI, č. 4. str. 55. [cit. 2013. 04. 22]. Dostupné na internete : <<http://www.nocka.sk/socialna-prevencia/bulletin/2011/cislo-4>>. ISSN 1336-9679.
13. OLIVARDIA, R., HG. JR POPE a J. HUDSON, 2000. Muscle dysmorphia in male weightlifters: a case – control study. In *The American Journal of Psychiatry*[online]. 2000. vol. 157, no. 8, p. 1291 – 6. [cit. 2013. 04.14]. Dostupné na internete: <<http://journals.psychiatryonline.org/article.aspx?Volume=157&page=1291&journalID=13>>. ISSN 1535-7228.
14. RÖHR, R., 2008. *Narcissmus - vnútorní žalár*. Portál: Praha. ISBN 8073674281.
15. SOKOL, J., 2010. *Malá filosofie člověka. Slovník filosofických pojmů*. Vyšehrad: Praha. ISBN 978-80-7429-056-5
16. STACKEOVÁ, D. 2012. *Tělesné sebepojetí v kontextu psychosomatiky a možnosti jeho ovlivnění* [online]. Konferencia, Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Katedra psychologie, pedagogiky a didaktiky sportu s katedra fyzioterapie. In Institut rodinné terapie a psychosomatické medicíny v Liberci, o.p.s. [cit. 2013. 04.25]. Dostupné http://www.lirtaps.cz/psychosomatika/psomweb2007_2/konference_stackeoiva_207.htm
17. STACKEOVÁ, D. 2012. Závislost na pohybu a cvičení ve fitness centrech. In: BLAHUTKOVÁ, M. (ed.), V. HELLEBRANDT a V. SOBOTKA (recs.): *Sport a kvalita života 2007* (sborník z mezinárodní vědecké konference konané 8. a 9. 11. 2007 FspS MU v Brně). Vyd. 1. Brno : Masarykova univerzita, 2007. [online]. str. 131-132. [cit. 2013. 3.15]. Dostupné na internete: <<http://danielastackeoiva.webnode.cz/news/zavislost-na-pohybu-a-cviceni-ve-fitness-centrech/>>. ISBN 978-80-210-4435-7.
18. SUSSMAN, S., N. LISA a M. GRIFFITHS, 2011. Prevalence of the Addictions: A Problem of the Majority or the Minority. In: *Evaluation & the Health Professions* [online]. 2011. vol. 34, no. 1, p. 3 – 56. [cit. 2013. 04.14]. Dostupné na internete: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3134413/>>. doi10.1177/0163278710380124.
19. TOMEŠOVÁ, E., 2010. *Závislost na sportu*. Univerzita Karlova v Praze – Fakulta tělesné výchovy a sportu – Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky TV a sportu [cit. 2013. 03. 12]. Dostupné na internete: <<http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/ppd/tomesova.php>>.
20. VAŠINA, L., 2011. *Vademecum Psychologie Clinicae*. Brno: Institut meziporobových studií. ISBN: 978-80-87182-18-5.
21. ZEHENTBAUER, J., 2005. *Drogy lidského těla bez vedlejších účinků*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0159-5.

**Mgr. Manuela Škulíková,
Doc. PhDr., PaedDr. Tomáš
Gregor, PhD.**

**Filozofická fakulta Univerzita
Svätého Cyrila a Metoda v Trnave,
FTVŠ UK Bratislava**

Uplatnenie základného herného systému 4-3-3 proti systému 4-2-3-1 vo futbale (4. časť)

Herný systém 4-3-3 je ideálny pre ofenzívny spôsob hry, ktorý umožňuje použitie širokej variability ofenzívnych herných činností a kombinovaných možností pre družstvo. Mužstvo, ktoré praktizuje tento herný systém, musí byť perfektné v útočnej i v obrannej fáze hry, aby bolo schopné po získaní lopty rýchlo prejsť do útočnej fázy hry a po strate lopty rýchlo prejsť do defenzívy. Pri základných charakteristikách základného herného systému 4-3-3 môžeme hovoriť o dvoch rovinách: obrannej fáze a o útočnej fáze.

Obranná fáza

– vzhľadom na to, že v útočnej formácii sa nachádzajú traja hráči, vlastná defenzívna činnosť začína od nich už na polovici súpera. Ide o pressing, ako uvádzajú talianski odborníci (napr. Zacccheroni 1996; Ancelotti 1997; Lucchesi 2002; Chincoli a Pasqualetti 2005), „ultraofenzívny“ alebo „ofenzívny“, len v určitých úsekoch hry, ktoré vyplývajú z hernej situácie. Inak je družstvo nútené použiť „defenzívny“ pressing na vlastnej polovici ihriska,

– prvými brániacimi - napádajúcimi hráčmi sú traja útočníci,

– mužstvo pri defenzívnych herných činnostiach, z hľadiska hĺbky

ihriska, „pracuje“ v priestore 40 m od vlastnej bránky.

Útočná fáza

- ofenzívna fáza hry družstva je založená hlavne na refazoch herných činností jednotlivca a herných kombináciách v krídelných priestoroch medzi krajným obrancom + stredovým hráčom + krídlom,
- využitie voľných priestorov z hľadiska šírky ihriska krídelnými útočníkmi,
- dodržanie a využitie princípu spolupráce medzi hráčmi tej istej formácie,
- využitie vedenia hernej kombinácie - tandem s dvoma i tromi spoluhráčmi,
- využitie výmeny miesta spoluhráčov do šírky, do hĺbky a aj kombinovane,
- využitie zmeny ťažiska hry na tretieho útočníka.

Klady základného herného systému 4-3-3

- z hľadiska defenzívy rovnomerné rozostavenie hráčov v jednotlivých formáciách, čím sa dosiahne prirodzené pokrytie priestorov z hľadiska hĺbky i šírky ihriska a vytváranie obranných trojuholníkov,



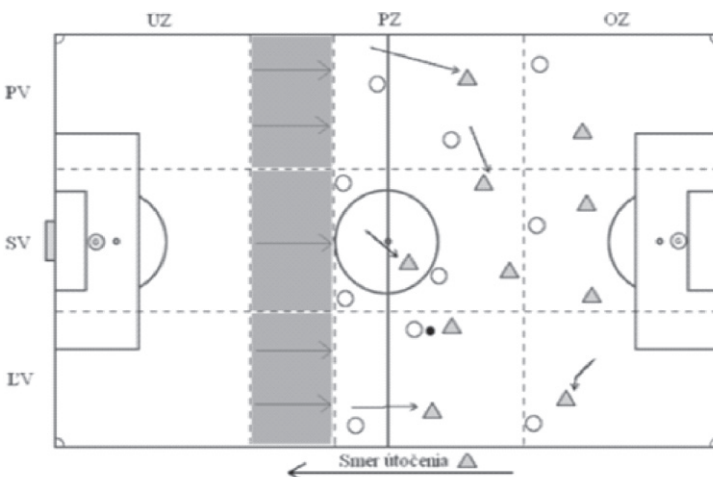
- v troch obranných liniách sú hráči rozostavení pravidelne,
- stred ihriska je vzhľadom na postavenie troch stredových hráčov zabezpečený a málo zraniteľný na kolmé prihrávky,
- útočníci pokrývajú celú šírku ihriska, čím sa dosiahne rozťahnutie súperovej obrany a jej možná zraniteľnosť pri zmene ťažiska hry, výmenách miesta a pod.,
- vytváranie číselnej prevahy z hľadiska ofenzívy v krídelných priestoroch pri podpore útočnej fázy hry krajnými obrancami,
- veľká variabilita použitia útočných herných kombinácií,
- časté a prekvapivé prieniky stredových hráčov až na hrot útoku,
- krajní obrancovia často agresívne vystupujú v svojich krídelných priestoroch do ťažiska hry, čím vzniká trojbrancový systém (rozostavenie hráčov v obrane),
- krajní stredoví hráči intervenujú do ťažiska hry i v krídelných priestoroch, čím často vzniká prečíslenie 2-1, 3-2, 3-1.

Zraniteľnosť základného herného systému 4-3-3

- praktizovanie priestorovej obrany prináša zvýšené nároky v oblasti kondičnej i technicko-taktickej pripravenosti mužstva uplatňujúceho tento spôsob hry,
- veľké „voľné“ priestory medzi jednotlivými formáciami pri prekonaní presingu troch útočníkov,
- nebezpečenstvo vytvárania súperovej prevahy v krídelných priestoroch, keď krídelní útočníci a stredoví hráči sa pomaly alebo neskoro presúvajú do ťažiska hry,
- také isté nebezpečenstvo, ak krajní obrancovia „vystúpia“ z obrannej línie a hrajú málo agresívne, alebo nevystúpia vôbec do ťažiska hry „o zónu vyššie“,
- v ofenzíve, ak sú útočníci veľmi statickí, je jednoduché ich obsadiť a sú vypojení z hry,
- ak si útočníci nemenia miesta medzi sebou alebo aj vzájomne so stredovými hráčmi, ich hra potom závisí od úspešnosti v súbojoch 1-1.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



znamená, že družstvo nastupuje so 4 obrancami, tromi stredovými hráčmi a tromi útočníkmi. Väčšina ZHS sú označené tromi číslami, ale je možné ich popísať aj štyrmi alebo piatimi číslami. Trénerova voľba ZHS je zvyčajne daná jeho kádom, to znamená akých hráčov má k dispozícii pre požadované „formácie“, resp. akú majú formu, alebo akú taktiku chce zvoliť. Tréner môže meniť ZHS v priebehu hry a prispôbiť sa rôznym situáciám. V našej sérii článkov o ZHS sme poukázali na to, že napr. 4-3-3 zdanlivo vyzerá ako útočný herný systém a napr. ZHS 4-5-1 ako veľmi defenzívny herný systém, ale v skutočnosti sú v podstate obidva herné systémy z hľadiska formálneho rovnaké. V rozostavení 4-3-3 sú krajní stredoví hráči považovaní skôr za hráčov, ktorí by mali byť „útoční“, avšak v ZHS 4-5-1 sú krajní stredoví hráči považovaní skôr za defenzívnych. V rozostavení 4-3-3 má centrálny stredový hráč svoj akčný rádius pred obrannou štvoricou a môžu prevažovať niekedy skôr obranné úlohy, ale u obidvoch krajných stredových hráčov sa úlohy striedajú podľa momentálnej situácie (aj útočia, aj bránia). Hráči hrajúci na krídlach majú pripravovať situácie pre stredného útočníka (finálne prihrávky). V prípade straty lopty bránia krajných obrancov. Pri takomto rozostavení by mal byť stredný útočník dobrý v hraní chrbtom k súperovej bránke, mal by vedieť spracovať prihrávky vtedy, ak je bránený obrancom, mal by vedieť spolupracovať s hráčmi zo stredy ihriska a „dať“ pomocnú prihrávku, ale mal by sa vedieť s loptou otočiť a streliť na bránku. Keďže sme uviedli, že často dochádza k tomu, že mu situácie na zakončenie pripravujú aj hráči hrajúci na krídle, tak by mal vedieť aj dobre hlavičkovať.

Nemôžeme jednoznačne povedať, ktorý ZHS je efektívnejší alebo úspešnejší. Sú družstvá, ktoré využívajú častejšie ZHS v rozostavení 4-3-3 (dnes napríklad Barcelona a je veľmi úspešná nielen v súčasnosti, ale s týmto ZHS získala titul v Lige

majstrov v rokoch 2006 a víťazstvo v španielskej lige v rokoch 2005, 2006), ale boli družstvá, ktoré boli úspešné s iným ZHS (napr. Chelsea 4-5-1). Podstatné však je, a to sme chceli sériou našich článkov ukázať, že dobré družstvá, hrajúce vo veľmi silnom konkurenčnom prostredí, musia mať v svojom repertoári viac herných systémov či už obranných alebo útočných a nie je to iba o rozostavení hráčov na ihrisku. Oveľa podstatnejšia je obsahová stránka, to znamená, aká by mala byť, resp. aká je organizácia hráčov na ihrisku. Hráči by mali poznať svoje úlohy za každých okolností, či majú alebo nemajú loptu pod kontrolou, či sa lopta nachádza v strede ihriska, alebo pred ich bránkou, resp. pred bránkou súpera. Ak toto hráči vedia a vedia to aj na ihrisku realizovať, znamená to, že pochopili trénerove

myšlienky, jeho filozofiu, ale znamená to aj, že tréner ich to dokázal naučiť, a to je to najväčšie majstrovstvo trénera..

Literatúra

1. ANCELOTTI, C., 1997. *Il Futuro del calcio? Più dinamicità*. Záverečná práca, Corso Master, Coverciano.
2. CHINCOLI, C. a F. PASQUALETTI, 2005.: *Il 4-3-3, Impostazione della tattica di gioco offensivo e situazioni di palla inattiva*, Calzetti e Mariucci, Perugia.
3. LUCCHESI, M., 2002. *Mossa e contramossa. L'allenatore*, Viareggio
4. ZACCHERONI, A., 1996. *La zona*. Záverečná práca, Corso Master, Coverciano.

**Doc. PaedDr. Pavol Peráček,
PhD., Mgr. Martin Mikulič,
Karol Marko,
FTVŠ UK Bratislava**

Naša recenzia

Koncom roka 2015 vydala Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport dve vedecké monografie, ktoré prezentujú výsledky skúmania efektivity rôznych modelov vyučovania športových hier, konkrétne basketbalu a frisbee ultimate v školskej telesnej a športovej výchove. Prezentujú výsledky, ktoré boli získané v rámci riešenia výskumnej úlohy VEGA 1/0386/13 „Učebné efekty rôznych didaktických prístupov k vyučovaniu športových hier vo vzťahu k pohlaviu, veku a herným skúsenostiam“ a výskumnej činnosti prvých autoriek v rámci doktorandského štúdia. V oboch monografiách je možno oboznámiť sa s vývojom názorov na výučbu športových hier. Pre čitateľov budú iste zaujímavé výsledky konfrontácie modelov vyučovania športových hier založených na porozumení (herne orientovaných modelov) a modelov s preferovaním nácviku techniky herných činností jednotlivca (technických modelov), a to tak z hľadiska okamžitého efektu po skončení výučby ako aj po dlhšom čase bez

intervencie pri výučbe basketbalu 11- až 12-ročných chlapcov a z vekového hľadiska pri výučbe frisbee ultimate 11-, 13- a 15-ročných dievčat, ako aj odporúčania autoriek súvisiacich s hodnotením herného výkonu a špeciálnych vedomostí v daných športových hrách a vekových kategóriách v prostredí školskej telesnej a športovej výchovy. Uvedené vedecké monografie sú určené vedeckým pracovníkom a odborníkmi, ktorí sa zaoberajú teóriou a didaktikou výučby športových hier v školách na všetkých stupňoch a typoch škôl.

OLOSOVÁ, G. a L. ZAPLETA-LOVÁ, 2015. Okamžitý a dlhodobý efekt herne orientovaného modelu výučby basketbalu. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. ISBN 978-80-89075-50-8.

ŽUFFOVÁ, Z. a L. ZAPLETA-LOVÁ, 2015. Vekové aspekty rôznych modelov vyučovania frisbee ultimate v školskej telesnej a športovej výchove. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. ISBN 978-80-89075-51-5.

Branislav Antala

Malé formy prípravných hier v etape základnej športovej prípravy futbalistov

Luboš Benkovský, Martin Mikulič, Pavol Gregora, Pavol Peráček

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Cieľom výskumu bolo rozšíriť poznatky o malých formách prípravných hier v základnej etape športovej prípravy mladších žiakov vo futbale. Výskum prebiehal paralelne v dvoch družstvách hráčov FC Spartak Trnava U12 (n: 19, vek: $12,46 \pm 0,23$ r., telesná výška: $150,9 \pm 6,92$ cm, hmotnosť: $38,5 \pm 4,8$ kg, NPF: $63,85 \pm 7,79$) a ŠK Senec U12 (n: 17, vek: $12,34 \pm 0,41$ r., telesná výška: $146,3 \pm 7,71$ cm, hmotnosť: $37,5 \pm 9,4$ kg, BPF: $70,95 \pm 5,37$). Uplatňovali sme rozdielne prístupy z hľadiska zložitosti obsahu tréningového procesu (metodické formy). Ich pôsobenie sme pozorovali na zmene testov motorickej výkonnosti: beh na 10 m, 30 m, 50 m, 5 x 10 m, ľah-sed, skok do diaľky z miesta, Légerov test, vertikálny výskok bez protipohybu. V FC Spartak Trnava boli v U12 štatisticky významné rozdiely vo výsledkoch v takmer všetkých testoch v čase t0 a t2 ($p \leq 0,01$). V tíme ŠK Senec U12 sme zistili významné rozdiely ($p \leq 0,01$) v čase t0 a t2 vo výsledkoch v testoch rýchlosti na 10 m, 30 m, 50 m a $p \leq 0,05$ v skoku do diaľky z miesta a v Légerovom teste. Pri analýze herného výkonu družstva boli zistené väčšie rozdiely v koeficientoch aktivity (Ka) a úspešnosti (Kú) obrannej a útočnej fázy hry v FC Spartak Trnava U12. V koeficiente efektivity (Ke) sme zistili v útočnej fáze hry v FC Spartak Trnava U12 negatívne výsledky. Experimentálny obsah tréningového procesu bol efektívnejší.

Kľúčové slová: futbal, športová príprava, mladší žiaci, prípravné hry, zložitost tréningového zaťaženia

Športovú prípravu mladých hráčov vnímame ako samostatný proces s vlastnými cieľmi, ktoré nie sú podriadené hlavnému cieľu. Odráža sa to v programoch tréningového procesu, kde sa vyskytuje znateľný podiel špeciálne zameraného tréningu (Peráček 2003). Orientuje sa na nepretržité zvyšovanie výkonnosti, zabezpečuje zdravý životný štýl a optimálny harmonický vývin osobnosti futbalistov vplyvom pôsobenia prostriedkov telesnej výchovy a športu, ale i ďalších faktorov a podmienok (Kačáni 1980; Israel a Eissmann 2007).

Pod strategickým cieľom športovej prípravy mladých futbalistov nemôžeme chápať okamžitú maximalizáciu výsledkov už v najmladších vekových kategóriách, ale vytvorenie funkčného základu na ich dosiahnutie v kategórii dospelých (Peráček 1993). Výsledky rôznych analýz poukazujú, že tréneri mnoho-

krát nedodržujú vzor perspektívneho tréningu a počítajú s maximalizáciou výsledkov už v najmladších kategóriách. A to je jedna z príčin predčasného ustálenia výkonu viacerých hráčov, ktorí v danej vekovej kategórii spĺňajú najvyššie prognostické kritéria. Príliš zriedka sa pozastavujeme nad účinkami tréningu v jednotlivých etapách športovej prípravy (Peráček 2003, 2004).

Tréning mladých hráčov vo futbale nemôže byť redukovaný, kopírovaný príp. miniaturizovaný tréning v objeme a intenzite dospelých. Musí byť úmerný ich momentálnemu stupňu vývoja, inak môže viesť k negatívnym reakciám mladého organizmu v oblasti psychickej, ale hlavne anatomicko-fyziologickej (Bisanz 1983, 1986; Vengloš 1988). Deti a mládež majú iné fyzické a psychické predpoklady na tréningovú a zápasovú činnosť a zároveň s narastajúcim vekom dochádza k podstatným zmenám. Často sa na rešpektovanie vekových osobitostí mládeže zabúda, či už ide o určovanie tréningového obsahu, veľkosť dávkovania, tréningové metódy a formy, ako aj o určovanie požiadaviek herného výkonu v zápasoch. Preto musíme dôrazne prihliadať na prispôsobenie tréningových metód a prostriedkov vekovým osobitostiam. Jedine dlhodobou, cieľavedomou, racionálnou a systematickou športovou prípravou mladých futbalistov s jednotným, účelným a vedec-ky zdôvodneným systémom cieľov, postupov a podmienok dosiahneme vysokú úroveň športovej výkonnosti v seniorskom veku (Peráček 1992; Weineck 2000; Kačáni 2000; Perič 2004).

Kačáni a Horský (1988) tvrdia, že bez modernizácie nie je možné zvyšovať efektívnosť tréningového procesu. Ide hlavne o modernizáciu jeho obsahu, metód, cieľov, súčastí,

Mgr. LUBOŠ BENKOVSKÝ, Mgr. MARTIN MIKULIČ, Mgr. PAVOL GREGORA – doktorandi na katedre hier, zaoberajúci sa teóriou didaktikou futbalu.

doc. PaedDr. PAVOL PERÁČEK, PhD. – venuje sa teórii a didaktike športových hier, teórii a didaktike vrcholového futbalu.



foriem atď. s akcentom na možnosti využívania spolupráce členov realizačných tímov na rozličných úsekoch trénerskej práce. Tréningový proces a jeho požiadavky na modernizáciu sú zhodné s požiadavkami nahradiť zastarané niečím progresívnym a novým. To zodpovedá momentálnej situácii rozvoja športovej vedy, techniky, myslenia vzdelaných trénerov a taktiek vedeckej teórie športového tréningu vo futbale.

Medzi najznámejšie vývojové tendencie vo futbale patrí intenzifikácia hry. Intenzifikáciou nerozumieme pripravenosť hráča len z nešpecifickej stránky, ale pod intenzifikáciou chápeme aj zvýšenie počtu herných činností v zápasoch, z čoho vyplýva potreba neustáleho rozvoja zručnostného potenciálu – umenia hrať a ovládať loptu, čo je v príprave mládeže veľmi podstatné. Učíme hráčov hrať futbal „cez futbal“, čiže v tréningovom procese využívame zložitejšie metodické formy čo najviac sa približujúce podmienkam zápasu. Hráči musia byť schopní riešiť veľmi zložité herné situácie počas celého zápasu, aj v stave únavy a pod časovo-priestorovým tlakom. Preto je tendencia využívať v tréningovom procese tréningové podnety, ktoré sú svojím charakterom pohybu podobné hre, v zjednodušenom vyjadrení musia hráči vykonávať „všetko s loptou“.

Fyziologické, sociálne, psychologické, technické a taktické faktory ovplyvňujú výkon futbalistov (Bangsbo 1994). Pri plánovaní tréningového procesu berieme do úvahy všetky faktory a na futbalistov pôsobíme komplexne (Jones 2007), tréningové podnety sú podobné zápasovým podmienkam. Aby bolo možné integrovať realitu hry s tréningom, tréneri sa snažia napodobniť fyzické, technické a taktické požiadavky, prispôbiť úlohy špecifickosti hry, zmenšujú jej formy a asimilujú s cieľom tréningu. Touto cestou sa taktické a technické faktory efektívne prenášajú do podmienok futbalového zápasu (Williams 2003). Rôzne úpravy, ktorými zmenšujeme hru na malé časti, sú označe-

Tab. 1

Proporcionálnosť metodických foriem v experimentálnej a kontrolnej skupine v %

Experimentálne skupiny	Prípravné cvičenia (%)	Herné cvičenia (%)	Prípravná a vlastná hra (%)
Experimentálna skupina (ES)	30	10	60
Kontrolná skupina (KS)	30	30	40

né ako malé formy prípravných hier alebo prípravné hry s malým počtom hráčov a môžeme to označiť za didaktickú redukciu. Malé formy prípravných hier (MFPH) tréneri zvyčajne využívajú s cieľom rozvíjať technické zručnosti alebo kondičnú zdatnosť futbalistov. Takéto zameralie MFPH nie je však typické pre hráčov vo veku 10 – 14 rokov.

V etape základnej športovej prípravy sa nezameriavame na rozvoj bioenergetických systémov, ale hlavnou úlohou v našom experimente pri presadzovaní zložitejších foriem herného tréningu a prípravných hier bude komplexnejšie rozvíjať hernú spôsobilosť hráčov.

Metodika

Výskum prebiehal paralelne v dvoch mládežníckych výberoch hráčov tímu FC Spartak Trnava U12 (n: 19, vek: 12,46 ± 0,23 r., tel. výška: 150,9 ± 6,92 cm, hmotnosť: 38,5 ± 4,8 kg, NPF: 63,85 ± 7,79) a ŠK Senec U12 (n: 17, vek: 12,34 ± 0,41 r., tel. výška: 146,3 ± 7,71 cm, hmotnosť: 37,5 ± 9,4 kg, BPF: 70,95 ± 5,37), ktorí sú účastníkmi 1. futbalovej ligy mladších žiakov.

Realizácia výskumu prebiehala v podmienkach dvojskupinového jednofaktorového paralelného experimentu v prirodzených podmienkach tréningového procesu. Jeho pomocou sme overovali vplyv navrhnutého modelu prípravy mladých futbalistov v etape základnej športovej prípravy. Priebeh experimentu predstavoval pôsobenie tréningových podnetov na experimentálnu skupinu (FC Spartak Trnava U12) experimentálnym podnetom (EP) a na kontrolnú skupinu (ŠK Senec U12) kontrolným podnetom (KP). Ich vplyv sme sledovali na zmenách stavov analyzovaných ukazovateľov motorických testov a herného výkonu družstva v útočnej a obrannej fáze

hry (St1, ...St8) v časových intervaloch t0, t1, t2.

Experimentálny činiteľ experimentálnej skupiny bude predstavovať:

1. Racionálne usporiadanie metodických foriem (prípravné cvičenia, herné cvičenia, prípravné hry, vlastná hra) s dominantným zastúpením malých foriem prípravných hier.
2. Prevládajúce zastúpenie špecifických herných činností (všetkou s loptou) oproti nešpecifickým kondičným činnostiam (odlišné pohybové činnosti ako v zápase).

V experimentálnej skupine sme sa z pohľadu metodických foriem v tréningovom procese rozhodli prevažnej miere využívať prípravné hry, ktoré tvorili 60 % (prípravné cvičenia 30 %, herné cvičenia 10 %), v kontrolnej skupine bola proporcionálnosť metodických foriem vyrovnaná (prípravné hry 40 %, prípravné cvičenia 30 %, herné cvičenia 30 %). Hráči absolvovali tri merania s časovým odstupom (t0, t1, t2). Sledovali sme zmeny stavov hráčov pomocou ukazovateľov v motorických testoch (beh na 10 metrov, beh na 30 m, 50 m, beh 5 x 10 m, výskok z drepu bez protipohybu, skok do diaľky z miesta, Légerov test / Yo – Yo test, sed-lah), ktoré boli vykonané na futbalových ihriskách s umelým povrchom.

Herný výkon družstva bol podľa Peráčka (2012) analyzovaný v prvých troch a v posledných troch majstrovských stretnutiach v kategórii U12 mladších žiakov. Herný výkon družstva vyjadrený v kvalite obrannej a útočnej fázy hry bude pri porovnaní oboch tímov konečný ukazovateľ pôsobenia nastaveného tréningového programu.

Výsledky

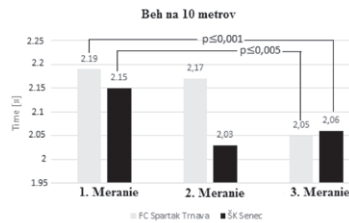
Celkový objem tréningového zafat-

ženia sme vyjadrili pomocou špeciálnych tréningových ukazovateľov, čo v družstve FC Spartak Trnava bolo 6 911 minút a v tíme ŠK Senec 4 980 minút počas trvania experimentu. Pri podrobnejšej proporcionality herného tréningu sme zaevidovali v tíme FC Spartak Trnava takéto objemové rozloženie metodických foriem: prípravné hry 3 532 minút (70 %), prípravné cvičenia 1 261 (25 %) a herné cvičenia 252 (5 %). ŠK Senec 573 minút (46 %) prípravných hier, 336 minút (27 %) herných cvičení a 336 minút (27 %) prípravných cvičení.

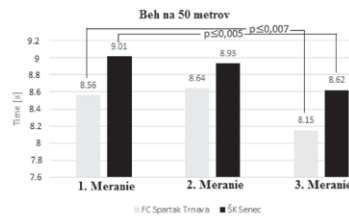
V rýchlostných testoch (obr. 1–4) sme zistili signifikantne významné zlepšenia medzi prvým a tretím meraním takmer vo všetkých testoch v oboch skupinách ($p < 0,01$). Jedine v teste beh 5 x 10 metrov sme nezistili štatistickú významnosť pri porovnaní prvého a tretieho merania hráčov ŠK Senec.

V teste vertikálny výskok bez protipohybu ($p < 0,01$) sme našli signifikantné rozdiely, kde u hráčov ŠK Senec je badateľný regres výkonnosti v motorickom teste medzi prvým a tretím meraním. Významné zlepšenie ($p < 0,01$) sme následne zistili v testoch vertikálny výskok bez protipohybu, ľah-sed a asi najväčší rast výkonnosti sme zaznamenali v Légerovom teste pri tíme FC Spartak Trnava medzi prvým a tretím meraním, čo pripisujeme hlavne aplikovaniu malých foriem prípravných hier, ktoré mali dominantné postavenie v tréningovom procese. Signifikantné rozdiely boli zistené aj v ŠK Senec v teste skok do diaľky z miesta z miesta a v Légerovom teste ($p \leq 0,05$).

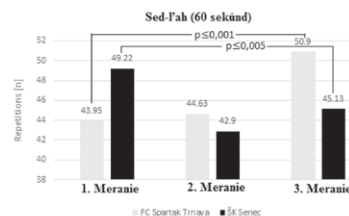
V družstve FC Spartak Trnava sme zistili tendenciu poklesu obranných fáz a zároveň sa zvýšili koeficienty aktivity a úspešnosti (tab. 1). Znamená to, že družstvo FC Spartak Trnava dokázalo dlhší čas kontrolovať loptu, ale hlavne v hodnotení tejto kvality experimentálny súbor zlepšil svoje správanie v obrannej fáze (vyššia kvalita obranných herných činností). Preto súper potreboval na konci experimentu



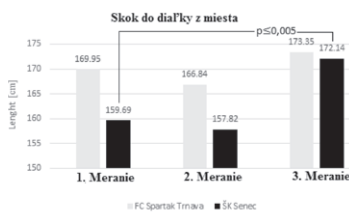
Obr. 1
Priemerný čas (s) v behu na 10 m



Obr. 3
Priemerný čas (s) v behu na 50 m



Obr. 5
Priemerný počet opakovaní v teste sed-fah za 60 s



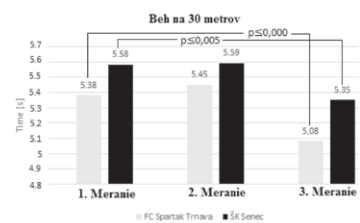
Obr. 7
Priemerná vzdialenosť (cm) v teste skok do diaľky z miesta

Tab. 2

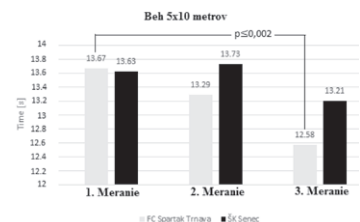
Kvalita obrannej fázy hry experimentálnych skupín

Skupina	Kvalita obrannej fázy hry							
	Počet OF		Ka		Kú		Ke	
	1.	2.	1.	2.	1.	2.	1.	2.
FC Spartak Trnava	208	190	2,77	4,87	4,95	10,0	2,33	2,52
ŠK Senec	193	218	2,57	2,36	4,02	2,31	2,00	2,47

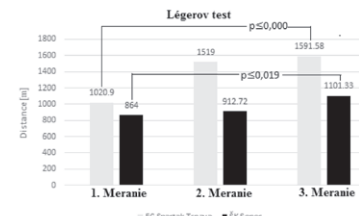
o 2 obranné fázy viac na strelbu ako na začiatku experimentu. Počet sa zvýšil z približne 3 (Ka 2,77) na 5 (Ka 4,87) útočných fáz, ktoré súper potreboval na zakončenie útoku



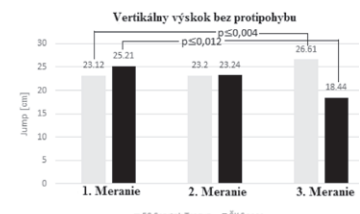
Obr. 2
Priemerný čas (s) v behu na 30 m



Obr. 4
Priemerný čas (s) v behu 5x 10 m



Obr. 6
Odbehnutá vzdialenosť v m v Légerovom teste



Obr. 8
Priemerný výskok (cm) v teste vertikálny výskok bez protipohybu



útoke strelbou do priestoru bránky. V družstve ŠK Senec sme zistili, že pri štandardnom obsahu tréningového procesu súper potrebovali v priemere o 2 útočné fázy menej na zakončenie útoku strelbou do priestoru bránky ako na začiatku experimentu. V koeficiente efektivity nedošlo počas experimentu k výrazným zmenám.

V oboch tímoch sme zistili nárast počtu útočných fáz, ale z vecného hľadiska družstvo FC Spartak Trnava malo na konci experimentálneho výskumu zvýšený počet útočných fáz, čo znamená, že dokázalo častejšie získať loptu od súpera zlepšenou kvalitou obranných herných činností (tab. 2). Tak, ako v obrannej fáze hry, je zreteľný rozdiel v koeficiente aktivity a úspešnosti skupiny FC Spartak Trnava. Rozdiel prvého spomínaného koeficientu je z približne 4 (Ka 3,70) na 2 (Ka 1,80), kde sa družstvo dokázalo z každej druhej útočnej fázy dostať do zakončenia. V druhom koeficiente je badateľné zlepšenie z počtu približne 6 (Kú 5,56) na približne 2 (Kú 2,45), kde družstvo potrebovalo približne o 4 útočné fázy menej na zakončenie útoku strelbou do priestoru bránky. V druhej skupine sme nespozorovali výrazný rozdiel medzi koeficientmi kvality na začiatku a na konci experimentu. V koeficiente efektivity potrebovala experimentálna skupina približne o 2 (Ke 3,67) strelby do priestoru bránky viac na strelenie gólu ako na začiatku experimentu. Početnosť striel do priestoru bránky na strelenie gólu zostala približne rovnaká.

Diskusia

Je pravdepodobné, že dôvodom zlepšenia v sledovaných ukazovateľoch herného výkonu je vplyv prípravných hier. Tieto metodické formy sme preferovali v experimentálnej skupine. Prípravné hry svojou organizáciou rozvíjajú súčasne nielen kondičné, technické a taktické determinanty herného výkonu, ale aj kognitívne schopnosti. Neustála zmena herných situácií, ich alternatívnosť, variabilnosť a časová tieseň nútia hráčov udržiavať psychické

Tab. 3

Kvalita útočnej fázy hry experimentálnych skupín

Skupina	Kvalita útočnej fázy hry							
	Počet ÚF		Ka		Kú		Ke	
	1.	2.	1.	2.	1.	2.	1.	2.
FC Spartak Trnava	242	280	3,70	1,80	5,56	2,45	2,36	3,67
ŠK Senec	178	199	2,74	2,36	4,56	4,73	1,85	2,47

a kognitívne procesy na vysokej úrovni.

Významné postavenie herne orientovaného tréningu u mládeže zdôrazňuje Bruggemann a Albrecht (1982), ktorí chápu konanie hráča v jeho situačne podmienených spôsoboch prejavu ako ucelený prvok učenia, v ktorom sa vyskytujú jednotlivé technické, taktické, psychické a fyzické faktory na rozličnom stupni ich rozvoja, ale vždy spoločne. V ňom sa realizuje tréningový cieľ, podľa ktorého pre úspešný priebeh hry nemá primárny význam to, ako treba určitú činnosť vykonať, ale to, aby bola činnosť vykonaná adekvátne podľa podmienok hernej situácie a zaručovala úspech a aby bola pre súpera nepredvídateľná.

Intenzifikáciou ponímanou ako zvýšenie hernej situačnosti prostredníctvom malých foriem prípravných hier (herné situácie v tréningovom procese sú identické so zápasovými) sa signifikatne zrýchľuje rozhodovanie, pretože vylučovaním adrenalínu a noradrenalínu sa zvyšuje úroveň podráždenia CNS. Práve tieto zistenia sú argumentom, že prípravné hry ako tréningové prostriedky so zvýšenou hernou situačnosťou boli determinantom znižovania času rozhodovania sa hráčov v herných situáciách. Veľký význam pri vykonávaní a regulácii pohybov v herných situáciách zohráva extra pyramídový motorický systém (EPMS) a pyramídový systém mozgovej kôry (PS) (Štulrajter a Peráček 2004).

Pri motorickom učení každý pohybový prejav prebieha najprv cez neustálu vedomú kontrolu. Neustálym opakovaním (veľmi častým) je hráč schopný vykonávať riešenie viacerých úloh naraz. Súbežne akoby skenuje záplavu

vstupov (vrátane všetkých premenných z nášho okolia, na ktoré sme sa doteraz príliš nesústredili), analyzuje, čo sa nachádza v dosahu myslenia hráča, a to všetko predtým, než dá hráčovi vedieť, čo je pre neho veľmi dôležité. Ustavičným opakovaním konkrétneho pohybu vzniká prepojenie aktivovaných neurónov do reťazca, ktorý zosobňuje daný pohyb. Vzniká určitá šablóna pohybu na neurónovej úrovni – motorický inervatívny vzor, pri ktorom spolupracuje kôrové centrum pyramídového systému s EPMS. Po zvládnutí konkrétneho pohybu sa do EPMS (do podkôrových oblastí) uložia tieto motorické inervatívne vzory. Znamená to, že hráč vykonáva pohyb bez toho, aby nad ním musel premýšľať. Neustálym stimulovaním sa tieto inervatívne vzory upevňujú a už nevyžadujú zapojenie mozgovej kôry. Vo futbale tieto motorické inervatívne vzory predstavujú napr. vedenie lopty, techniku kopu pri štandardných situáciách, obchádzanie súpera, prihrávanie na rozdielne vzdialenosť a pod. Ak sú v priebehu tohto učenia prítomné aj emócie, čiže je zapojený limbický systém, tak to vytvára priaznivé prostredie (identické so zápasovým) na lepšie upevnenie si konkrétneho pohybu a ak celý problém chápeme komplexnejšie, tak nielen na upevnenie konkrétneho pohybu, ale aj na upevnenie riešenia konkrétnej hernej situácie, resp. podobnej hernej situácie. V tréningovom procese by sme preto mali v čo najväčšom množstve vybrať také tréningové prostriedky, ktoré by najčastejšie stimulovali herné situácie, ktoré sa vyskytujú v zápase, aby sme dosiahli taký efekt, keď hráči budú senzitívnejšie reagovať na zmenené podmienky (napr.



zmena postavenia lopty, súpera alebo vlastných spoluhráčov).

Závery

Na základe dosiahnutých výsledkov môžeme povedať, že nami vytvorený program experimentálnej skupiny pozitívne vplyva na nárast výkonnosti v motorických testoch, ale hlavne na herný výkon družstva. Efektívnejšie prístupy v tréningovom procese znamenajú teda dominantné postavenie malých foriem prípravných hier. Ide o prípravné hry s malým počtom hráčov, ktoré dosahujú maximálny počet 5 proti 5 a nižšie (1:1, 2:2, 3:3, 4:4). Domnievame sa, že negatívny výsledok koeficientu efektivity vyplýva zo zámeru prípravných hier, v ktorých absentovali prípravné hry so zameraním na strelbu. Preto odporúčame využívať v tréningovom procese malé formy prípravných hier s brankármi a na bránku, ktorá zodpovedá rozmerom bránok vychádzajúcich z pravidiel danej kategórie. Odporúčame pôsobiť na hráčov multifaktoriálne, teda všetkými faktormi, ktoré determinujú herný výkon. Využitím teórie adekvátneho krytia, zápasových podmienok v tréningovom procese, neustále opakovanie a herná situácia rýchle riešenie herných situácií typických pre obrannú a útočnú fázu hry.

Práca je súčasťou grantovej úlohy UK/349/2015.

Literatúra

1. BANGSBO, J., 1994. The physiology of soccer with special reference to intense intermittent exercise. *Acta Physiologica Scandinavica*. [online] Február, 1994 [Citované 27.03.2014]. Dostupné z https://www.researchgate.net/publication/15138858_The_physiology_of_soccer-with_special_reference_to_intense_intermittent_exercise
2. BISANZ, G., 1983. Fussbaltraining im Kindes – und Jugendalter. In: *Fussbaltraining*, č. 3. 1983, s. 33-36.
3. BISANZ, G., 1989. Das Training das 14- bis 16 jährigen Jungen und Mädchen. In: *Fussbaltraining*, č. 5. s. 25-32.
4. BRÜGEMANN, D., 1982. Kinder und Jugendtraining. *Fussball Handbuch Band 2*. Schondorf: Hoffmann Verlag.
5. ISRAEL, S. a. EISSMANN, H. J., 2007. Children and young people in football. In: *Medicine matters*, č. 15. Nyon: UEFA's Football development divisions: 2007. s. 8 – 11..
6. JONES, S. a. DRUST, B., 2007. Physiological and technical demands of 4 v 4 and 8 v 8 games in elite youth soccerplayers. *Kinesiology*, [online] Január, 2007. Volume 39, Issue 2, 150-156. [Citované 27.03.2014]. Dostupné z http://www.google.sk/url?sa=t&rc=t=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCcQFjAA&url=http%3A%2F%2Fhrcaak.srce.hr%2Ffile%2F34544&ei=WM8zU9D8G8Hx-hQfo-IH4Dw&usq=AFQjCNEd-PusxYEpc2foiuqEIF4S91vb_rg&bv=m=bv.63808443,d.bGE
7. KAČÁNI, L. a. HORSKÝ, L., 1988. *Tréning vo futbale*. Bratislava: Šport, 1988. 288 s.
8. KAČÁNI, L., 1980. *Model technicko-taktickej prípravy futbalistov*. Metodický list č. 46. Bratislava: Šport.
9. KAČÁNI, L., 2000. *Futbal. Teória a prax hernej prípravy*. Bratislava: SPN. ISBN 80-08-03164-6.
10. McMORRIS, T., 1999. Exercise, plasma, catecholamine concentrations and decision-making performance of soccer players on a sport-specific test. In: *Journal sport science*. New York: Routledge. 1999. roč. 17, č. 8, s. 667-676, ISSN 1466-447X.
11. PERÁČEK, P., 1992. *Efektivnosť športovej prípravy mladých futbalistov*. Kandidátska dizertačná práca. Bratislava: FTVŠ UK.
12. PERÁČEK, P., 1993. *Teória a didaktika zvoleného športu futbal*. Vysokoškolské skriptá. Bratislava: FTVŠ UK. ISBN 80-223-0503-0.
13. PERÁČEK, P., 2001. *Futbal. Riadenie – plánovanie – tréning*. 3. vyd. Bratislava: Peter Mačura – PEEM. ISBN 80-88901-49-9.
14. PERÁČEK, P. et al., 2003. *Športové hry*. Bratislava: Peter Mačura PEEM, ISBN 80-88901-77-4.
15. PERÁČEK, P., 2004. *Príprava reprezentačných družstiev mládeže vo futbale*. 1. vyd. Bratislava: Slovenský futbalový zväz, ISBN 80-969091-1-8
16. PERIČ, T., 2004. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing
17. ŠVEC, Š. et al., 1998. *Metodológia vied o výkone*. Bratislava: IRIS. ISBN 80-7178-367-6.
18. VENGLOŠ, J., 1988. Poznatky z mládežníckeho futbalu vo svete. In: *Skvalitnenie športovej prípravy mladých futbalistov*. Metodické listy č. 6. Bratislava: VFZ SÚV ČSZTV, 1988.
19. WEINECK, J., 2000. *Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kindern und Jugendtrainings*. Balingen: Spitta – Verl. 2000.
20. WILLIAMS, A. M. a et al., 2003. Training perceptual skill in field hockey: is there transfer from laboratory to the field?. In: *Research quarterly for exercise and sport* Liverpool. AAHPERD. 2003. roč. 74, č. 1, str. 98-103.

SUMMARY

Small-Sided Games in the Basic Stage Training of Children in Soccer

Luboš Benkovský, Martin Mikulič, Pavol Gregora, Pavol Peráček

The aim of the research was to broaden knowledge of the sport training in the basic sports stage of younger pupils in football. The research has been carried out in parallel on two youth teams FC Spartak Trnava U12 ($n = 19$, age = 12.46 ± 0.23 years, height = 150.9 ± 6.92 cm, weight = 38.5 ± 4.8 kg, BPF = 63.85 ± 7.79) and players of ŠK Senec U12 ($n = 17$, age = 12.34 ± 0.41 years, height = 146.3 ± 7.71 cm, weight = 37.5 ± 9.4 kg, BPF: 70.95 ± 5.37). We have applied different approaches in terms of complexity (methodical forms) and observed their effect on changes of tests of motor performance: speed on 10 m, 30 m, 50 m, 5 x 10 m, sit-ups, standing long jump, Leger test, vertical jump without a counter movement in t_0 , t_1 , and t_2 time phases. By conducting the intra-group comparison of test results based on time phases, we found out that in the FC Spartak Trnava U12 team there are statistically significant differences ($p \leq 0,01$) in results in almost all tests at the time t_0 and t_2 . Regarding the ŠK Senec U12 team we found out statistically significant differences ($p \leq 0,01$) at the time t_0 and t_2 in the results of speed test on 10 m, 30 m, 50 m, standing long jump and Leger test. By analyzing the game performance of the team, major differences were detected in the activity coefficient (Ac) and success coefficient (Sc) of the offensive and defensive phase of a game in FC Spartak Trnava U12. Experimental content of the training process was more effective.



Rozvoj dynamickej rovnováhy s využitím slackline

Slackline je tréningový prostriedok (pomôcka), ktorý našiel svoje uplatnenie v športových odvetviach, v ktorých je dôležitá vysoká úroveň dynamickej rovnováhy a pohybovej koordinácie. Na tréning a zdokonaľovanie uvedených pohybových schopností sa využíva syntetický popruh široký 2,5 až 5 cm a dlhý približne 15–25 metrov (môže byť aj dlhší – v disciplíne longline), ktorý sa dá domyselným spôsobom ukotviť medzi dve pevné žrde, stĺpy, kmene stromov a podobne (v ľubovoľnej výške) a cvičenec sa snaží po ňom kráčať.

Je takmer nemožné prisúdiť vynájdenie slacklinu jednému konkrétnemu menu alebo skupine osôb. Táto cvičebná pomôcka vznikla najmä z dôvodu inovácie tréningu v športových odvetviach, v ktorých rovnováha zohráva významnú úlohu (športová gymnastika, horolezectvo, freestyle skateboarding, inline korčuľovanie, ale aj cirkusové lanochodectvo a pod.). Začiatky tohto športu siahajú do údolia Yosemitekého parku, kde si v sedemdesiatych rokoch minulého storočia skupina amerických horolezcov krátila čas balansovaním na reťaziach a zábradliach okolo parkovísk, či na lezeckých lanách napnutých medzi stromami.

V roku 2008 bola založená Medzinárodná slacklinová federácia (World Slackline Federation), ktorá zastrešuje preteky, festivaly, exhibície a iné akcie, ktoré sú so slackline spojené. World Slackline Federation sa taktiež zaoberá najnovšími trendmi v oblasti techniky a bezpečnosti vývoja slacklinu (Miller 2010).

V súčasnosti sa slackline delí na lowlines (obsahuje disciplíny: Trickline, Jumpline, Rodeoline, Longline, Waterline) a highlines (Miller 2010). Pred samotným nácvikom chôdze na slackline sú nevyhnutné základné vedomosti,

schopnosti a zručnosti.

V oblasti vedomostí je nevyhnutné:

- osvojiť si poznatky o základoch správnej techniky chôdze na slackline,
- osvojiť si poznatky o poskytovaní pomoci počas cvičení na slackline a o metodike nácviku chôdze na tomto športovom náčiní,
- vedieť použiť tieto poznatky v primeranej forme v školskej telesnej a športovej výchove a v športovej príprave.

V oblasti schopnosti a zručnosti je nevyhnutné:

- osvojiť si správnu techniku a didaktiku vystúpenia na slackline, držania tela počas chôdze, chôdze a obrátov,
- osvojiť si správnu techniku a didaktiku rôznych cvičení na slackline a dávanie dopomoci cvičencovi.

Obsah pohybových činností a ich didaktika

Pred začiatkom chôdze na slackline odporúčame najskôr niekoľko jednoduchších cvičení: chôdza po zemi po rovnej a zakrivenej čiare, chôdza po kladine, niekoľkokondové zotrvanie v stojoch na jednej a na druhej dolnej končatine, najskôr na zemi s otvorenými a zatvorenými očami, potom na nestabilnej platforme a podobne. Po zvládnutí týchto elementárnych cvičení môže metódika nácviku chôdze pokračovať na slackline. V prvom rade je dôležité naučiť sa nastupovať na slackline s využitím rôznych opôr (obr. 1, 2).

Nácvik chôdze po slackline

Východisková poloha: stoj na slackline vo vzpriamenej pozícii s dopomocou dvoch spolucvíčencov z každej strany.

Popis cvičenia: Chôdza po slackline pomocou dvoch kamarátov (obr. 3). Vzpriamená pozícia tela. Pohľad

smerovať vpred na pevný bod a nie na chodidlá. Spevniť svalstvo brušnej dutiny a dolných končatín, plynulé dýchanie, našlapovanie začať cez prednú časť chodidla. Vhodné je použiť športové obuv s rovnou podrážkou bez výrazných vystúpení v dezéne. Po prejdení jednej dĺžky vykonať obrát o 180 stupňov (s dopomocou) a pokračovať v chôdzi späť.

Opakovanie: 15x prejsť na jednu a na druhú stranu.

Cvičenia na obr. 4 až 7 sa realizujú podobným spôsobom ako popísaná chôdza po slackline s dopomocou dvoch kamarátov. Postupne sa cvičenia sťažujú a cieľom je zvládnuť techniku chôdze po slackline bez dopomoci.

Nácvik stoja na jednej nohe

Východisková poloha: Stoj na slackline vo vzpriamenej pozícii s pomocou palice (palica je v ruke na strane opornej nohy) na jednej nohe (obr. 8).

Popis cvičenia: Cieľom cvičenia je naučiť žiaka zotrvať v stoju (na slackline) na jednej aj druhej dolnej končatine bez pomoci palice počas aspoň 10 sekúnd.

Chôdza po slackline bez pomoci

Zvládnutie chôdze po slackline bez dopomoci (obr. 9) s následným obrátom o 180 stupňov a návratom do východiskového bodu (všetko bez pomoci a bez pádu) zaberie aj tým najtalentovanejším žiakom niekoľko hodín. Počas vyššie popísaných cvičení treba dbať na bezpečnosť – slackline ukotvujeme maximálne do výšky 1 meter od zeme a istiace body by sa od seba mali zo začiatku nachádzať v rozpätí 7 až 10 metrov (väčšia vzdialenosť spôsobí menšiu stabilitu slacklinu, čo je pre začiatočníkov zbytočným sťažením nácviku).

Podobne, ako na slideboarde, sa dajú aj na slackline vykonávať posilňovacie cvičenia. Na inšpiráciu uvádzame aspoň niekoľko z nich: drepy, kľuky, výtlaky, rovnovážne cvičenia (obr. 10 – 13).



Obr. 1
Nastúpenie na slackline s využitím konára alebo kmeňa stromu



Obr. 2
Nastúpenie na slackline pomocou spolucvičencov



Obr. 3
Chôdza po slackline s dopomocou dvoch kamarátov



Obr. 4
Chôdza po slackline s dopomocou kamaráta



Obr. 5
Chôdza po slackline s oporou dvoch palíc



Obr. 6
Chôdza po slackline s oporou o jednu palicu



Obr. 7
Chôdza po slackline s oporou o jednu palicu v predpažení, druhý koniec drží spolucvičenec



Obr. 8
Stoj na jednej nohe s oporou o jednu palicu



Obr. 9
Chôdza po slackline bez dopomoci



Obr. 10
Drepy na jednej nohe



Obr. 11
Skupinové kľuky na posilnenie prsných a ramenných svalov



Obr. 13
Sedenie na slackline s krčením a vystieraním dolných končatín v kolenných kĺboch



Obr. 12
Skupinové výtlaky na posilnenie horných končatín

Literatúra:

1. MILLER, F., 2010. *Slackline, Tipps, Tricks technik*, 3. Auflage. Deiningen: Panico Alpinverlag. ISBN 978-3-936740-53-0.
2. <http://www.slack-line.cz/>
3. <http://slacknordeste.blogspot.sk/>
4. <http://www.athleticka.net/2012/03/26/quick-exercises-to-burn-fat-and-elevate-heart-rate/>
5. http://www.ioutdoor.cz/Strategie/str_3/2178_Slackline_-_hlavne_nespadnout/
6. Česká asociace slackline [online]. 2013 [cit 2013-01-28]. Dostupné na www: <http://www.ceska-asociace-slackline.cz/>
7. *slackline_info.pdf* [online]. 2011 [cit 2013-03-20]. Dostupné na www: http://www.slackshop.cz/media/files/slackline_info.pdf
8. *SLACKLINE NÁS BAVÍ* [online]. 2011 [cit 2013-01-28]. Dostupné na www: <http://www.slack.cz/>

**PaedDr. Martin Belás, PhD.,
Mgr. Lukáš Chovanec, PhD.
FTVŠ UK Bratislava**