

TELESNÁ VÝCHOVA & ŠPORT



ROČNÍK XXIV
ISSN 1335-2245
N° 4/2014

Physical Education and Sport



I. olympijský kongres

V roku 2014 uplynulo 120 rokov od vzniku moderného olympizmu. Milníky moderného olympizmu – olympijské kongresy – budeme postupne predstavovať na stránkach nášho časopisu.

I. olympijský kongres (1894) bol reakciou na neúspešný pokus baróna Pierra de Coubertin o obnovenie olympijských hier v roku 1892. Od 16. do 24. júna 1894 zasadla v Paríži Medzinárodný parížsky kongres pre obnovenie olympijských hier, známy aj ako tzv. Parížsky kongres. Už pred zasadaním kongresu zvolil barón de Coubertin adekvátnu taktiku, aby mal kongres celosvetový rámc. Na organizácii sa podieľali traja ľudia – samotný barón de Coubertin, ktorý bol zástupca kontinentálnej Európy, Charles Herbert ako zástupca Anglicka a jeho kolónií a napokon William Miligan Sloane ako zástupca Ameriky. Barón de Coubertin, ako jeho hlavný organizátor, zaradil na rokovanie kongresu dve základné témy. Prvá téma bola venovaná štúdiu a propagácii princípov amatérizmu a druhá zas obnoveniu olympijských hier. Podľa uvedených tém sa kreovali aj dve pracovné komisie. Na kongrese sa zúčastnili aj členovia Francúzskej akadémie, mnohí šľachtici a zástupcovia univerzít. Na otvorení sa zúčastnilo viac ako dvetisíc ľudí, ale na rokovaní kongresu sa zúčastňovalo 78 delegátov z deviatich krajín. Výhovný charakter moderného olympizmu bol načrtnutý už v pozvánke na kongres slovami: „*Predovšetkým ide o to, aby si atletizmus zachoval noblesný a rytiersky charakter, ktorým sa odlišoval už v minulosti a aby mohol účinne pokračovať v oblasti výchovy moderných ľudí tou obdivuhodnou rolou, ktorú mu prisúdili grécki učitelia.*“

Cieľom kongresu bolo nielen prijať definíciu amatéra a diskutovať o problematike udeľovania cien a stávkovania v športe, ale aj obnoviť olympijské hry. Pokiaľ ide o amatérizmus, práve tento fenomén bol pomyselný plášť, ktorým barón de Coubertin „zakryl“ aj obnovenie olympijských hier. Dôvod

1^{re} Année. — N^o 1.

Juillet 1894

BULLETIN DU COMITÉ INTERNATIONAL

DES

JEUX OLYMPIQUES

PARIS, 229, Rue Saint-Honoré

Citius — Fortius — Altius

Rue Saint-Honoré, 229, PARIS

Predchodca Olympijskej revue z júla 1894.

bol prostý: na amatérizme príliš lipli najmä Angličania, ktorí dali svetu moderný šport. Do moderného športu sa však rýchlo dostalo stávkovanie a materiálne ocenenia tým najlepším športovcom. Práve toto degradovalo jeho výchovnú hodnotu. Pokiaľ ide o amatérizmus, kongres prijal po dlhých debatách v pracovnej skupine viacero uznesení, o. i. napr. aj to, že za amatéra možno považovať len športovca, ktorý nikdy nesúťažil o finančné ceny, nesúťažil s profesionálmi alebo v žiadnom období života nebol učiteľ či platený cvičiteľ telesných cvičení, resp., že športovec nesmie byť amatér v jednom športe a profesionál v inom.

Obnovenie olympijských hier bol druhý cieľ kongresu. Stanovila sa štvorročná periodicita konania olympijských hier (podľa antického vzoru) a delegáti prijali uznesenie, že na týchto podujatiach sa nemôžu zúčastňovať žiaci. Olympijské súťaže budú mať výsostne novodobý charakter a v ich programe budú tieto športy (uvádzame v pôvodných názvoch): atletické športy v pravom slova zmysle (*dnešná atletika a gymnastika*), nautické športy (veslovanie, jachting, plávanie), atletické hry (futbal, tenis), korčuľovanie, šerm, box, zápasenie, jazdecké športy, cyklistika. Kreoval sa Medzinárodný výbor olympijských hier (*pôvodný, názov Medzinárodného olympijského výboru*), na jeho čelo bol zvolený Grék Demetrios Bikélas a rozhodlo sa, že hry I. olympiády moderného obdobia budú v roku 1896 v Aténach. Pokiaľ ide o jednotlivé športy v programe olympijských hier treba podotknúť, že na konci 19. storočia ešte takmer neexistovali

medzinárodné športové federácie, a preto sa v jednotlivých športoch súťažilo nie podľa medzinárodných pravidiel, ale podľa pravidiel prijatých a platných v spolkoch niektorých krajín (Anglicko, Francúzsko, Taliansko). Po kongrese začal od júla 1894 vychádzať aj bulletin pod názvom Bulletin Medzinárodného výboru olympijských hier, ktorý v súčasnosti vychádza pod názvom Olympijská revue.

Po úspešnom odhlasovaní záverov kongresu, vrátane obnovenia olympijských hier, predniesol barón de Coubertin na záverečnom bankete pamätné slová: „*Avšak s konečnou platnosťou, vážení páni, v človeku nie sú dve časti – telo a duša – ale sú tam tri a to telo, duch a charakter. Charakter sa vôbec neformuje duchom, formuje sa najmä telom. To je to, čo naši predkovia vedeli a čo sa my s námahou učíme.*“

Nevyhnutnosť modernosti olympijskej myšlienky prezentoval barón de Coubertin aj na stránkach tlače. Napr. v Revue de Paris napísal po kongrese o antických olympijských hrách, že „...sú mŕtve a mŕtve veci neožívajú. Prežiť môže jedine myšlienka prispôbená mysliu a vkusu storočia.“

Literatúra

1. Bulletin du Comité international des jeux olympiques, roč. 1, č. 1, 1894.
2. MÜLLER, N. 1994. *Cent ans de congrès olympique 1894 – 1994*. Lausanne: Comité International Olympique, 1994. 280 s. ISBN 3-88-500-133-0.
3. Revue de Paris, roč. 1, máj – jún 1894.
4. SEMAN, F. 2013. *Pedagogický odkaz Pierra de Coubertin*. Bratislava: Slovenský olympijský výbor, 2013. 76 s. ISBN 978-80-89460-14-4.

Mgr. František Seman, PhD.
FTVŠ UK

Fotografia na 1. strane obálky: Matej Kazár, slovenský reprezentant v biatlone (autor P. Petrovič)

International Scientific Conference

Sport, Physical Activity and Health

V dňoch 11.-13.9. 2014 sa priestory Fakulty telesnej výchovy a športu UK v Bratislave stali domovom pre účastníkov medzinárodnej vedeckej konferencie „Šport, pohybová aktivita a zdravie“. Hlavnými organizátormi bola okrem FTVŠ UK aj Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. Patronáciu nad konferenciou prevzalo Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR. K úspešnému priebehu podujatia prispeli aj jeho partneri FIEP, TAFISA, WHO, SOV a v neposlednom rade sponzori VULM, Kompava a 7 Days.

Cieľom konferencie bolo vytvoriť priestor na prezentáciu najnovších vedeckovýskumných poznatkov a trendov v športovom tréningu detí, mládeže a dospelých, v zdravotne orientovanej telesnej a športovej výchove a v pohybovej aktivite zdravotne a sociálne znevýhodnených skupín. Rokovania prebiehali v štyroch sekciách:

1. Nové trendy v športovom tréningu;
2. Zdravotne orientované športové aktivity;
3. Pohybová aktivita zdravotne a sociálne znevýhodnených skupín;
4. Postery a Sekcia príspevkov v slovenskom jazyku.

Pozvanými prednášajúcimi boli:

Dr. Wolfgang Baumann (TAFISA)
Prof. Ing. Václav Bunc (FTVS UK Praha)
Prof. MUDr. Dušan Hamar, PhD. (FTVŠ UK Bratislava)
Mgr. Dana Masaryková, PhD. (FIEP)
Prof. Zsolt Radak (Simmelweis University, Budapest)
MUDr. Darina Sedláková (WHO)

Počas troch dní sa na konferencii registrovalo **106 účastníkov** (88 aktívnych a 18 pasívnych) zo **14 krajín** (Česká republika, Bulharsko, Chorvátsko, Fínsko, Nemecko, Gruzínsko, Maďarsko, Taliansko, Japonsko, Litva, Lýbia, Turecko, Ukrajina a Slovensko) a **3 kontinentov**. Odborná úroveň väčšiny príspevkov bola veľmi dobrá. Účastníci vysoko ocenili prezentácie z hľadiska ich

jazykovej úrovne (príjemne prekvapili všetci prezentujúci doktorandi a mladí vedeckí pracovníci – domáci aj zahraniční).

Spoločnosť VULM poskytla ceny pre najlepšiu prezentáciu **mladých vedeckých pracovníkov** do 30 rokov. Do súťaže bolo prihlásených celkom 22 prác. Ocenenia v jednotlivých sekciách za najlepšiu pódiovú prezentáciu získali:

- v sekcii Nové trendy v športovom tréningu: **Mgr. Petronela Ladecká**
 - v sekcii Zdravotne orientované športové aktivity: **Mgr. Natália Oršulová**
 - v sekcii Pohybová aktivita zdravotne a sociálne znevýhodnených skupín: **Mgr. Aurel Zelko**
 - v sekcii Postery: **Mgr. Juraj Bežák**
- Významné ocenenie **Medailu Manuela Tubina** (bývalého prezidenta FIEPWorld) za aktivity pri organizovaní medzinárodných kongresov a konferencií si z rúk prezidenta FIEP



Príhovor dekana FTVŠ UK prof. M. Holienku

doc. PaedDr. Branislava Antalu, PhD.
prevzal dekan FTVŠ UK prof. PaedDr. Miroslav Holienka, PhD.

Doc. PaedDr. Oľga Kyselovičová, PhD.



Ilustračná fotografia z otváracieho ceremoniálu

CONTENTS



ROČNÍK XXIV
ISSN 1335-2245
N° 4/2014

Physical Education and Sport

Jela Labudová, Dagmar Nemček • Definitional Analysis of Sport for all Phenomenon	2
Janka Kanášová, Renata Malátová • Developmental Changes in Occurrence of Weakened Muscles in 11 – 15 Years Old Girls	8
Daniel Baránek • Floorbal for the 5-th Class Pupils of Elementary School	13
Do we use them correctly?	17
František Seman • Knight - „Model of Virile Perfection“	18
Miloš Chromík • Educational Acting of Pedagogist Using Example Method	23
Jana Labudová • Differentiation of the Selected Parameters of Pupils and Junior Competitors in Synchronized Swimming	25
Peter Petrovič • Theoretical and Didactic Bases in Triathlon Training	29
GOOD PRACTICE EXAMPLES	
Lubica Řezníčková, Ludmila Zapletalová • Teaching Optional Thematic Unit on Badminton	35
Anna Blahutová • Sport Training of Children in Bratislava Ski Club Victory	39
Matúš Trajtel, Anna Blahutová • História Velkej ceny Nizkych Tatier	42
	
Methodical Addendum	
Gabriela Olosová • Kin-ball	I.-IV.



Šéfredaktor:

Ludmila Zapletalová

Zodpovedná redaktorka:

Angela Barineková

barinekova@fsport.uniba.sk

Redakčná rada:

Branislav Antala

Gustáv Argaj

Elena Bendíková

Tomáš Gregor

Oľga Kyselovičová

Anton Lednický

Yveta Macejková

Peter Mačura

Igor Machajdík

Helena Medeková

Peter Schickhofer

Jaromír Šimonek

Vydáva:

Slovenská vedecká spoločnosť pre
telesnú výchovu a šport s podporou
Fakulty telesnej výchovy a športu
Univerzity Komenského v Bratisla-
ve, v spoločnosti END, spol. s r. o.
Moravecká 22, 951 93 Topoľčianky.

Tlač:

Cart print, s. r. o. Nitra

Adresa redakcie:

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

Predplatné:

celoročné predplatné
(4 čísla + poštovné) - 8 €

Predplatné pre kolektívy (školy):
12 €

Objednávky:

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

Vychádza:

štvrtročne

Zadané do tlače:

27.10.2014

Registračné číslo:

387/91

ISSN 1335-2245

Časopis je indexovaný v športových
databázach.

Obsah

**Jela Labudová, Dagmar Nemček • Vývoj pojmu šport
pre všetkých** 2

**Janka Kanášová, Renata Malátová • Zmeny funkcie oslabených
svalov 11- až 15-ročných dievčat** 8

Daniel Baránek • Florbal pre žiakov 5. ročníka základnej školy 13

Používame ich správne? 17

František Seman • Rytier – „vzor mužnej dokonalosti“ 18

Miloš Chromík • Výchovné pôsobenie pedagóga metódou príkladu 23

**Jana Labudová • Diferencovanosť motorických parametrov
žiačok a junioriek v synchronizovanom plávaní** 25

**Peter Petrovič • Teoretické a didaktické východiská tréningu
v biatlone** 29

PRÍKLADY DOBREJ PRAXE

**Ľubica Řezníčková, Ludmila Zapletalová • Výučba výberového
tematického celku bedminton** 35

**Anna Blahutová • Športová príprava detí v bratislavskom
lyžiarskom klube Victory** 39

**Matúš Trajtel, Anna Blahutová • História Veľkej ceny Nizkych
Tatier** 42

Metodická príloha

Gabriela Olosová • Kin-ball I.-IV.

Vývoj pojmu šport pre všetkých

Jela Labudová, Dagmar Nemček

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Súčasný trendy rozvoja športu pre všetkých sú poznačené inováciami, cieľovým zameraním na niektoré skupiny obyvateľstva, vytváraním nových organizačných a programových aktivít, či celoeurópskych usmernení. Proces rozvoja tvorí východisko na teoretické úvahy o športe pre všetkých, podporuje analýzy jednotlivých uplatňovaných pojmov. Prostredníctvom metód teoretickej analýzy, syntézy a dedukcie sú v príspevku objasnené vybrané pojmy, ktoré sa uvádzali v spojitosti so športom pre všetkých. V príspevku ide o pokus vymedziť a podporiť pojem šport pre všetkých, poukázať na neprimeranosť pojmu cvičiteľ a rekreačný šport, vyjadriť sa k novému pojmu „grassroots“ šport. Z pohľadu rozvíjajúcej sa teórie a praxe sa odporúča aktívnejšie a jednoznačnejšie pristupovať k používaniu a zachovaniu pojmu šport pre všetkých.

Kľúčové slová: šport pre všetkých, tréner športu pre všetkých, rekreačný šport, „grassroots“ šport, rekreačná telesná výchova, masový šport

Formovanie vied o športe (Labudová, Zrubák, 1998), samotná štruktúra a definovanie športu (Európska charta o športe, 1992) potvrdili reálnu existenciu javu, filozofie a procesu fenoménu **šport pre všetkých**. Vychádzajúc z našich dlhoročných teoretických a praktických skúsenosti môžeme pripomenúť, že vnímanie športu pre všetkých, ako jedného z podsystému športu, za vyše 45-ročné obdobie snáh o uplatňovanie tohto pojmu, nadobudlo reálne hodnoty v snažení o formovanie daného pojmu, s intenzívnym postupom inovácie a kompletizácie svojho cieľa, trendov a aktivít. Pri kvalitatívnej a kvantitatívnej charakteristike športu pre všetkých, čo sa dá vyjadriť zložitou, bohatou štrukturalizáciou, mnohotvárnosťou a viacúrovňovým spoločensko-kultúrnym prejavom, skoncipovaným športovým hnutím alebo špecializovaným edukačným systémom, sa uvádza možnosť pre všetky skupiny populácie prezentovať nielen športový, resp. telovýchovný výkon, ale aj

možnosti sebarealizácie a naplňania vzdelávacích, psychologických, reprezentatívnych, sociálnych a zdravotných úloh.

Predloženým príspevkom chceme upozorniť na niektoré konceptuálno-terminologické charakteristiky, ktoré sa vyskytli v rámci doterajšej existencie pojmu **šport pre všetkých**. Túto úlohu vnímame ako jednu zo súčastí vedeckého poznania a vyjadrenia objektivity a platnosti termínov, budovanie vedeckých základov športu pre všetkých. Naša teoretická analýza niektorých doterajších poznatkov vychádza najmä z terminologických podnetov z praxe športu pre všetkých, ako aj zo vznikajúcich problémov až sporov pri ústnom a

písomnom využívaní pojmov nielen v kvalifikačných prácach, vo vedeckovýskumných projektoch, ale aj v mediálnom, legislatívnom a komunikačnom vyjadrovaní odborníkov a laikov. Treba akceptovať modernizáciu procesu, tvorbu nových pojmov, ale súčasne vedieť ich vhodne modifikovať do problematiky športu pre všetkých. Takými sa stali v ostatnom období pojmy integrácia, inklúzia, socializácia, ale aj zdravotná gramotnosť, pohybová gramotnosť, pohybová kompetencia, špecifická skupina, zdravotne orientovaný fitness a pod., ktoré sa stali súčasťou vnímania potrieb a smerovania procesu športu pre všetkých. Myslíme si, že riešenie problematiky bázičného pojmu **šport pre všetkých** podporí tvorbu jeho ďalších adekvátnych obsahových a terminologických vyjadrení. Príspevok je doplnením riešenia problematiky rozvoja poznávania v rámci výskumného projektu VEGA č. 1/0690/14 „**Pohybová činnosť ako jeden z činiteľov podporujúcich úroveň kognitívnych schopností vybraných skupín populácie.**“

Problém definovania pojmu **šport pre všetkých** sa odvíja nielen od začiatku jeho existencie a uznania podstaty a potreby, ale aj od vymedzenia určenia jeho rozsahu v rámci fenoménu športu popri školskom, výkonnostnom a vrcholovom športe. Akceptácia systému športu pre všetkých znamená pre odborníkov súčasne aj riešenie zodpovedajúcich úloh v oblasti vied o športe a konkrétne v tvorbe metodológie a základov vedeckého jazyka v športovej humanistike, športovej kinantropológii, ako aj v edukológii športu pre všetkých. Hoci požiadavku vytvoriť a rozvíjať šport pre všetkých použil v svojom vyjadrení už v roku 1884 Pier de Coubertin, keď napísal: „*Menej*

Prof. PhDr. JELA LABUDOVÁ, PhD. (*1944) – zaoberá sa teóriou športu pre všetkých, programovo-metodickými aspektmi športu pre všetkých a teóriou zdravia.

Mgr. DAGMAR NEMČEK, PhD. (*1977) – zaoberá sa športom pre všetkých, zdravotnou a integrovanou TV a problematikou športu zdravotne postihnutých.



hluku, menej publicity, menej organizovanosti, menej odborových zväzov a ťažkopádnych hierarchií a šport bude prístupný všetkým spoločenským vrstvám v najrôznejších formách a podľa možnosti bude i bezplatný.“ Spĺňa to súčasný šport pre všetkých, ktorý už v svojom názve zdôrazňuje pohyb pre všetky vrstvy obyvateľstva, vo všetkých krajinách sveta, s množstvom druhov športu a telovýchovných činností, s viacerými svojimi funkciami.

Úvodom teoretickej analýzy a dedukcie môžeme konštatovať, že od začiatku existencie sa pojem šport pre všetkých nevnímal jednoznačne a zrozumiteľne v rámci športu. Dnes, keď sa šport pre všetkých stal špecifickým komplexným fenoménom spoločnosti a jednotlivca, je vhodné venovať pozornosť prejavujúcim sa terminologickým otázkam. Keď si uvedomíme potrebu zapojenia čo najširšieho počtu obyvateľstva do pravidelnej pohybovej činnosti ako výsledok snáh celej spoločnosti o zlepšovanie starostlivosti o zdravie, znižovanie výskytu ochorení, zvyšovanie výkonnosti, psychickej, intelektuálnej, emočnej a sociálnej pohody, má tento teoretický aspekt z hľadiska rozvoja praxe význam. Podľa dostupných údajov 40 až 60 % obyvateľov Európskej únie vedie sedavý spôsob života. Eurobarometer (2010) uvádza klesajúcu tendenciu športovania obyvateľstva, a preto Európska únia cielene pôsobí, aby do roku 2020 bolo 100 miliónov neaktívnych Európanov pohybovo aktívnych. Prognózy zapojenia obyvateľstva do pravidelnej pohybovej aktivity uvádzajú, že napr. v USA nastane v roku 2030 zvýšenie počtu nešportujúcich zo súčasných 32 na 46 %, vo Veľkej Británii z 20 na 35 %, v Brazílii zo 6 % v r. 2002 na 34 % v r. 2030, v Indii z 2 % v r. 2005 na 14 % v r. 2030 atď. (Baumann, 2014). Takýto trend bude viesť k predčasným úmrtiam 5,3 milióna obyvateľov. Pri sledovaní aktuálnych štatistík ochorení populácie a alarmujúce znižovanie pravidelnej pohybovej činnosti v režime života vytvára priestor na zvýrazne-

nie aktivít športu pre všetkých a zaoberanie sa aj jeho pojmom a obsahom.

Charakteristika pojmu šport pre všetkých

O prvé formulovanie pojmu *šport pre všetkých* sa pokúsila pracovná skupina Rady Európy v r. 1968, ktorá si dala za úlohu precizovať definíciu, naznačiť, čo sa môže zaradiť pod pojem *šport pre všetkých* a súčasne vyjadriť, čo takáto aktivita vyžaduje. V publikovanej definícii bola vyjadrená podstata pojmu, že *šport pre všetkých* musí ponúkať a poskytovať podmienky, ktoré umožnia širokému okruhu populácie praktizovať pravidelne vhodný šport alebo rôzne druhy pohybových aktivít prispôbených k ich individuálnym možnostiam. Môžu to byť aj spontánne, neorganizované pohybové aktivity (Labudová, 2012). Podporou začatých odborných diskusií k tvorbe pojmu bolo schválenie Európskej charty o športe pre všetkých (1975) počas 1. konferencie ministrov zodpovedných za šport európskych krajín v Bruseli. Potvrdil sa pojem *šport pre všetkých*, bol oficiálne uznaný fenomén šport pre všetkých, ktorý sa určil za významný faktor rozvoja spoločnosti a to tak, aby každému jednotlivcovi bola poskytnutá možnosť vykonávať šport. Môžeme zvýrazniť potvrdený význam schválenej charty s komentárom: „Cieľ politiky športu pre všetkých musí priniesť optimum podmienok s čo najširšími možnosťami pre všetky skupiny populácie tak, aby mohli mať zaručené pravidelné športovanie v spojitosti s individuálnymi požiadavkami a záujmami.“ Na základe uvedeného môžeme konštatovať, že pojem vyjadruje podstatu analyzovaného fenoménu, ponuku športu pre všetkých. Zásadným dokumentom, ktorý následne potvrdil existenciu športu pre všetkých, bola Európska charta o športe (1992), neskôr Biela kniha o športe (2007), čím sa mohla pozornosť intenzívnejšie venovať aj definíciným problémom jednotlivých podsystémov športu. Šport pre

všetkých by sa mal rozvíjať tak, aby sa prispôboval lokálnym a regionálnym podmienkam, individuálnym možnostiam každého obyvateľa a bol v harmónii s výkonnostným, vrcholovým a so školským športom.

Hrčka (2000) konštatoval, že pojem *šport pre všetkých* sa neuplatňoval iba na označenie procesu, ale postupne sa začal využívať na vyjadrenie rôznorodých objektívnych skutočností ako napríklad na označenie názvu vednej disciplíny (edukológia športu pre všetkých), na propagáciu celosvetového hnutia športu pre všetkých, mnohých rekreačných súťaží a podujatí, športových organizácií vo svete, pripravovaných seminárov, kongresov, ktoré nesú v názve pojem *šport pre všetkých*. Tento pojem sa používa aj na označenie študijného programu na FTVŠ UK, na pomenovanie Slovenskej asociácie športu pre všetkých a pod. Aktuálne smerovanie a rozvoj uznaného fenoménu šport pre všetkých a jeho definíčný záber bol vyjadrený jednoznačne, v kontexte s definovaním pojmu šport, v znení (Labudová, 2005): „**Šport pre všetkých ako špecifická pohybová, resp. športová činnosť je určená všetkým vekovým skupinám obyvateľov a uskutocňovaná rôznymi formami telesných cvičení a druhmi športu za účelom ich telesného a duševného rozvoja, zlepšenia zdravia, tvorby optimálneho životného štýlu a uspokojovania osobných záujmov a potrieb.**“ Táto definícia sa stala pre Slovensko nosnou, základnou, zrozumiteľnou a bolo by vhodné, aby sa aj plne rešpektovala.

Aj keď sa pojem *šport pre všetkých* na Slovensku, v Európe a vo svete uplatňuje a udomácky už vyše 50 rokov, musíme pripomenúť, že mu predchádzalo viacero rozličných pojmov, ktoré naznačovali riešenie názvu pohybovej aktivity v bežnej populácii v minulosti. Bol to napr. Tyršov telocvik, sokolské a turnerské hnutie, švédka gymnastika, telesná rekreácia a pod. (Perútka a kol. 1980). Po 2. svetovej vojne sa na označenie pohybových aktivít pre každého začali vytvárať v jednotliv-

vých krajínach rôzne aktivity a pojmy ako napr. koncept TRIM v Nórsku, Trimm v Nemecku, v USA to bol Physical Fitness and Sport, v Kanade Kino a pod. V Československu popri „základnej telesnej výchove“ (ktorá nadväzovala na školskú telesnú výchovu), „obecnej telesnej výchove“, ktorá bola zameraná najmä na plnenie Tyršovho odznaku zdatnosti, sa začal používať pojem „rekreačná telesná výchova“. Príznačnou charakteristikou bolo, že išlo o cvičenie vykonávané prevažne voľným a hravým spôsobom podľa programu a s uplatnením výchovno-výcvikového pôsobenia **cvičiteľa** (Kostková a kol., 2005). Pri zaujatí nášho stanoviska k pojmu **cvičiteľ** dodávame, že pojem má dnes skôr historický charakter, ako by mal aktuálne vystihovať komplexnú prácu vzdelaného odborníka, určeného na manažovanie športu populácie rôznej vekovej, sociálnej, špecifickej, zdravotnej skupiny a prípadne pripravovať športujúceho na postupné zaradenie do výkonnostného až vrcholového športu.

Ešte v období Miroslava Tyrša (1832 – 1884) a jeho nasledovníkov sa hovorilo o „telocvičnej aktivite“ a realizovalo sa vzdelávanie cvičiteľov týchto aktivít. Daný pojem je v súčasnosti prekonaný, nie je primeraný k potrebnej koncepcii vzdelávania v športe pre všetkých. Odborník pri manažovaní športujúcej (cvičebnej) skupiny nielen cvičí, ale plní aj ďalšie edukologické, psychologické, sociálne a zdravotné úlohy. Je pravda, že na Slovensku, podobne ako v Čechách, sme do 80. rokov používali pojem cvičiteľ v rámci aktivít základnej telesnej výchovy, základnej a rekreačnej telesnej výchovy, ktorý bol prenesený z minulosti aj do začínajúceho sa formovania „masovej a rekreačnej telesnej výchovy“.

O pojme **cvičiteľ**, versus **tréner**, sa dnes diskutuje v súvislosti s uznávaním profesionálnej kvalifikácie (Peráček, Labudová, 2013). Už vyše 20 rokov SZ RTVŠ (Slovenský zväz rekreačnej telesnej výchovy a športu) udeľuje na základe formálneho

a neformálneho vzdelávania kvalifikáciu **tréner športu pre všetkých**, aj s bližším určením **špecializácie** (aerobik, všeobecná gymnastika, rekreačný šport, tréner staršieho veku, zdravotná telesná výchova a pod.). Aktuálne vzdelávanie **trénerov športu pre všetkých** je zabezpečené adekvátnymi študijnými programami na fakultách vysokých škôl, alebo v rámci akreditovaných občianskych združení, v súlade s Vyhláškou 516 Štatistického úradu SR (2011). Podľa nej môžeme profilovať zamestnanie zaradené:

- pod kód 3422 Športoví tréneri, rozhodcovia a funkcionári,
- pod kód 3422001 **Tréner v športe** - klasifikáciu (špecializáciu) **šport pre všetkých**.

Pojem rekreačná telesná výchova

Vráťme sa k charakteristike *rekreačnej telesnej výchovy*. Tento pojem charakterizoval, ako dosiahnuť „pozitívne aktívne zdravie systematickou, vekom a stupňom telesnej kondície primeranou, racionálnou a emotívnou pohybovou aktivitou“ (Perútka a kol., 1980). Súčasne s týmto pojmom, ktorý sa objavuje v terminologickom archíve z rokov 1956 – 1975, sa na zvýraznenie pohybovej aktivity pre čo najväčší počet obyvateľov začínal formovať pojem „masová telesná výchova“, konalí sa „masové akcie“ (usporadúvali sa k významným spoločenským udalostiam), podporoval sa „masový rozvoj rekreačnej telesnej výchovy“. Začlenenie masovej rekreačnej telesnej výchovy do práce telovýchovných organizácií malo celospoločenský význam, dokonca sa pojem objavil v Uznesení Predsedníctva vlády ČSSR z r. 1986 „O súčasnom stave a programe ďalšieho masového rozvoja telesnej výchovy a športu, turistiky a branno-technických športov“ (Labudová, a kol. 2006).

Nemalý rozruch však vyvolala Koncepcia štátnej politiky v oblasti športu (2012), keď nastala medzi odborníkmi opäť diskusia pri presadzovaní termínu **masový šport** namiesto pojmu **šport pre všetkých**. Nakoniec sa kompromisom podari-

lo naformulovať úlohy pre **šport a zdravie**. Tento pojem je však potrebné vnímať komplexnejšie z pohľadu definície športu, avšak v úvode spomenutej koncepcie bolo usmernenie, že: „*Šport a zdravie je oblasť rekreačného a školského športu*“. Nie celkom sa dá s týmto súhlasiť, a to nielen preto, že v dokumentoch EÚ sa jasne hovorí o športe pre všetkých, ale aj preto, že nie je možné jednoznačne identifikovať, čo sa vníma pod rekreačným a školským športom. Možno určitú charakteristiku poskytuje hlavný cieľ spracovaný v Koncepcii v úlohách rozvoja v časti 1.1 nazvanej *Zdraviu prospešné pohybové aktivity - rekreačný šport*, ktorej hlavný cieľ je: „Vytvárať podmienky na zabezpečenie zdravého životného štýlu obyvateľstva, vrátane aktivít športu pre všetkých za účelom zlepšenia psychicko-fyzickej zdatnosti populácie a prevencie chorôb zapríčinených sedavým spôsobom života.“ Prítom **šport pre všetkých** je v úvodných poznámkach koncepcie zadefinovaný, že ide o záujmové „organizované a neorganizované formy telesných cvičení a druhov športu vo voľnom čase všetkých vekových skupín obyvateľstva“. Je to určitý rozdiel od pojmu **šport pre všetkých**, ktorý bol ponúknutý v Zákone č. 288/1997 Z.z. v znení ako „rekreačná aktivita uskutočňovaná rôznymi formami telesných cvičení a ďalšími záujmovými pohybovými činnosťami“. Pri tejto definícii sa absolútne nedodržiava charakteristika športu (Európska charta o športe, 1992) a definovanie pojmu **šport pre všetkých** slovenskými odborníkmi už v r. 2005.

Znamená to, že „rekreačný šport“ zahrňuje šport pre všetkých? Čo je vlastne rekreačný šport? Túto otázku sme položili v súlade s poskytnutou predchádzajúcou charakteristikou. Problematickou otázkou v oblasti rekreačný a školský šport je samotný termín *školský šport*. Predmetný materiál charakterizuje iba **Šport v školách, akademický šport** ako „záujmové súťažné a nesúťažné organizované aktivity v školách



(základných školách, stredných školách, vysokých školách, resp. vysokoškolských športových kluboch)“. Keďže nejde o povinnú telesnú a športovú výchovu v rámci vzdelávacieho programu, o aký šport ide? To už nie je rekreačný šport, šport vo voľnom čase? Môžeme spomenúť ešte ďalšie termíny, ktoré sú uvedené v rámci Koncepcie štátnej politiky (2012). Sú to *voľnočasové pohybové aktivity* detí a mládeže, ktoré sú charakterizované, že „okrem neorganizovaných súkromných aktivít detí a mládeže vo voľnom čase vytvárajú ponuku záujmových pohybových aktivít školy formou športových krúžkov, školské zariadenia prostredníctvom pravidelnej a nepravidelnej záujmovej činnosti a v mimovládnej sfére najmä športové kluby.“ Kde sa vlastne nachádzame v pojmoch na určenie aktivít športu pre všetkých? Nie je zbytočné v rámci športu a zdravia hovoriť o rekreačnom a školskom športe, alebo o toľkých rôznorodých termínoch?

Ak sa vrátíme k historickým začiatkom, už Hrčka (1995) zvýraznil, že súčasťou telesnej kultúry je šport pre všetkých, ktorý má za úlohu rozvíjať tie formy telesnej výchovy a športu, ktoré prispievajú k regenerácii telesných a duševných síl človeka, k upevneniu zdravia a k zvýšeniu jeho telesnej zdatnosti. Autor takto zvýraznil **šport pre všetkých** ako fenomén rozvoja človeka a nespomína tu napríklad, že by to mala byť *pohybová rekreácia* alebo *rekreačný šport*. Pohybová rekreácia podľa Hodaňa (2006) je spojená s rozvojom regenerácie, rekondície, kompenzácie, negatívneho vplyvu práce, rehabilitácie. Teda ide o zámerné obnovovanie a znovu vytváranie človeka bez súťažného charakteru. Ak by sme vnímali rekreáciu aj ako regeneráciu, myslíme si, že už nemôže platiť charakteristika, že ide o dobrovoľnú, neobmedzenú činnosť. Regenerácia je potrebná, usmernená, výber pôsobenia je cielený (fyzikálne, chemické, biologické, pohybové, vzdelávacie aktivity). Zodpovedajú obsahy týchto termínov šírka a charakteru pojmu šport pre

všetkých? Labudová (2011) podrobila hlbšej analýze spájanie využívania pojmu rekreácia v súvislosti so športom a s vedami o športe. Pojem rekreácia spadá do vedy rekreológie, ktorá sleduje zákonitosti sociálnych, pedagogických, filozofických, psychologických, ekonomických aspektov rekreácie s osobitným zreteľom na trávenie voľného času. Znamená to súčasne aj podstatu, že šport, alebo v celej šírke vnímania tejto špecifickej pohybovej činnosti so špeciálnym dosahom na človeka, by sa nemal sledovať v rekreológii, ale vo vedách o športe so svojimi oficiálne uznanými vednými odbormi.

Asi by sme uskutočnili spiatocnícky krok vo výklade a smerovaní športu pre všetkých, keby sme prijali vysvetlenie, že šport pre všetkých je **rekreačná aktivita** (aj keď s takýmto pojmom sa možno stretnúť v Čechách, a to priamo aj v Národnom programe športu pro všechny z r. 2000).

Vo všetkých krajinách Európy, ako aj ostatného sveta, existuje osobitný a verejný záujem o zlepšenie životného štýlu a zdravého spôsobu života, a tým i zlepšenia kvality života, čo je výzva súčasnosti. **Šport pre všetkých** a jeho účinok na človeka a spoločnosť je širokospektrálny, nepretržitý a neukončený, umožňuje naplňovať hlavné potreby človeka, ku ktorým môžeme zaradiť potrebu rekreácie, kompenzácie, edukácie, kontemplácie, komunikácie, integrácie, participácie a enkulturácie.

Perspektívy pojmu šport pre všetkých

Šport pre všetkých je medzinárodne uznávaný, rozvíjaný, podporovaný a nezámeniteľný názov pre pohybovú aktivitu súčasnej spoločnosti a starostlivosti o obyvateľov Európskej únie. Svojou filozofiou, politikou oslovuje všetky skupiny obyvateľov všetkých kontinentov, naplňuje potreby detí, mládeže, starších ľudí, menšín, etník, ľudí so zdravotnými problémami, nezamestnaných, bezdomovcov a pod., pričom vhodne a zrozumiteľne (v angl. Sport for All) vystihuje podstatu jedného z podsystémov športu a tvorí základňu celého športu.

Môžeme konštatovať, že s pojmom **šport pre všetkých** a s utváraním celoživotných návykov a poznatkov sa stretáme v rámci:

- záujmovej telesnej a športovej činnosti detí a mládeže v školách všetkých druhov a stupňov,
- športových záujmových krúžkov detí a mládeže v rámci občianskych združení, iných inštitúcií a športových zväzov,
- organizovanej telovýchovnej a športovej činnosti dospelých a starších v športových kluboch, zväzoch, odboroch, skupinách, fitnes centrách a pod.,
- športovej činnosti organizovanej cez samosprávy,
- organizovaných jednorazových aktivít, športových podujatí, kampaní sponzormi, súkromným alebo štátnym sektorom, občianskymi združeniami,
- neorganizovanej športovej a telovýchovnej činnosti jednotlivcov.

K aktuálnym témam **športu pre všetkých** zaujímajú stanovisko účastníci všetkých svetových kongresov športu pre všetkých. V ostatnom čase je to napr. sociálny účinok športu pre všetkých a jeho úlohy pri rozvoji sociálnej kohézie (World Conference, 2013). Šport pre všetkých sa stáva dôležitým činiteľom sociálnej súdržnosti, prispieva k dosiahnutiu politických cieľov, akými sú podpora zdravia, vzdelávanie, boj proti diskriminácii a pod. Šport pre všetkých prostredníctvom pozitívnych účinkov na sociálne začlenenie môže prispieť k inteligentnému, udržateľnému a inkluzívnemu rastu a aj na vytváranie nových pracovných miest. Zlepšovanie zdravia prostriedkami športu, zabezpečovanie vyššej kvality života počas staroby pomáha obmedziť nárast výdavkov na sociálne zabezpečenie ľudí. Búraním spoločenskej bariéry sa prispieva na sociálnu súdržnosť, na väčšiu občiansku účasť na vzdelávanie (Rozvíjanie európskeho rozmeru v športe, 2011, Usmerenie EÚ o fyzickej aktivite, 2008, The Role of Sport, 2007). Úspešné rozvíjanie a akceptácia

pojmu **šport pre všetkých** znamená pre človeka intelektový, finančný, telesný, sociálny, individuálny a emocionálny účinok (Design to move, 2012), zostáva naďalej budúcnosťou pre životný štýl človeka (ISCA, 2008).

Do športovej teórie a praxe športu pre všetkých sa dostáva v ostatnom čase pojem v anglickom jazyku „**grassroots sport**“, pre ktorý je zložitý nájst adekvátny preklad. V niektorých dokumentoch sa prekladá ako „amatérsky šport“ (Written declaration, 2010), ktorý nahradzuje alebo zvýrazňuje potrebu rozvoja masového športu, resp. zapojenia všetkých ľudí do športovej činnosti až do obcí a rodín na neprofesionálnej úrovni. Znamená, že šport a rekreačné pohybové aktivity rôzneho charakteru sa vykonávajú na amatérskej úrovni. V literatúre sa uplatňuje so zachovaním podoby anglického jazyka, niekedy aj so spojením slov „grassrootsport“. Uvedené poznámky dopĺňujeme aj iným využívaným pohľadom na preklad tohto pojmu, keď sa využíva skôr na označenie športu pre všetkých v oblasti regiónu (samosprávy, lokality), alebo vo vyjadrení *regionálny, lokálny šport pre všetkých*. Uplatňovaný pojem vlastne svojím vyjadrením zdôrazňuje podstatu *základnej športovej činnosti človeka*.

Rozvíja sa jeho využitie napríklad ako „grassroots futbal“, dokonca na realizáciu je pripravená UEFA Grassroots Charta (Peráček, 2013). V samosprávach sa zakladajú grassroots športové organizácie, vzdelávanie odborníkov pre grassroots šport (Preparatory action in the field sport, 2011), športové grassroots kluby a ako uvádza Burton (2009), takéto športové kluby tvoria základňu športu, vytvárajú sa na masovom základe pre všetky vekové skupiny, so zdravotným a sociálnym cieľom a obyčajne sú amatérske a založené na práci dobrovoľníkov.

Určite by bolo chybou konštatovať, že tento pojem by mal postupne nahradiť pojem **šport pre všetkých**. Veď dokumenty Európskej únie deklaráciou zreteľne vyzývajú člen-

ské štáty, aby podporovali rozvoj **športu pre všetkých**, posilňovali jeho vzdelávaciu a integračnú úlohu (Written Declaration, 2010). Podľa nášho názoru môžeme uviesť, že pojem grassroots šport konkretizuje pojem **šport pre všetkých** iba z určitého pohľadu, a to z organizačného či finančného aspektu. Nakoniec pre pojem „amatérsky šport“ máme už vypracovanú a zaužívanú inú charakteristiku.

Závery

V súvislosti s uplatňovaním pojmu **šport pre všetkých** sa dnes stretávame často s podceňovaním jeho vývoja a potreby stabilizovania. Dokonca niekedy sa zamieňa, hoci podľa nášho názoru vhodne vyjadruje základnú diferenciu od ostatných podsystémov športu. Je to šport pre každého človeka s cieľom skvalitňovať jeho životný štýl. Analyzované ďalšie pojmy ako rekreačný šport, cvičiteľ, rekreačná telesná výchova považujeme za historicky prekonané. Považovali sme za potrebné vyjadriť sa k danej problematike, najmä v súčasnosti, keď sa pripravuje novela zákona o športe. Na základe uvedenej teoretickej analýzy niektorých vyskytujúcich sa pojmov:

- sa ukazuje potreba intenzívnejšej, pravidelnej koncentrácie odborníkov na zhodnocovanie, definovanie a konsenzus pri posudzovaní vznikajúcich a objavujúcich sa termínov a pojmov športu pre všetkých,
- s budovaním, skvalitňovaním a rozširovaním procesu v športe pre všetkých je vhodné venovať adekvátnu pozornosť tvorbe terminológie a pojmoslovnému aparátu ako vkladu do rozvoja vied o športe a prenosu poznatkov do praxe,
- odporúčame v odbornom a verejnom styku zachovať a uplatňovať pojem šport pre všetkých, ktorý je zrozumiteľný, dobre sa prekladá a využíva aj na kontakt z medzinárodného hľadiska.

Literatúra

1. BAUMANN, W. 2014. Design to move – a physical activity action agenda. In *Sports Physical Activity & Health*. International scientific conference. Book of abstract. Bratislava : CU, 2014, p. 5.
2. BIELA KNIHA O ŠPORTE. 2007. Luxemburg : Európska komisia, 2007, 37 s.
3. CELOSTÁTNÍ KONFERENCE. *Závěry konference sportu pro všechny* (2008). 7.-9. únor 2008. Česká asociace sportu pro všechny.
4. DEVELOPING in European Dimensions in Sport. 2011. *Rozvíjanie európskeho rozmeru športu*. Brussels : European Commission. Com, 2011, 12 final.
5. DESIGNED TO MOVE. 2012. *A Physical Activity Action Agenda*. USA : Nike, Inc. 2012, p. 11.
6. EUROBAROMETER. 2010. *Eurobarometer 72.3. Sport and Physical Activity*. Special Eurobarometer 334. Brussels : European Commission, 2010.
7. EURÓPSKA CHARTA ŠPORTU PRE VŠETKÝCH. 1975. Strasbourg : Council of Europe, 1975.
8. EURÓPSKA CHARTA O ŠPORTE. *Etický kódex*. 1992. Strasbourg : Council of Europe, 1992.
9. HRČKA, J. 1995. Šport pre všetkých. In SÝKORA, F. a kol. *Telesná výchova a šport*. Terminologický a výkladový slovník. 2. zväzok. Bratislava : FiF UK, 260-261.
10. HRČKA, J. a kol. 2000. *Základy športovej edukológie*. Bratislava : FTVS UK, 2000. 160 s.
11. HODAN, B. 2006. *Sociokultúrne kina-tropologie I. Úvod do problematiky*. Brno : Masarykova univerzita, 2006. 213 s.
12. ISCA. 2008. *EU draft policy guidelines for physical activity a future cornerstone for the Sport for All sector*. Copenhagen 13. November 2008.
13. KONCEPCIA ŠTÁTNEJ POLITIKY v oblasti športu. 2012. *Slovenský šport 2020*. Bratislava : MŠVVaŠ SR. www.minedu.sk.
14. KOSTKOVÁ, J. a kol. 2005. *Svaz základní a rekreační tělesné výchovy 1956 – 1990*. Praha : Česká asociace sport pro všechny, 2005, s. 4-10. ISBN 80-86586-14-6.
15. LABUDOVÁ, J. 2005. Terminologické a obsahové problémy športu pre všetkých. In: *Terminologické problémy športu pre všetkých*. Bratislava : Peter Mačura - PEEM, 2005, s. 5-18.
16. LABUDOVÁ, J. a kol. 2006. *Minulosť a súčasnosť SZ RTVS*. Bratislava : SZ RTVS, 2006, s. 5-22.
17. LABUDOVÁ, J. 2011. Telesná kultúra, pohybová rekreácia alebo jednoduchý šport a šport pre všetkých? In: *Telesná kultúra* (Supplementum). Olomouc : Hodaň, 127-146.
18. LABUDOVÁ, J. 2012. Zdravotne



- orientované cvičebné systémy. In: LABUDOVÁ, J., NEMČEK, D., ANTALA, B. *Pohyb pre zdravie*. Bratislava : SZ RTVŠ, 2012, s. 38-54.
19. LABUDOVÁ, J. , ZRUBÁK, A. 1998. Vedy o športe. In: *Vedy o športe : Sportová kinantropológia - Športová edukológia - Športová humanistika*. Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, 1998, s.15-24.
20. PERÁČEK, P. 2013. *Grassroots futbal*. UEFA Grassroots Charta. Rukopis prednášky pre špecialistov FTVŠ UK.
21. PERÁČEK, P., LABUDOVÁ, J. 2013. Tréner, tréningovanie, kouč, koučovanie - identifikácia, charakteristika, komparácia. In: *Telesná výchova & šport*. 23 (3), s. 22-29.
22. PERÚTKA, J. a kol. 1980. *Malá encyklopédia telesnej výchovy a športu*. Bratislava : Šport – Obzor, 1980, s. 164, s. 208-212. 77-054-80.
23. PREPARY ACTION IN THE FIELD SPORT. 2011. Education and Culture DG. European Commission, 2011. GGS_Training_2_ReportFinal.pdf.
24. THE ROLE OF SPORT IN EDUCATION. 2007. In *Official Journal of the European Union* C 282 E/131.
25. USMERNENIE EÚ o fyzickej aktivite. 2008. *Odporúčané politické opatrenia na podporu fyzickej aktivity posilujúcej zdravie*. Brussel : Pracovná skupina EÚ pre Šport a zdravie, 2008. 38 s.
26. VYHLÁŠKA 516 Štatistického úradu Slovenskej republiky. 2011. Štatistická klasifikácia zamestnaní. 13.december 2011.
27. WORLD CONFERENCE ON SPORT FOR ALL. 2013. Peru, Lima 24.- 27. April 2013. In <http://www.sportforall2013.org/en/>
28. WRITTEN DECLARATION. 2010. *On increased European Union support for grassroots Sports*. Brussel : European Parliament, 6. 9. 2010, 0062/2010.
29. Zákon o telesnej kultúre a o zmene a doplnení zákona č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní. č. 288/ 1997 Z.z. z 3. okt. 1997. www.minedu.sk

Summary

Definitional Analysis of Sport for all Phenomenon

Jela Labudová, Dagmar Nemček

Current trends of sport for all development are marked by innovations, aim orientation in selected groups of the population, creation of new organising and programmatic activities or by paneuropean guidelines. The process of development creates conclusion of theoretical consideration about sport for all, support analysis of different realised terms. Through the methods of theoretical analysis, synthesis and deduction we will clarify selected terms that are introduced in relation with sport for all. We will take an attitude on terms like physical education for masses, basic and recreational physical education. In the article, we are trying to define and support the sport for all term, point out inappropriateness of the terms "instructor" and "recreational sport" and stand for new term grassroots sport. From development of theory and practice point of view, we recommend more active and categorical approach to use and maintain the term sport for all.

OBJEDNÁVKA PREDPLATNÉHO NA ČASOPIS

Telesná výchova a šport

(len pre nových predplatiteľov)

Meno a priezvisko (škola, organizácia)

Adresa a PSČ

Počet výtlačkov podpis.....

Predplatné na rok 8 € (jedno číslo 1,50 € + poštovné), 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

Zmeny funkcie oslabených svalov

11- až 15-ročných dievčat

Janka Kanášová¹, Renata Malátová²

¹Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Pedagogická fakulta, katedra telesnej výchovy a športu,

²Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, katedra tělesné výchovy a sportu (Česká republika)

Cieľom práce bolo rozšíriť poznatky o vývinových zmenách funkčných svalových porúch 11- až 15-ročných dievčat a možnosti ich ovplyvnenia kompenzačnými cvičeniami v rámci hodín telesnej a športovej výchovy. Objektom sledovania bolo 15 dievčat ZŠ v Nitre, ktoré sme sledovali v 6., 7., 8. a 9. ročníku. Oslabené svaly sme vyšetrovali metódou podľa Jandu (1982) modifikovanú pre účely telovýchovnej praxe Thurzovou (1992). Pri výskume sme uskutočnili celkovo päť meraní oslabených svalov. Medzi 2. a 3. meraním bol počas štyroch mesiacov realizovaný experimentálny činiteľ zameraný na tri najčastejšie oslabené svalové skupiny: extenzory bedrového kĺbu, dolné fixátory lopatky a brušné svaly. Pri prvom vyšetrení sme zistili najvyšší výskyt oslabených extenzorov bedrového kĺbu. Po jednom školskom roku sme zistili zvýšenie výskytu všetkých 5 sledovaných svalových skupín. Výsledky experimentu ukázali pozitívny efekt aplikácie cieľených cvičení v rámci hodín povinnej telesnej a športovej výchovy, ktorý sa významne ($p < 0,10$) preukázal na znížení výskytu oslabených svalov. Výskyt oslabených extenzorov bedrového kĺbu sa znížil o 64 %. Pri vynechaní posilňovacích cvičení sme po skončení experimentu zaznamenali významné ($p < 0,01$) zhoršenie výskytu oslabených svalov dievčat. Včasným a vhodným pôsobením cieľených cvičení v rámci hodín telesnej a športovej výchovy možno pozitívne vplývať na úpravu oslabených svalov 11- až 15-ročných dievčat.

Kľúčové slová: *oslabené svalové skupiny, kvalitatívne stupne oslabenia, posilňovacie cvičenia, žiačky základnej školy*

Problém funkčných porúch pohybového systému školskej mládeže je predmetom záujmu už od konca 18. storočia. Do plného svetla ho však stavia až súčasnosť, v ktorej nadobúda nové dimenzie. Dôvodom je závažný jav vysokého výskytu porúch pohybového systému v detskej populácii, z ktorých ide najčastejšie o funkčné poruchy v zmysle svalových dysbalancií, chybného držania tela, vertebrogénnych porúch (Kanásová, 2005).

V tomto kontexte sú dôležité poznatky o svalovej nerovnováhe,

ktorú možno považovať za najvýznamnejšiu funkčnú poruchu, ktorá nepriaznivo ovplyvňuje držanie tela, pohybové stereotypy, svalovú koordináciu, obmedzuje rozsah pohybu kĺbov, ktoré sú nerovnomer-

ne a neúmerne zaťažované. Dôsledky týchto procesov podstatným spôsobom zhoršujú kvalitu života jednotlivca (Bursová et al., 2001; Malátová, Dřevíková, 2009).

Za bezprostrednú príčinu svalovej nerovnováhy možno označiť kvantitatívne nevhodné funkčné zaťaženie (dlhodobé, nadmerné alebo nedostatočné), alebo kvalitatívne nevhodné napríklad jednostranné, nesymetrické, nerovnomerné zaťaženie (Vařeková, Vařeka, 2001; Thurzová, 2003). Z pohľadu svalovej nerovnováhy je potrebné zaoberať sa funkciou svalov s tendenciou ku skráteniu, alebo so svalmi (antagonistami) s tendenciou k oslabovaniu.

Pri hodnotení oslabených svalov a svalových skupín berieme do úvahy doterajšie poznatky o príčinách vzniku oslabenia svalov, ktoré sú označované ako multifaktoriálne, sú výsledkom pôsobenia viacerých faktorov. Okrem vplyvu celého radu tzv. civilizačných faktorov, určitých dedičných predpokladov, môže oslabený sval vzniknúť napr. dôsledkom poruchy kĺbového mechanizmu, nedostatočnou pohybovou aktivitou, prípadne následkom chybného držania tela.

Dôležitý je výber cieľených cvičení na obnovenie a udržanie svalovej rovnováhy. Cieľom posilňovacích cvičení je zvýšiť funkčnú zdatnosť svalov. Najčastejšie posilňujeme svaly s prevahou fázických vlákien, ktoré majú tendenciu znižovať svalový tonus, ochabovať a menej sa zapájať v rámci pohybových stereotypov. Pri posilňovaní by sme mali vychádzať z typu svalovej kontrakcie a uprednostniť skôr dynamické cvičenia (Dobešová, Dobeš, 2006). Z tohto aspektu sa javí dôležitosť primeranosti výberu kompenzačných prostriedkov zacielených na posilnenie oslabených svalov

Doc. PaedDr. JANKA KANÁSOVÁ, PhD. (*1968) sa zaoberá problematikou svalovej nerovnováhy, držania tela školskej populácie a športovcov a problematikou zdravotnej telesnej výchovy.

PhDr. RENATA MALÁTOVÁ, Ph.D. (*1973) sa zaoberá problematikou fyziológie pohybového zaťaženia a zdravotnej telesnej výchovy.



a svalových skupín. Informovanosť o dôsledkoch svalovej nerovnováhy, atraktivita cvičenia a hlavne jeho pozitívny vplyv na zdravie by mali byť súčasťou hodín telesnej a športovej výchovy.

Cieľom práce bolo získať poznatky o vývinových zmenách funkcie oslabených svalov 11- až 15-ročných žiačok a naznačiť možnosti ich posilnenia v rámci školskej telesnej a športovej výchovy.

Metódy

Objektom sledovania bolo 15 dievčat ZŠ v Nitre, s decimálnym vekom 11,72 až 14,71 rokov, ktoré sme sledovali v 6., 7., 8. a 9. ročníku a v rámci jednoskupinového postupného experimentu sme uskutočnili celkovo päť vyšetrení oslabených svalov. Oslabené svaly sme vyšetřovali metódou podľa Jandu (1982) modifikovanú pre účely telovýchovnej praxe Thurzovou (1992). Pri popise metodiky testovania sme postupovali podľa Kanásovej (2005). Testovali sme 5 svalových skupín s tendenciou k oslabeniu – extenzory bedrového kĺbu, brušné svaly, dolné fixátory lopatky, hlboké flexory krku a abduktory bedrového kĺbu. Oslabené svalové skupiny sme hodnotili ako kvalitatívne znaky s priradením čísla 1 - norma a čísla 2 - odchýlka od normy. Podľa počtu oslabených svalov sme vyvodzovali kvalitatívny stupeň celkového svalového oslabenia probandov: I. stupeň - bez oslabenia svalov, II. stupeň - ľahký stupeň oslabenia svalov, III. stupeň - stredný stupeň oslabenia svalov, IV. stupeň – generalizované oslabenie svalov.

Experimentálny činiteľ bol realizovaný v druhom roku nášho sledovania, t.j. v siedmom ročníku. Experimentálnym činiteľom boli cielene zostavené posilňovacie cvičenia, zamerané na tri najrizikovejšie oslabené svalové skupiny. Batériu cielových posilňovacích cvičení sme vypracovali na základe výsledkov sledovania oslabených svalov po dvoch meraniach v 6. a 7. ročníku ZŠ sledovaných dievčat. Obsahom boli cvičenia na oslabené extenzory bedrového kĺbu, hlavne

Tab.1

Zmeny funkcie oslabených svalov dievčat podľa kvalitatívnych stupňov

Stupne (%)	I. stupeň	II. stupeň	III. stupeň	IV. stupeň
1. meranie	26,7	60,0	13,3	0,0
2. meranie	13,3	73,3	13,3	0,0
3. meranie	46,7	53,3	0,0	0,0
4. meranie	0,0	26,7	73,3	0,0
5. meranie	0,0	33,3	46,7	20,0

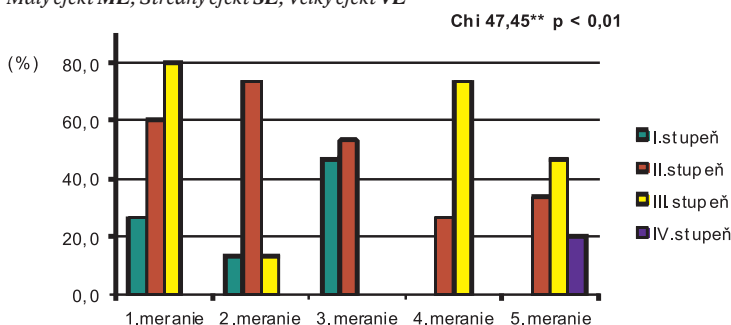
Tab.2

Štatistická a vecne praktická významnosť zmien funkcie oslabených svalov dievčat podľa kvalitatívnych stupňov

Meranie	1.-2.m.	2.-3.m.	3.-4.m.	4.-5.m.	1.-5.m
Chi-kvadrát	0,867	5,251(*)	19,33**	4,000	7,423(*)
Effekt size	0,17 ^{ME}	0,42 ^{SE}	0,80 ^{VE}	0,37 ^{SE}	0,50 ^{SE}

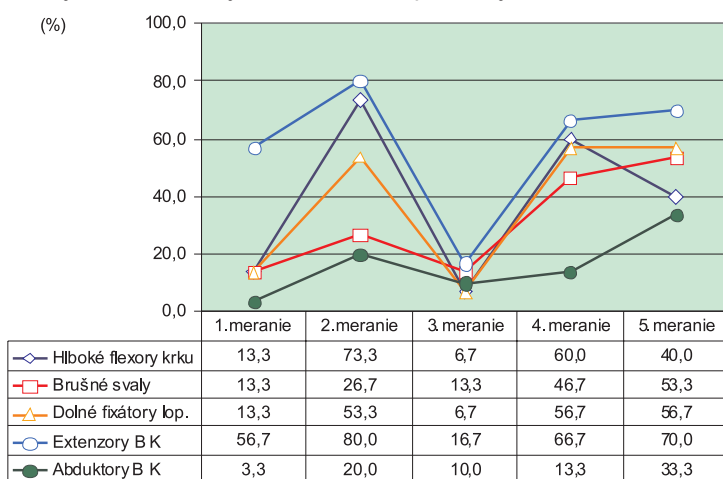
Legenda: Hladina významnosti: $p < 0,10$ (*), $p < 0,05$ (*), $p < 0,01$ (**)

Malý efekt ME, Stredný efekt SE, Veľký efekt VE



Obr.1

Zmeny funkcie oslabených svalov dievčat v jednotlivých meraniach



Obr.2

Frekvencia výskytu oslabených svalov dievčat

musculus gluteus maximus, na dolné fixátory lopatiek a na brušné svaly, ktoré boli aplikované v rámci hodín povinnej školskej telesnej a športovej výchovy, v záverečnej časti vyučovacej hodiny v trvaní 10 minút.

Telesná a športová výchova sa vyučovala v rozsahu 2 hodiny do týždňa počas 4 mesiacov s upraveným obsahom učiva.

Na zhodnotenie ukazovateľov vybraných oslabených svalov sme

použili percentuálnu analýzu a frekvenčnú analýzu. Štatistickú významnosť zmien podľa distribúcie probandiek v kvalitatívnych pásmach pri jednotlivých meraniach sme vyhodnotili chí-kvadrátom (χ^2) na 1%, 5% a 10% hladine významnosti. Štatistickú, vecnú, praktickú ale aj klinickú významnosť štatistického testu chí-kvadrátu sme posudzovali prostredníctvom koeficientu veľkosti účinku Cramerovo ES „phi“ (Effect Size), vychádzajúceho z jeho odhadu: 0,10 – Malý efekt; 0,30 – Stredný efekt; 0,50 – Veľký efekt (Fan, 2001).

Výsledky

Zmeny vo výskyte oslabených svalov podľa kvalitatívnych stupňov

Pri **prvom vyšetrení** na začiatku šiesteho ročníka sme diagnostikovali oslabené svaly dievčat v prvých troch kvalitatívnych stupňoch (obr. 1). V prvom kvalitatívnom pásme, bez oslabenia svalov, sa nachádzalo 26,7 % dievčat, v druhom kvalitatívnom stupni, s ľahkým stupňom svalového oslabenia, to bolo 60 % a v treťom kvalitatívnom stupni, ktorý považujeme za stredný stupeň svalového oslabenia, 13,3 % dievčat. V štvrtom kvalitatívnom stupni s najväčšou odchýlkou od normy sa nenachádzalo žiadne dievča.

Pri **druhom vyšetrení**, v októbri siedmeho ročníka došlo u dievčat k nevýznamnému zhoršeniu. V prvom kvalitatívnom stupni sa nachádzalo 13,3 % dievčat, väčšina až 73,3 % sa nachádzala v druhom kvalitatívnom stupni a do tretieho kvalitatívneho stupňa bolo pri tomto vyšetrení zaradených 13,3 % dievčat. Po ročnom sledovaní sme zistili pokles výskytu probandiek s oslabenými svalmi v prvom kvalitatívnom stupni, s následným nárastom probandiek v druhom kvalitatívnom stupni.

Medzi **2. a 3. meraním** sa trend vývoja oslabených svalov dievčat v tomto období významne ($p < 0,10$) zlepšil (tab. 1). Tretie meranie sme uskutočnili po 4-mesačnom pôsobení experimentálneho činiteľa, keď sme zaznamenali signifikantný pokles výskytu oslabených svalov.

V prvom kvalitatívnom pásme bez svalového oslabenia sa nachádzalo 46,7 % dievčat, v druhom kvalitatívnom stupni sa nachádzalo 53,3 % dievčat, v treťom a v štvrtom kvalitatívnom pásme sme nezaevidovali žiadne dievča.

Medzi **3. a 4. meraním**, ktoré sme realizovali po 8 mesiacoch od ukončenia pôsobenia experimentálneho činiteľa, sme zaznamenali signifikantný ($p < 0,01$) nárast výskytu oslabených svalov (tab. 2). V prvom kvalitatívnom pásme, bez svalového oslabenia sa nenachádzala žiadna žiačka, v druhom kvalitatívnom stupni, ktorý klasifikujeme ako ľahký stupeň svalového oslabenia, sme zaevidovali 26,7 % dievčat, v treťom kvalitatívnom pásme so strednou odchýlkou od normy sme diagnostikovali 73,3 % dievčat (obr. 1).

Pri **štvrtom meraní** nastal presun z I. a II. kvalitatívneho pásma do III. kvalitatívneho pásma. Do pásiem s vyšším odklonom sa od normy presunulo až 73 % dievčat.

Pri **piatom meraní**, v novembri deviateho ročníka, sme zaznamenali nevýznamný nárast oslabených svalov dievčat. Medzi **1. a 5. meraním**, po uplynutí 3 školských rokov, boli zmeny v distribúcii oslabených svalov v kvalitatívnych pásmach štatisticky významné. Nastal presun z II. a III. kvalitatívneho pásma do IV. kvalitatívneho pásma na hladine významnosti ($p < 0,10$). Pri tomto hodnotení sa presunulo do posledného kvalitatívneho stupňa až 20 % dievčat.

Frekvencia výskytu oslabených svalov

Z celkového hodnotenia oslabených svalov sme najvyšší výskyt pri všetkých meraniach zaznamenali pri extenzoroch bedrového kĺbu. Výskyt sa pohyboval v rozmedzí od 17 do 80 %. Na začiatku šiesteho ročníka, pri **prvom vyšetrení**, sme zistili, že najčastejšie oslabenou svalovou skupinou dievčat boli extenzory bedrového kĺbu (obr. 2), hlavne m. glutaeus maximus (57 % dievčat). Na druhom až štvrtom mieste boli zhodne hlboké flexory krku, brušné

svaly a dolné fixátory lopatiek (13,3 %), na piatom mieste abduktory bedrového kĺbu (3,3 %).

Pri **druhom vyšetrení** sme zaznamenali zhoršenie frekvencie výskytu všetkých sledovaných svalov s tendenciou k oslabeniu. Na prvom mieste boli oslabené extenzory bedrového kĺbu s frekvenciou výskytu 80 %, na druhom mieste hlboké flexory krku 73 % a na treťom mieste skrátene dolné fixátory lopatiek 53 %.

Tretie vyšetrenie sme uskutočnili po 4-mesačnom pôsobení experimentálneho činiteľa. Výskyt oslabených extenzorov bedrového kĺbu sa znížil o 64 %. Na druhom mieste boli brušné svaly, kde sa výskyt znížil o 13 %, na tretie miesto sa dostali abduktory bedrového kĺbu, ktorých výskyt sa znížil o 10 %. Pri oslabených hlbokých flexoroch krku sa výskyt znížil o 67 % a pri dolných fixátoroch lopatiek o 47 %. Môžeme poukázať na progresívne zníženie výskytu jednotlivých oslabených svalov vplyvom cielených cvičení zaradených do obsahu hodín telesnej a športovej výchovy.

Štvrté vyšetrenie sme realizovali po 8 mesiacoch, keď sme zaznamenali výrazné zvýšenie frekvencie výskytu oslabených sledovaných svalov a svalových skupín súhrnne o 20 – 50 % (obr. 2). Poradie výskytu oslabených svalov bolo čiastočne nezmenené. Na prvom mieste boli oslabené extenzory bedrového kĺbu (67 %), na druhom mieste hlboké flexory krku (60 %) a na treťom mieste dolné fixátory lopatiek (57 %).

Piate vyšetrenie sme uskutočnili v 9. ročníku. Zaznamenali sme zvýšenie výskytu oslabených svalov s výnimkou hlbokých flexorov krku, kde sme zistili zníženie výskytu o 20 %. Oslabené extenzory bedrového kĺbu sme diagnostikovali ako najrizikovejšie so 70 % výskytom (obr. 2).

Diskusia

Jednotlivé komponenty svalovej nerovnováhy autori v literatúre hodnotia zriedkavo, preto naše výsledky môžeme porovnať len s



niektorými prácami autorov a s našimi predchádzajúcimi sledovaniami (Janda, 1982; Thurzová, 1991; Kováčová, 2003; Kanášová, 2005; Dlohoš, 2005). Nami zistené hodnoty sa zhodujú s údajmi týchto autorov, že najčastejšie sa vyskytujúcim oslabeným svalom 6- až 18-ročnej bežnej populácie je m. gluteus maximus. Je významným extenzorom bedrového kĺbu, ktorý ovplyvňuje statiku a dynamiku najväčších kĺbov tela a základný pohybový stereotyp – chôdzu.

Zistené výsledky nekorešpondujú s našimi predchádzajúcimi závermi prác (Kanášová, 2005), pri ktorých sme diagnostikovali výskyt oslabených svalov u 92 % dievčat, teda o 19% viac ako v uvedenom výskume.

Z celkového hodnotenia výskytu oslabených svalov dievčat (obr. 2) bez ohľadu na ročník, sme najvyšší výskyt pri všetkých meraniach v zhode s uvedenými autormi zaznamenali v extenzoroch bedrového kĺbu. U dievčat sa výskyt pohyboval v rozmedzí 17 – 80 %. Podľa Jandu (1982) dochádza v puberte dievčat k prechodnému, niekoľko rokov trvajúcejmu zníženiu tonusu a sily gluteálneho svalstva, pravdepodobne následkom hormonálnych vplyvov. Najčastejšie k nemu dochádza osvojením si chybného stereotypu chôdze, keď vo fáze zanoženia - extenzie bedrového kĺbu dochádza k oneskorenej aktivácii m. gluteus maximus alebo sa neaktivuje vôbec.

Príčinou oslabenia veľkého sedacieho svalu môže byť aj výrazná aktivácia flexorov kolena v mechanizme kroku, vo fáze zanoženia - extenzie bedrového kĺbu. Oslabenie a nezapájanie sa m. gluteus maximus do stereotypu extenzie môže pod vplyvom dlhodobého zaťaženia viesť k degeneratívnym zmenám v oblasti bedrového kĺbu a lumbosakrálnej oblasti. Druhou najčastejšie oslabenou svalovou skupinou boli brušné svaly, najmä priamy brušný sval. V nami sledovanej skupine boli tieto svaly dievčat na 2. – 4. mieste, čo plne korešponduje s našimi predchádzajúcimi výsledkami (Kanášová, 2005).

V staršom školskom veku u probandov oboch pohlaví Kováčová (2003) zistila ako druhé v poradí najčastejšie oslabené svaly flexory krku, čo korešponduje s našimi výsledkami hlavne u dievčat pri 1., 2. a 4. vyšetrení.

Z kineziologického hľadiska pripisujeme priamemu brušnému svalu veľký význam. Jeho dobrý funkčný stav – svalová rovnováha spolu s jeho posturálnym antagonistom – lumbálnou časťou m. erector spinae udržiava stabilitu dolnej časti chrbtice a panvy (Véle, 1997).

Ak sa na problematiku oslabených gluteálnych a brušných svalov pozrieme z hľadiska dolného skríženého syndrómu (Lewit, 2003), tak pri vyšetrení aspektu nachádzame u takto postihnutých jednotlivcov anteverziu panvy s typicky zväčšenou drierekovou lordózou, s nadmernou aktiváciou paravertebrálnych svalov v tejto oblasti a s vyklenutou brušnou dutinou. Nastáva dysfunkcia hlbokého stabilizačného systému chrbtice, a tým dochádza aj k poruche stereotypu dýchania, pretože brušné svaly súvisia s bránicou nielen funkčne, ale aj morfológicky (Kolář et al., 2009).

Ako uvádza Thurzová (1991, 2003) k oslabeniu brušných svalov dochádza najčastejšie dôsledkom chybného pohybového stereotypu sadania, poruchou koordinácie medzi brušnými svalmi a ohýbačmi bedrového kĺbu. Brušné svaly Thurzová (1991) diagnostikovala u 84,4 % 11- až 18-ročných dievčat na rozdiel od našich výsledkov, ako najčastejšie oslabenú svalovú skupinu.

Po 4-mesačnom pôsobení experimentálneho činiteľa sa výskyt oslabených hlbokých flexorov krku dievčat znížil o 66 % a extenzorov bedrového kĺbu o 64 %. V našich predchádzajúcich výskumoch Kanášová, Šimončíková (2011), kde sme 4 mesiace realizovali posilňovacie cvičenia zamerané na oslabené svaly 21 žiakov 7. ročníka, sme zistili najvýraznejšie zníženie výskytu oslabených svalov hlbokých flexorov krku o 47,7 % na 1% hladine význam-

nosti. V extenzoroch bedrového kĺbu sa výskyt znížil o 21,4 % na $p < 0,05$, čo je o 43 % menej ako v uvedenom experimente.

U dievčat nastal nástup reverzibilných zmien už 8 mesiacov po ukončení kompenzačných cvičení, keď sme zaznamenali signifikantné zhoršenie, ktoré sa v 5. vyšetrení ešte nevýznamne zvýšilo. Dlohoš (2005) u mladých tenistov zistil, že muskuloskeletálny systém reaguje reverzibilne v prejavoch svalovej a kĺbovej funkcie a v prejavoch laterálnej symetrie na zaťažovanie bez adekvátnych kompenzačných postupov.

Závery

Vyšetrením súboru pätnástich 11- až 15-ročných dievčat sme diagnostikovali zmeny funkčných porúch pohybového systému v zmysle oslabených svalov. V jednoskupinovom postupnom experimente sme preukázali vysoký výskyt oslabených svalov už od vstupného hodnotenia.

Súhrnne možno konštatovať zhoršenie funkčného stavu pohybového systému v celom súbore dievčat, významné zvyšovanie výskytu oslabených svalov v kvalitatívnych stupňoch so stredným až generalizovaným stupňom oslabenia v období, keď funkčný stav pohybového systému nebol cielene ovplyvňovaný cvičebným programom, zaradeným do obsahu hodín školskej telesnej a športovej výchovy. Pri cieľnom ovplyvňovaní oslabených svalov v rámci hodín školskej telesnej a športovej výchovy sa výskyt oslabených svalov dievčat podľa kvalitatívnych stupňov signifikantne znížil. Naše výsledky rovnako poukazujú na potrebu cieľeného pôsobenia v rámci telovýchovného procesu, čím môže významne znížiť progresiu výskytu oslabených svalov. Vybrané posilňovacie cvičenia v našom experimente boli zamerané na zmiernenie, prípadne odstránenie oslabenia extenzorov bedrového kĺbu, dolných fixátorov lopatiek a brušných svalov. Najvýznamnejšie zníženie výskytu svalového oslabenia sme zaznamenali v hlbokých flexoroch krku (o 66 %) a v extenzoroch bedrového

kľbu (o 64 %). Cvičenia na posilňovanie oslabených svalov by mali byť čo najjednoduchšie a čo najľahšie vykonateľné. K vykonaniu by mali vyžadovať zapojenie čo najmenšieho počtu svalov. Na posilňovanie oslabených svalov pri vyrovnávaní svalovej nerovnováhy odporúčame dynamické pomalé cvičenia, rovnomerne vykonávané pohyby proti prirodzenému, iba pasívnemu odporu gravitácie s plynulým zvyšovaním úsilia, takže pokiaľ je možné súbežne stúpa ako napätie svalu, tak aj intenzita jeho kontrakcie. Pri posilňovaní je treba pozornosť venovať hlavne sedacím svalom, dolným fixátorom lopatiek, brušným svalom a hlbokým flexorom krku.

Zlepšenie funkcie oslabených svalov, ktoré nastalo v referenčnom súbore vplyvom experimentu pri pomerne krátkom štvormesačnom trvaní a jeho významné zhoršenie už po 8 mesiacoch po ukončení experimentu poukazuje na nevyhnutnosť kontinuálneho využitia cieľených posilňovacích cvičení na úpravu svalového oslabenia v rámci školskej telesnej a športovej výchovy.

Literatúra

- BURSOVÁ, M., ČEPIČKA, L., VOTÍK, J. 2001. *Qualitative Analysis of Fundamental Motor Stereotypes and Muscular Imbalance of Sport Talented Youth Oriented to Soccer*. Proceedings 2nd International Conference „Movement and Health“ 15.-18.9. 2001. Olomouc : Palacký University, Fac. of Phys. Culture, 2001, s. 114-117.
- DLHOŠ, M. 2005. Dynamika funkčných svalových zmien u mladých tenisťov. In: *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, roč. 12, 2005, č. 2, s. 81-85.
- DOBEŠOVÁ, P., DOBEŠ, M. 2006. *Základy zdravotního cvičení*. Ostrava : Domiga, 2006. 58 s.
- FAN, X. 2001. Statistical significance and effect size in education research: Two sides of a coin. *The Journal of Educational Research*, 94, (5), 2001, p. 275-282.
- JANDA, V. 1982. *Základy kliniky funkčních (neparetických) hybných poruch*. Brno : IDVPZ, 1982. 139 s.
- KANÁSOVÁ, J. 2005. *Svalová nerovnováha u 10 až 12-ročných žiakov a jej ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy*. 1.vyd. Bratislava : Peter Mačura – PEEM, 2005. 84 s.
- KANÁSOVÁ, J., ŠIMONČICOVÁ, L. 2011. Kompenzačné cvičenia ako prostriedok odstraňovania svalovej nerovnováhy u školskej populácie. In: *Šport a rekreácia 2011*. Zborník vedeckých prác. Nitra : UKF PF KTVŠ, 2011, s. 52-57.
- KOLÁŘ, P. et al. 2009. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha : Galén, 2009. 650 s.
- KOVÁČOVÁ, E. 2003. *Stav svalovej nerovnováhy a chybného držania tela u školskej populácie a možnosti ich ovplyvňovania u mladších žiakov*. Kandidátska dizertačná práca. Bratislava : FTVŠ UK, 2003. 120 s.
- LEWIT, K. 2003. *Manipulační léčba v myoskeletální medicíně*. Praha : Sdělovací technika, 2003, s. 411
- MALÁTOVÁ, R., DŘEVIKOVSKÁ, P. 2009. *Testing procedures for abdominal muscles using the muscle dynamometer SD02*. Proc. IMechE Part H: J. Engineering in Medicine, 2009, 8, p. 1041-1048.
- THURZOVÁ, E. 1991. Funkčné svalové poruchy u detskej populácie. *Telesná výchova a šport*, 1, 1991, č. 1, s. 23-28.
- THURZOVÁ, E. 1992. Svalová nerovnováha. In: LABUDO VÁ, J., THURZOVÁ, E. 1992. *Teória a didaktika telesnej výchovy oslabených (vybrané kapitoly)*. Bratislava: FTVŠ UK, 1992, s. 7-46.
- THURZOVÁ, E. 2003. Bolest pohybového aparátu u mladých športovcov. *Telesná výchova a šport*, 13, 2003, č.2., s. 31-35.
- VÁŘEKOVÁ, R., VÁŘEKA, I. 2001. The Comparison of Muscle Dysbalance between Boys and girls of School Age. In: *KOLEKTIV Pohyb a zdraví*. Sborník prac s 2. Mezinárodní konference 15. – 19.9.2001. Olomouc : FTK UP, 2001, s. 494-496.
- VĚLE, F. 1997. *Kineziologie pro klinickou praxi*. Praha : Grada Publishing, 1997. 272 s.

SUMMARY

Developmental Changes in Occurrence of Weakened Muscles in 11 – 15 Years Old Girls

Janka Kanášová, Renata Malátová

The aim of our work was to obtain and widen the knowledge on developmental changes of functional muscular disorders of 11 to 15-year-old girls and possibilities of their remedy using the compensation exercises during physical education lessons. The objects of our observation, 15 girls of elementary school in Nitra from classes 6th, 7th, 8th and 9th were the subject of our observation. Weakened muscles were examined using the method

by Janda (1982) modified for the purposes of physical education by Thurzova (1992). An experimental programme focused on three most frequently weakened muscles was implemented during 4 months between 2nd and 3rd measurements. At the first examination, we found the highest incidence of weakened muscle in gluteus maximus. After one year we found an increased rate of all 5 monitored muscle groups. The results of the experiment showed a positive effect of the application of targeted exercises within hours of compulsory physical education and, which was significantly ($p < 0.10$) proved to reduce the incidence of weakened muscles. The incidence of weakened lumbar joint extensors was reduced by 64%. When omitting fitness exercises after the end of the experiment, we reached significant worsening of existence of weakened muscles in girls ($p < 0.01$).



Florbal pre žiakov

5. ročníka základnej školy

V rámci predmetu telesná a športová výchova sa čoraz častejšie objavujú nové, netradičné pohybové a športové hry. Vyučujúci pri ich zaraďovaní vychádzajú z požiadaviek žiakov, ktorí majú záujem o nové netradičné športy. Medzi netradičné športové hry patrí aj florbal, ktorý si medzi žiakmi získal veľkú popularitu. Myslíme si, že žiaci si ho obľúbili a veľmi radi sa k nemu vracajú, pretože je alternatívou ľadového hokeja, ktorý má na Slovensku bohatú históriu. Zvýšený záujem o športovú hru florbal popisujú vo svojich príspevkoch Paugschová, Jančoková, Ferienc (2004), Strešková (2005). Baránek (2013) vo výsledkoch svojho prieskumu uvádza, že zo 650 žiakov základných škôl až 70 % z nich vníma zaradenie florbalu v školskej telesnej výchove pozitívne, 22 % neutrálne a 8 % negatívne. Žiaľ, veľké rezervy vidíme vo florbalovom vzdelávaní. Deficit, s ktorým sa stretávajú vyučujúci, je nedostatok literárnych prameňov, ktoré by im ozrejmili, ako viesť žiakov počas vyučovacieho procesu. Tento fakt potvrdzujú aj Baránek, Hrnčiar (2009), ktorí vo výsledkoch svojho prieskumu uvádzajú, že zo 16 vyučujúcich predmet telesná a športová výchova ôsmich základných škôl okresu Banská Bystrica až 15 v anketе uviedlo, že by prijalo viac informácií o športovej hre florbal. Sekelský (2012) vo výsledkoch svojej práce uvádza, že skúmané základné školy zaradili do svojich školských vzdelávacích programov až 7 iných športových hier. Florbal sa učil v deviatich školách, futbal a hokej v piatich, hádzaná v troch, hokejbal v dvoch, streetball, nohejbal a vodné pólo iba v jednej základnej škole. Pokiaľ ide o realizáciu hodiny zameranej na vyučovanie florbalu, učitelia dávajú prednosť hernej hodine pred vyučovacou hodinou zameranou na nácvik a zdokonalenie herných činností jednotlivca v pomere 57,5 % k

47,5 %. Na základe týchto skutočností a aktuálnosti danej problematiky sme sa rozhodli venovať tejto problematike. V príspevku uvádzame vzorový plán tematického celku, vyučovací program s cvičeniami, ilustračnými obrázkami a poznámkami k organizácii vyučovacej hodiny.

Florbal pre žiakov 5. ročníka – ISCED 2

Kompetencia

– Žiak vo florbale dosahuje takú úroveň osvojenia si herných činností jednotlivca, že je schopný hrať stretnutie podľa pravidiel. Pomocou florbalu zvyšuje svoje pohybové schopnosti a rozvíja herné činnosti jednotlivca.

Výkonový štandard

– Žiak ovláda techniku a terminológiu základných herných činností jednotlivca.
– Žiak vie charakterizovať a prakticky demonštrovať základné herné činnosti jednotlivca.
– Žiak ovláda základné pravidlá športovej hry florbal.
– Žiak pozná význam rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia.

Obsahový štandard - vedomosti:

– Základná terminológia a systematika herných činností jednotlivca (vedenie loptičky, uvoľňovanie, prihrávka a spracovanie, strelba).
– Základná technika herných činností jednotlivca (vedenie loptičky, uvoľňovanie, prihrávka a spracovanie, strelba).
– Základné pravidlá športovej hry florbal a zásady fair – play.
– Bezpečnosť a úrazová prevencia.
– Zásady hygieny a zdravotný vplyv florbalu na vývin žiakov.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti, herné zručnosti a postoje.

Zručnosti a schopnosti

– Popísať a prakticky ukázať správnú techniku herných činností jednotlivca (vedenie loptičky, uvoľňovanie, prihrávka a spracovanie, strelba).
– Pomocou týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov.

Postoje

– prejavovať trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu ich celoživotného uplatňovania v individuálnej pohybovej aktivite,
– súťažením v športových hrách preukazovať pozitívny postoj k telovýchovnému procesu,
– mať pozitívny vzťah k spoluhráčovi i k súperovi,
– dodržiavať prijaté normy a pravidlá,
– dodržiavať zásady fair – play,
– prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť, vytrvalosť,
– mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti,
– vedieť zvíťaziť a prijať prehru v športovom stretnutí i v živote, uznať kvalitu súpera.

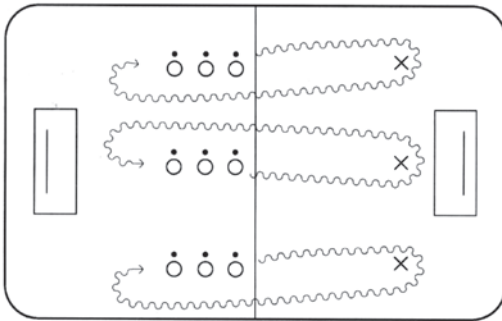
Vyučovací program (12 vyučovacích hodín)

1. vyučovacia hodina - hlavná časť (27 min.)

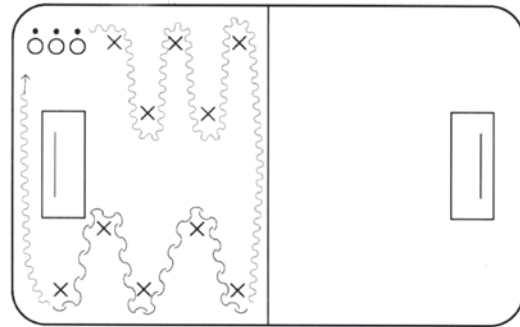
Cvičenie 1 (obr. 1) - nácvik vedenia loptičky (7 min.): žiaci vedú loptičku najskôr vpred, potom vzad a kombinovane vpred – vzad v dráhach podľa obrázka. Najskôr nácvik a potom súťaž v družstvách.

Cvičenie 2 (obr. 2) - nácvik vedenia loptičky (7 min.): cvičenie prebieha na oboch polovicách ihriska podľa obrázka.

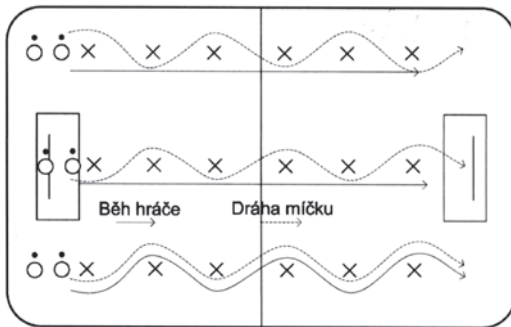
Hra (13 min.): žiakov rozdelíme do družstiev a hráme podľa pravidiel florbalu s upravenými rozmermi ihriska a počtom hráčov. Dbáme na dodržiavanie pravidiel.



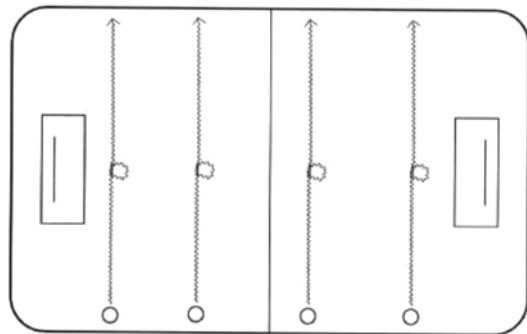
Obr. 1
Vedenie loptičky 1



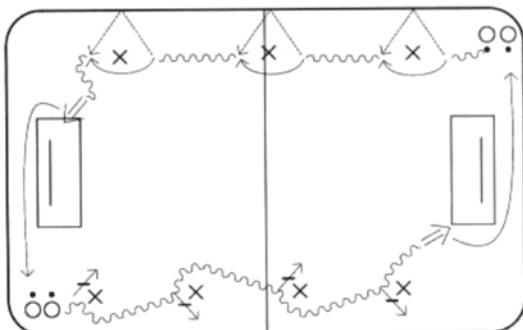
Obr. 2
Vedenie loptičky 2



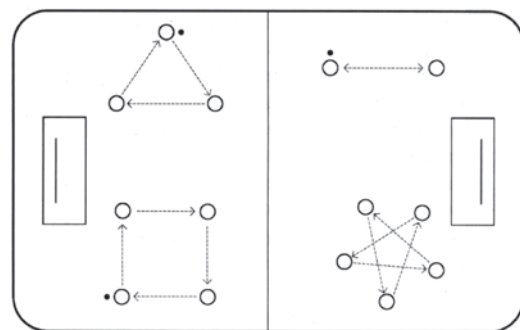
Obr. 3
Vedenie loptičky 3



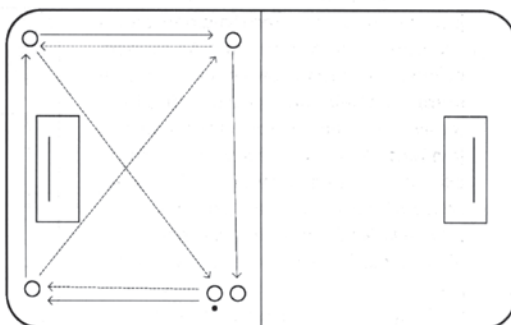
Obr. 4
Uvoľňovanie žiaka s loptičkou 1



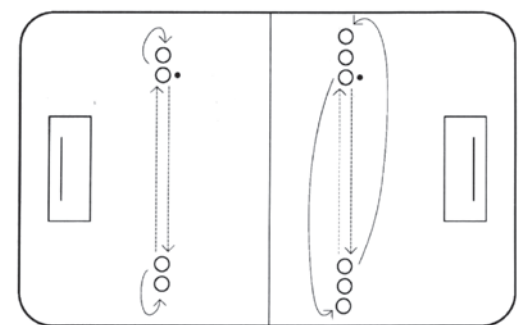
Obr. 5
Uvoľňovanie žiaka s loptičkou 2



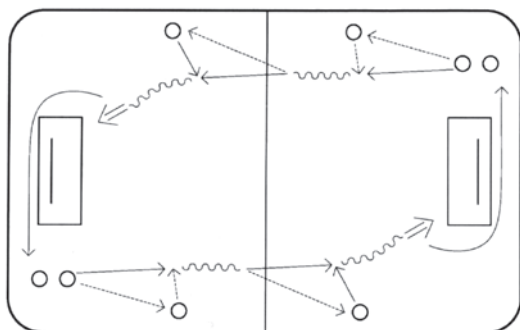
Obr. 6
Prihrávka a spracovanie loptičky 1



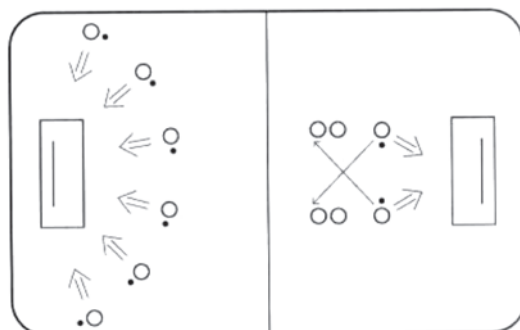
Obr. 7
Prihrávka a spracovanie loptičky 2



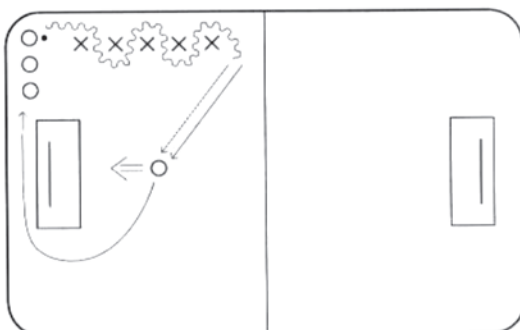
Obr. 8
Prihrávka a spracovanie loptičky 3



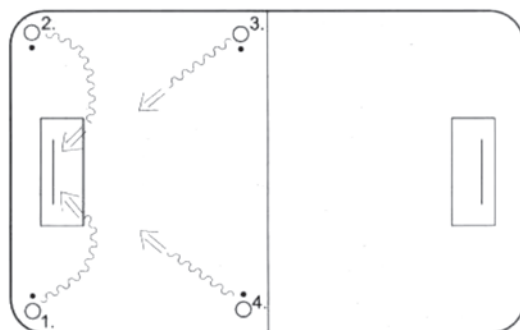
Obr. 9
Prihrávka a spracovanie loptičky 4



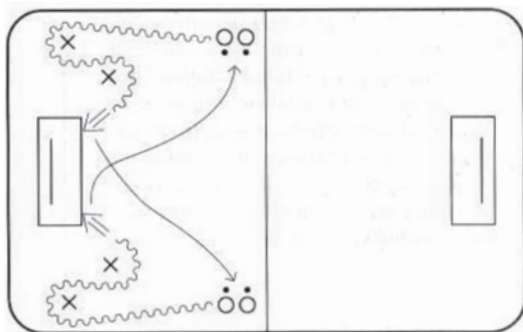
Obr. 10
Strelba 1



Obr. 11
Strelba 2



Obr. 12
Strelba 3



Obr. 13
Strelba 4

2. vyučovacia hodina - hlavná časť (27 min.)

Cvičenie 1 (obr. 1) - nácvik vedenia loptičky (7 min.): žiaci vedú loptičku najskôr vpred, potom vzad a kombinovane vpred – vzad podľa obrázka, najskôr nácvik a potom súťaže v družstvách.

Cvičenie 3 (obr. 3) - nácvik vedenia loptičky (7 min.): pohyb žiaka aj pohyb loptičky je znázornený na obrázku.

Hra (13 min.)

3. vyučovacia hodina - hlavná časť (27 min.)

Cvičenie 3 (obr. 3) - nácvik vedenia loptičky (7 min.): pohyb žiaka aj pohyb loptičky je znázornený na obrázku.

Cvičenie 4 (obr. 4) - nácvik uvoľňovania žiaka s loptičkou (7 min.): žiaci bežia podľa obrázka na šírku ihriska a vždy v polovici nacvičujú otočenie, najskôr na forhendovú a potom na bakhendovú stranu. Nácvik je najskôr v pomalom tempe

a neskôr ho spojíme so súťažou na rýchlosť.

Hra (13 min.)

4. a 5. vyučovacia hodina - hlavná časť (27 min.)

Cvičenie 4 (obr. 4). – nácvik uvoľňovania žiaka s loptičkou (7 min.) - realizácia ako na predchádzajúcej vyučovacej hodine.

Cvičenie 5 (obr. 5) - nácvik uvoľňovania žiaka s loptičkou (7 min.): 1. časť – žiak si pred kužeľom obhodi loptičku prihrávkou o mantinel (lavičku). 2. časť – striedajú sa forhendová a bakhendová klučka. Nezabudnite kontrolovať striedanie klučiek na obe strany, ako aj vymeniť smer v polovici času cvičenia kvôli orientácii.

Hra (13 min.)

6. a 7. vyučovacia hodina - hlavná časť (27 min.)

Cvičenie 6 (obr. 6) - nácvik prihrávky a spracovania loptičky (7 min.): žiakov rozdelíme do

rôznych geometrických tvarov, meníme počty a tvary. Zdôrazňujeme správne postavenie žiakov pri prihrávke (ľaváci stoja pravým bokom v smere prihrávky a pravou nohou vpred, praváci naopak) aj pri spracovaní (tlmenie nárazu loptičky do čepele stiahnutím čepele smerom vzad). Meníme forhendovú a bekhendovú stranu čepele.

Cvičenie 7 (obr. 7) - nácvik prihrávky a spracovania loptičky (7 min.): cvičenie sa realizuje na oboch stranách telocvične, prihrávka je vždy zo správneho a pokojného postavenia na hráča stojaceho s pripravenou čepelou na prijímanie prihrávky. Po prihrávke sa žiak zaraď do inej skupiny v smere hodinových ručičiek.

Hra (13 min.)

8. vyučovacia hodina - hlavná časť (27 min.):

Cvičenie 8 (obr. 8) - nácvik prihrávky a spracovania loptičky (7 min.): žiaci prihrávajú z forhendu na forhend, z forhendu na bekhend, z bekendu na forhend a z bekendu na bekhend (4 druhy prihrávok). V tomto cvičení zvolíme dve formy. Najskôr sa žiaci presunú po prihrávke nakoniec rovnakého zástupu, v ktorom stáli a v druhej forme sa riadia pravidlom „kam prihrám, tam bežím“. Stále sú to prihrávky z miesta na stojaceho hráča. Keď žiaci zvládnu prihrávky v pokoji, cvičenie vykonávajú v pohybe.

Cvičenie 9 (obr. 9) - nácvik prihrávky a spracovania loptičky (7 min.): určíme štvoricu žiakov, ktorí sa postaví na miesta pre prihrávku. Nezabudnite vymeniť orientáciu cvičení v polovici času a taktiež aj štvoricu žiakov.

Hra (13 min.)

9. vyučovacia hodina - hlavná časť (27 min.):

Cvičenie 8 (obr. 8) - nácvik prihrávky a spracovania loptičky (7 min.) ako na 8. vyučovacej hodine.

Cvičenie 10 (obr. 10) - nácvik

strelby (7 min.): 1. časť – žiaci sú v oblúku proti bránke a strieľajú postupne zľava doprava. Najskôr všetci vystrelia a potom si idú po loptičku. 2. časť – žiaci sú v dvoch zástupoch a striedajú sa v strelbe. Kontrolujeme správne postavenie žiakov (ľaváci stoja pravým bokom v smere strely a pravou nohou vpred, praváci naopak) a taktiež prenesenie ťažiska zo zadnej nohy na prednú. Meníme strelbu forhendom, bekhendom, ťahom, švihom, úderom.

Hra (13 min.)

10. vyučovacia hodina - hlavná časť (27 min.):

Cvičenie 10 (obr. 10) - nácvik strelby (7 min.) – ako na 9. vyučovacej hodine.

Cvičenie 11 (obr. 11) - nácvik strelby (7 min.): realizácia podľa obrázka na oboch stranách telocvične. Žiak vedie loptičku pomedzi kužele a potom zakončí cvičenie strelbou na bránku. Nezabudnite vymeniť orientáciu cvičení (zľava doprava a naopak).

Hra (13 min.)

11. vyučovacia hodina - hlavná časť (27 min.):

Cvičenie 12 (obr. 12) - nácvik strelby (7 min.): cvičenie sa realizuje na oboch poloviciach telocvične. Strelba podľa čísel zástupov. Žiaci sa môžu vrátiť do rovnakého zástupu, alebo sa posúvať podľa smeru hodinových ručičiek.

Cvičenie 13 (obr. 13) - nácvik strelby (7 min.): Cvičenie sa realizuje podľa obrázka na oboch poloviciach telocvične. Žiaci strieľajú striedavo zľava a sprava a zástupy sa pravidelne striedajú. Pri strelbe ľavákov zľava a pravákov sprava dbáme na to, aby žiaci strieľali iba bekhendom.

Hra (13 min.)

12. vyučovacia hodina - hlavná časť (27 min.):

Cvičenie 11 (obr. 11) - nácvik strelby (7 min.) – ako v 10. vyučovacej hodine.

Cvičenie 13 (obr. 13) - nácvik strelby (7 min.) – ako v 11. vyučovacej hodine.

Hra (13 min.)

Organizácia vyučovacej hodiny

- Program výberového tematického celku: Netradičné športové hry – florbal pre žiakov 5. ročníka ZŠ – ISCED 2 realizujeme v hlavnej časti vyučovacej hodiny podôkladnom rozohriatí a rozcvičení.
- Organizačná forma cvičení je hromadná, pre efektivitu cvičení sú žiaci rozdelení do skupín na oboch stranách telocvične.
- Vyučovací program je rozdelený do dvanástich hodín, tvorí ho trinásť cvičení zameraných na rozvoj herných činností jednotlivca (vedenie loptičky, prihrávka, spracovanie, strelba) a samotná hra.
- Hlavná časť vyučovacej hodiny trvá 27 min., z toho 14 min. je zameraných na nácvik herných činností jednotlivca (vedenie loptičky, prihrávka, spracovanie, strelba) a 13 min. samotnej hre.
- Hodinu vedie vyučujúci s odbornými vedomosťami a skúsenosťami z oblasti športovej hry florbal.
- Osobitnú pozornosť venujeme bezpečnosti, názorným ukážkam, systému priebežnej a spätnej kontroly.
- Výberového tematického celku: Netradičné športové hry – florbal pre žiakov 5. ročníka ZŠ – ISCED 2 sa dajú realizovať len s dobrými materiálmi podmienkami (dostatočný počet kuželov, bránok, florbalových hokejok, loptičiek).

Závery

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor na nové netradičné, menej známe športové hry. V našom príspevku predkladáme nácvik herných činností jednotlivca na 2. stupni základnej školy ISCED 2 v oblasti Zdravie a pohyb v predmete telesná a športová výchova vo výbere tematickom celku Netradičné športové hry - florbal pre žiakov 5. ročníka základnej školy. Vychádzali sme z prieskumov, ktoré poukazujú



na záujem žiakov základných škôl o florbal na jednej strane a nedostatok učebného materiálu pre vyučujúcich na druhej strane. Cieľom príspevku je dosiahnuť výkonnové štandardy prostredníctvom cvičení zameraných na rozvoj herných činností jednotlivca, ako sú: vedenie loptičky, uvoľňovanie žiaka s loptičkou, prihrávka, spracovanie, strelba loptičky. Na realizáciu sme využili časovú dotáciu 12 vyučovacích hodín a cvičenia z odbornej literatúry o florbale (Skrúžný, 2005). Veríme, že náš program môže prispieť k zefektívneniu vyučovania florbalu v základných školách a inšpirovať učiteľov telesnej a športovej výchovy.

Literatúra

1. BARÁNEK, D., HRNČIAR, T. 2009.

Analýza aktuálneho stavu vyučovania športovej hry florbal na základných školách v regióne Banská Bystrica. In *Zborník Mladá veda*. Banská Bystrica : UMB FHV, KTVŠ, 2009, s. 8-14. ISBN 978-80-8083-857-7.

2. BARÁNEK, D. 2013. Florbal v školskej telesnej výchove. In *Zborník medzinárodnej vedeckej konferencie Pohyb a zdravie X* [CD-ROM]. Trenčín: TNUAD FZ, 2013. s. 34-41. ISBN: 978-80-8075-580-5.
3. HAUSER, J. 2008. *Štátny vzdelávací program pre 2. stupeň základnej školy v Slovenskej republike ISCED 2*. Bratislava : Štátny pedagogický ústav, 2008. 40 s.
4. HAUSER, J. 2008. *Školský vzdelávací program pre 2. stupeň základnej školy v Slovenskej republike ISCED 2*. Bratislava : Štátny pedagogický ústav, 2008. 40 s.
5. PAUGSCHOVÁ, B., JANČOKOVÁ, L., FERIANEC, P. 2004. Analýza stavu vyučovania telesnej výchovy na II. Stupni základných škôl v okrese Banská Bystrica. In *Zborník Pohyb športu zdravie*. Banská Bystrica : UMB FHV, KTVŠ, 2004. s. 104-119. ISBN 80-8083-032-0.

trica. In *Zborník Pohyb športu zdravie*. Banská Bystrica : UMB FHV, KTVŠ, 2004. s. 104-119. ISBN 80-8083-032-0.

6. SEKELSKÝ, R. 2012. *Vyučovanie športových hier v základných školách v Starej Ľubovni*. Banská Bystrica : KTVŠ FHV UMB, 2012. 102 s.
7. SKRUŽNÝ, Z. a kol. 2005. *Florbal*. Praha : Grada publishing, a.s. 2005. 65 s. ISBN 80-247-0383-1.
8. STREŠKOVÁ, B. 2005. Florbal a jeho špecifiká. In *Zborník vedeckých prác FTVŠ UK Bratislava*. Bratislava : FTVŠ UK, 2005, s. 201-203.

Mgr. Daniel Baránek
Ústav telesnej výchovy,

Žilinská univerzita,

**Študent doktorandského štúdia
na Katedre telesnej výchovy a
športu Fakulty humanitných vied
Univerzity Mateja Bela
v Banskej Bystrici**

Používame ich správne?

V textoch, ale aj v hovorovom slove sa často stretávame s používaním niektorých termínov, ktoré nie sú v súlade s pravidlami slovenského jazyka ani s odbornou terminológiou. Preto sme sa rozhodli zaviesť túto pravidelnú rubriku, v ktorej budeme postupne uverejňovať správne znenie slov alebo slovných spojení.

Nesprávne používanie	Správne slová a spojenia
pre vás vybrali – vám vybrali; prišla som si pre knihu	Správne je povedať “vybrali sme vám”, pretože predložka pre sa používa pri zdôvodňovaní istého konania . Nie je správne používať túto predložku ani vo význame “prišla som si pre knihu”, ale máme povedať “ <i>prišla som si po knihu</i> ”. Predložka pre sa správne používa vo výrazoch ako napr. “ <i>urobíme to pre študentov</i> ”.
pilotný projekt	úvodný projekt Slovné spojenie “pilotný projekt” je tzv. žurnalizmus, teda výraz, ktorý sa dostal do slovenčiny cez novinársku prax v snahe oživiť a spestriť vyjadrovanie, ale neprináša nič nové. “ <i>Úvodný projekt k inovácii obsahu výučby v študijnom programe šport a zdravie</i> .”
Oni/ony/sami/samy/radi/rady	Oni, sami a radi sa viažu na životný mužský rod. Ony, samy a rady sa viažu na ostatné rody (neživ. mužský, stredný a ženský). <i>Oni trénujú radi sami.</i> (muži) <i>Ony cvičia rady samy.</i> (ženy, deti) Pozor: Spojenie ženy sú samé je nesprávne, pretože vyjadrujú väčšie množstvo vecí a nie samotu. Např. <i>Sú tu samé ženy a žiadni muži.</i>
predložky s/z a so/zo	Predložky z/zo sa viažu na genitív (z koho/z čoho). Predložky s/so sa viažu na inštrumentál (s kým/s čím). <i>Išiel som s (s kým) Petrou z (z čoho) telocvične. Stretli sme sa so (s kým) spolužiakmi zo (z čoho) školy.</i>
napadlo mi/napadlo ma	Napadla mi myšlienka = dostal som nápad. <i>Napadol ma niekto = niekto ma ohrozil.</i> <i>Napadlo mi trénovať aj v nedeľu.</i> <i>Pri behu ma napadol pes.</i>
cez sto respondentov	vhodnejšie je používať vyše, viac ako <i>Výskum zahŕňal viac ako 350 respondentov. Do prieskumu sa zapojilo vyše 200 škôl.</i>



Rytier – „vzor mužnej dokonalosti“

František Seman

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Skúmať rytierstvo ako celistvý fenomén nie je ľahké. Objavilo sa v 11. storočí vo Francúzsku a rýchlo preniklo do ostatných vyspelých častí Európy, najmä nemeckej a severotalianskej. Po absolvovaní nevyhnutnej prípravy v detskom veku sa zo šľachtica stal elitný bojovník na koni, ktorý mal prvoradú povinnosť vojenskej služby lénnemu pánovi. Podstatnú časť rytierskej výchovy tvorili telesné cvičenia. Okrem vojny bol pre rytierov dôležitý rytiersky turnaj, ktorý možno charakterizovať ako stredoveké športové podujatie, ktoré je odlišné od súčasných športových podujatí azda len nejednotnými pravidlami. V súvislosti so zánikom rytierstva treba brať do úvahy nielen technické a technologické príčiny, ale aj ekonomické príčiny.

Kľúčové slová: stredovek, rytierstvo, rytier, turnaj, rytierska výchova, rytierska vojna, rytiersky ideál

Obťažnosť rytierskej problematiky v rovine akéhokoľvek skúmania dôsledne vystihol Goetz (2005): „Zatiaľ čo vo všeobecnom historickom povedomí existujú o rytierstve väčšinou jasné predstavy, pri skúmaní je tento fenomén veľmi sporný.“

Rytierstvo je stredoveký fenomén kresťanskej, resp. presnejšie katolíckej Európy, ktorý výrazne ovplyvnil jej vývoj. Zároveň ide o jediný kodifikovaný systém telesnej prípravy v období stredoveku, čo ho povznáša na pomyselný vyšší stupeň rozvoja osobnosti, pretože v uvedenom období sa na telo a jeho rozvoj spravdla prihliadalo ako na niečo, čo človeku nemôže byť prospešné, a to z náboženských dôvodov. Rytierstvo vstúpilo aj do výchovy. Jeho dôležitosť vo výchove zodpovedajúco vystihol Roux de Rochelle (1816), ktorý v publikácii pre francúzsku mládež uviedol: „Najtrvácejšie inštitúcie sú tie, ktoré vojdú do výchovy ľudí a inšpirujú ich silnými emóciami podporovanými slávnostnou veľkoleposťou. Tento znak je zvlášť charakteristický pre olympijské hry, pre hry v amfiteátri a pre rytierstvo, veľkolepú a noblesnú stredovekú ustanovizeň.“ Autor

teda položil rytierstvo na úroveň antických olympijských hier a hier v starorímskom amfiteátri. V každom v týchto prípadoch videl dôležitosť výchovy.

Impulz na napísanie tohto príspevku bol nielen záujem o problematiku stredovekého rytierstva, ale aj 800. výročie azda najvýznamnejšej rytierskej bitky na európskej pevnine. Bitka pri Bouvines (v súčasnosti obec v severnom Francúzsku) sa odohrala v nedeľu 27. júla 1214 a proti sebe sa postavili Francúzi, vedení kráľom Filipom II. Augustom, a nemecko-anglicko-flámska koalícia pod vedením cisára Svätej ríše rímskej Otta IV. Odhliadnuc od určitých zmien kalendára v súvislosti s jeho gregoriánskou reformou v roku 1582, aj v roku 2014 bola 27. júla nedeľa...

Pôvod, vznik a charakteristika rytierstva

Prapôvod rytierstva je nevyhnutné hľadať už v období staroveku, keď

vlastníctvo koňa a zbraní znamenalo aj určité výsostnejšie postavenie jednotlivca nad ostatnými, ktorí to nevlastnili. Jones (2011) vidí stredovekého rytiera ako obdobu príslušníka starorímskej triedy jazdcov. Jeho názor je však skôr ojedinelý v porovnaní s konštatovaním mnohých frankofónnych autorov 19. storočia. Napr. Gassier (1814) v bonapartisticky orientovanej publikácii uvádza, že rytierstvo (avšak len vo význame odovzdávania zbraní mladým vojakom) bolo známe až v období Karla Veľkého, teda na prelome 8. a 9. storočia. Roy (1834) polemizuje s viacerými prameňmi, ktoré majú ambíciu zaznamenať časovo exaktne vznik rytierstva. Berúc do úvahy mnohé aspekty vrcholného stredoveku v západnej Európe (v období 10. a 11. storočia) sa snaží nájsť určité obdobie, ktoré by bolo pre vznik rytierstva príznačné. Moderní francúzski a nemeckí medievalisti, z ktorých vyberáme Georgesa Dubyho (in CONTAMINE, 2006), na základe štúdiá relevantných stredovekých prameňov sa v podstate zhodujú na tom, že rytierstvo v jeho typickej podobe je francúzsky fenomén, ktorý sa najskôr rozšíril do nemecky hovoriacej časti Európy, následne do Anglicka a súčasného severného Talianska, a to v období 10. – 11. storočia. Do 11. storočia kladie vznik rytierstva aj Cornish (1901). Plne sa stotožňujeme aj s Iwańczakom (2001), že mnoho prác o problematike rytierstva sa v 19. storočí dosť výrazne snaží o určitú idealizáciu a unáhlené etické hodnotenie rytierstva a rytiera (napr. aj spomínaný Gassier, 1814).

Vznik rytierstva môžeme datovať do 11. storočia, keď na bojiskách začínajú dôležitejšiu úlohu zohrávať vojaci na koňoch a o výsledkoch bitiek (či vojen) rozhoduje nová taktika čelného nárazu, s rozhodujúcou priaznou silou kopije, ktorá je znásobená rýchlosťou koňa (LeGoff, Schmitt, 2002).

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



Hans Burgmair: Rytiersky turnaj. Kópia z 19. storočia podľa originálu zo 16. storočia. (Galéria mesta Bratislavy © archív GMB)

Rytierstvo možno teda charakterizovať ako vojenskú inštitúciu náboženského charakteru typickú pre feudálnu šľachtu. Náboženský charakter je v podstate logický dôsledok cirkevnej ideológie, ktorá v období vrcholného stredoveku zohrávala kľúčovú úlohu. Kresťanstvo, pre ktoré bol ideál mieru najvyššou cnosťou, si podľa Cardiniho (1999) vypracovalo určitý eticko-teologický komplex zameraný na sakralizáciu vojenskej praxe. Znamená to akúsi

pomyselnú kontrolu nad vojenskou činnosťou rytierstva, aby rytieri bojovali len v tých prípadoch, keď to vyžaduje záujem cirkvi. Typický príklad sú krížové výpravy, ktoré cirkev nielen schvaľovala, ale dokonca aj organizovala. Na druhej strane proti rytierskym turnajom otvorene vystupovala.

Lénny pán a lénnik

Pre rytierstvo je kľúčový zdroj rytierov ako príslušníkov tejto inštitúcie.

Aj spomínané staršie pramene sa v podstate zhodujú na tom, že rytier patril spravidla k nižšej šľachte, ktorú si príslušníci vyššej šľachty k sebe pripúťali tým, že im rozdeľovali určitý majetok vo forme léna. Majetkom mohli byť pozemky, dediny, rybníky a pod., teda to, čo mohlo vynášať nejaký finančný zisk. Týmto dal lénny pán svojim lénnikom aj podmienku, že mu budú slúžiť spravidla v zbroji a na koni. Predpoklad rytierstva bolo teda zodpovedajúce

bohatstvo rezultujúce z lénnej zvrchovanosti, pretože kôň a zbroj neboli v žiadnom prípade lacné záležitosti (Goetz, 2005). Rytier, ako to uvádza starší francúzsky prameň, je vo všeobecnosti šľachtický titul (de Bermann, 1763).

Rytierska výchova

Rytierska výchova bola, a to je aj všeobecne akceptovaný historický fakt, dvojstupňová. Vo veku 7 rokov dieťa mužského pohlavia a šľachtického pôvodu „vytrhli z rúk žien, aby ho zverili mužom“ (Sainte-Palaye, 1781). Obdobie, keď mal mladý šľachtic 7–14 rokov nazývame pážacím obdobím. Venoval sa detským hrám, učil sa spoločenské správanie a v prípade bohatších rodín mali niektorí takíto šľachtici nielen vlastného poníka, ale aj detské brnenie, čo však bolo aj vo svete stredovekej šľachty skôr ojedinelé. Vo veku 14–21 rokov (kresťanská „sedmičková“ symbolika je tu zjavná; sedmička sa pokladala za šťastné číslo, pozn. autora) nastúpilo obdobie panošstva. Panoš sa venoval nadobúdaniu telesnej zdatnosti a venoval sa nácviku a zdokonaľovaniu vojenských činností, ktoré musel budúci rytier ovládať. Tieto cnosti sú dvojakého charakteru. Jedna skupina sú tzv. vojenské cnosti, ako to všeobecne uvádza mnoho prameňov vrátane domáciach (Perútka et. al., 1985). Ide však o zidealizovanú skupinu činností, ktorú iní autori (napr. Pokorný, 2000; Flori, 2008 atď.) medzi cnosti neradia. Keď zostaneme pri názve vojenské cnosti, tak tu patria: jazda na koni, lukostreľba, šerm a zápas (ako jedna cnosť), plávanie, poľovačka, šach (škola bojovej stratégie a taktiky) a veršovanie (výsostne „nevojenská“ cnosť; potrebné pri spoločenskom styku rytiera s dvornými dámami). Okrem toho sa panoší (a takisto rytieri) venovali aj iným pohybovým činnostiam napr. voltížovaniu, sokoliarstvu, populárnemu vrhu (nie hodu!) kameňom a pod. Napr. istý španielsky šľachtic Juan Manuel sa na začiatku 14. storočia venoval telesným cvičeniam (poľovačka, cvičenia

so zbraňami a pod.) trikrát týždenne (Iwańczak, 2001). Po absolvovaní prípravy bol vo veku 21 rokov mladý panoš pasovaný na rytiera. Obrad pasovania sa v detailoch odlišoval v jednotlivých častiach Európy, ale jeho hlavným motívom bolo odovzdanie zbrane (meča), ako znaku moci rytiera (zbraň odovzdával spravidla panovník alebo vysoko postavený šľachtic) a súčasne aj ostrohov, ktorými mohol rytier „bodať“ koňa. Ostrohy mali aj symbolický charakter. V prípade, keď sa rytier niečím previnil a musel byť zbavený postavenia, tak mu jednoducho „odsekli“ ostrohy aj s opátkami topánok. Tento trest opisuje aj de Coubertin (1913), neuvádza však pôvod informácií. Predpokladalo sa, že budúci rytier bude „vybavený“ aj inými cnosťami, v tom pravom slova zmysle. V tomto prípade išlo o tzv. etické cnosti. K týmto cnostiam v prvom rade patrilo zachovávanie miery, a to vo všetkom (každý rytier musel vedieť mieru všetkých vecí), ďalej ochrana vdov a sirot, stálosť, cudnosť, láskavosť, štedrosť k chudobným a šírenie božieho slova mečom (Pokorný, 2000). Práve tieto vlastnosti odlišovali v mnohom rytiera od obyčajných ľudí. Pokiaľ ide o zachovávanie miery vo všetkom, tak táto vlastnosť sa relatívne často spomína aj v rytierskych románoch. Napr. v rytierskom románe Parzival z 13. storočia, ktorý je preložený do českého jazyka, sa na mnohých miestach vyskytuje slovné spojenie „a neprekročiť pri tom mieru“ (Eschenbach von, 2000).

Rytier vo vojne

Rytier bol v prvom rade obrnený elitný bojovník na obrnenom koni. Rytierske bitky v rámci vojen mali svoje typické znaky. Už sme sa zmienili o bitke pri Bouvines (1214). Medzi iné významné bitky s účasťou rytierov, okrem krížových výprav, patria napr. bitky v rámci dvoch vojen barónov (1215–1217, resp. 1264–1267), bitka pri Courtrai (1302) atď. (Jones, 2011). V bitke stáli proti sebe obrnené jednoty rytierov na obrnených koňoch, ktoré sa

v jednom šiku rozbegli proti sebe. Na začiatku bitky boli tak rytieri ako aj kone vyzdobení, ale počas nej sa im postupne strácala textilná výzdoba a rytieri v brneniach boli ťažko rozpoznateľní. Ako uvádza Duby (1997), aby sa rytieri mohli počas bitky identifikovať, museli vedieť, a to doslova, aj poriadne kričať. Po strate ozdôb, keď ich nebolo možné ľahko identifikovať, kričali svoje meno, aby sa nestalo, že na nich niekto zo spolubojovníkov zaútočí. Stávali sa tak, samozrejme, ľahším terčom aj pre súperov. Rytieri sa však na bojisku spravidla nezabíjali. Lepšie – hlavne však finančne lukratívnejšie – bolo rytiera začať a následne požadovať výkupné.

Rytierska bitka sa spravidla začína stretom dvoch ozbrojených a obrnených šikov, pričom rytieri mali kopije a štíty. Po rozpade šikov sa bojovalo najmä mečom a štítom.

Rytier ako športovec

Mimo ozbrojených konfliktov sa rytieri museli udržiavať v dobrej kondícii a zúčastňovali sa na turnajoch. Často dochádzalo aj k tomu, že rytier, ktorý bol dostatočne bohatý, namiesto seba posielal lénnemu pánovi do vojny iných vyzbrojených ľudí a sám sa venoval takmer výlučne účasti na rytierskych turnajoch. Turnaje možno považovať skutočne za športové podujatie. Označujú sa aj ako vojenské hry. Bacquard (1999) uvádza, že na začiatku druhej polovice 12. storočia boli turnaje ešte viac-menej improvizované podujatia, ale ich úroveň sa rýchlo zvyšovala, čo súviselo aj so zvyšujúcimi sa počtami aktívnych účastníkov. Napr. na turnaji v Lagny (Champagne) sa zúčastnilo v roku 1180 viac ako 3-tisíc aktívnych účastníkov. Účasť na rytierskom turnaji však bola vyhradená výlučne urodzeným rytierom, ktorí sa museli prezentovať svojim erbom. Skutočnosť, či sa konkrétny rytier môže na turnaji zúčastniť, overoval erbový správca, tzv. herold. Práve ten mal vedomosti o rodinných erboch rytierov aj rozhodujúce slovo, či sa môže konkrétna osoba na turnaji zúčastniť



(Breuers, 1999). Pokiaľ ide o samotný turnaj, mal svoje špecifiká, ktoré zodpovedajúco zhrnul Flori (2008) do troch hľadísk:

1. Hľadisko úžitkovosti (turnaj ako tréning na budúce vojnové straty).
2. Hľadisko hernej činnosti, resp. hry (turnaj ako športová súťaž, kde nie je cieľom zabiť protivníka, ale zvíťaziť nad ním v duchu pravidiel a získať slávu či odmenu, prípadne oboje).
3. Hľadisko slávnosti (turnaj ako spoločenská udalosť s účasťou divákov).

Nezanedbateľné bolo postupom času aj ekonomické hľadisko. Na turnajoch mohli rytieri zarobiť vysoké finančné čiastky. Prichádzali tu takisto remeselníci a obchodníci, ktorí ponúkali divákovi svoj tovar a služby. Prišli zabávači a kaukliari, ktorí sa snažili tak isto zarobiť nejaké peniaze. Treba ešte podčiarknuť, že pravidlá disciplín na turnajoch sa mohli regionálne (ale aj lokálne) odlišovať.

Poznáme dve formy turnajov. Prvá je tzv. tjosť, keď proti sebe stáli dvaja rytieri na koňoch. Na určenom mieste sa proti sebe rozbehli a dlhými drevenými kopijami sa snažili navzájom sa vyhodiť zo sedla. Spravidla zvíťazil rytier, ktorý zostal v sedle. V prípade, keď spadli obaja, mohli pokračovať v súboji mečom. Išlo o klasický vylučovací systém – kto prehral, nepokračoval v súťaži. Zasiahnúť protivníka nebolo jednoduché. Mnoho prameňov uvádza, že rytieri kopijou mierili na štít súpera. Možno to pripustiť, ale podľa Dubyho (1997) bolo najlepšie mieriť súperovi na brnenie pod bradou (názorný príklad vidno aj v hornej časti ilustračnej kresby). Presný zásah pod bradu súpera spravidla doslova katapultoval zo sedla. Dokazujú to aj zachované turnajové brnenia v múzeu vojenských dejín Francúzska (Invalidovňa v Paríži, oddelenie stredoveku, pozn. autora), z ktorých mnohé nesú znaky zásahu kopijou pod bradu.

Druhá forma turnajov bol tzv. buhurt, teda skupinový turnaj. Aj ten mal však dva varianty. Prvý variant sa

veľmi podobal na stret rytierov vo vojne, keď sa proti sebe postavili dva obrnené šiky. Ktorý šik nevydržal útok a rozpadol sa, prehrával. Druhý variant buhurtu bol populárnejší a často sa stotožňuje s turnajom ako takým. Proti sebe stáli dve formácie rytierov a cieľ bol zajať čo najväčší počet rytierov z inej formácie. Tento variant bol občas aj dosť „krvavý“. K zraneniam, aj napriek tomu, že pravidlo hovorilo o používaní tupej (plochej) strany meča, dochádzalo často, pretože v zápale súťaže začali rytieri používať aj ostrie meča (Breuers, 1999). Zriedkavosťou neboli ani zranenia, resp. úmrtia na turnaji. Na následky zranenia z turnaja (30. júna 1559 v Paríži) zomrel o desať dní neskôr aj francúzsky kráľ Henrich II. (1547 – 1559).

Na turnaje prichádzali rytieri v inej zbroji ako do boja. Vzniklo špeciálne turnajové brnenie, ktoré zohľadňovalo charakter pohybovej činnosti na turnaji. Ruka, ktorou rytier ovládal kopiju, nemusela niesť celú hmotnosť kopije, ale bola zavesená na špeciálnom držiaku, a tak sa mohol rytier plne sústrediť na zodpovedajúce zamierenie kopije na určité miesto na tele protivníka. Turnajové brnenie, okrem toho, že išlo o finančne nákladnú záležitosť, vynikalo aj pomerne vysokou hmotnosťou. Mohlo vážiť aj viac ako 30 kg, takže pohyblivosť rytiera bola výrazne obmedzená.

Turnajový profesionál bol v podstate logický dôsledok vývoja rytierskych turnajov, ale najmä logický dôsledok skutočnosti, že na turnaji mohli rytieri zarobiť peniaze. Mnohí z nich sa preto špecializovali na niektorú formu turnaja (spravidla na tjosť) a od všetkých porazených požadovali koňa a zbraň, resp. adekvátnu finančnú sumu. Turnajový profesionál sa počas turnajovej sezóny (spravidla v teplej časti roka) presúval z jedného turnaja na druhý, venoval sa, v dnešnej terminológii, náročnému športovému tréningu a zarábal. Významní veľmoži sa na turnajoch spravidla zúčastňovali s celými družinami rytierov, ktorí boli členmi akéhosi jedného športo-

vého družstva. Duby (1997) na základe údajov zo stredovekých kroník uvádza, že veľmoži sa snažili rytierov, ktorí na turnajoch dosahovali dobré výsledky, získať do svojej družiny. Napr. po turnaji v Gournai (obec v centrálnom Francúzsku) na začiatku 13. storočia, na ktorom vynikal istý Guillaume le Maréchal, sa významní veľmoži hádali, kto ho získa do svojej družiny. Flámsky gróf a burgundský vojvoda mu dokonca ponúkali ročnú rentu vo výške 240-tisíc denárov. Zbohatnutie bolo teda jedným z motívov účasti na turnajoch.

Rytiersky ideál a jeho nositelia

V období vrcholného stredoveku sa rytier stal svetským ideálom človeka, vzorom mužnej dokonalosti (Contamine, 2006). K jeho idealizácii prispievali stredovekí básnici, ktorých nazývame aj nositelia rytierskeho ideálu. Na nemecky hovoriacich územiach to boli tzv. minnesängri, na území severnej časti Francúzska tzv. trubúri a v južnom Francúzsku trubadúri. Práve oni zanechali mnoho rytierskych románov, v ktorých sú rytieri opisovaní ako dokonalí ľudia, aj keď v mnohých prípadoch to nebola pravda. Za prvého trubadúra sa považuje Viliam IX., vojvoda akvitánsky (1071 – 1126). Známejšie rytierske romány vznikli na nemecky hovoriacich územiach. Z nemeckých minnesängrov, ktorí boli na vrchole slávy na prelome 12. a 13. storočia vynikali Hartmann von Aue, Walter von der Vogelweide či Wolfram von Eschenbach.

Zánik rytierstva

Postupný vývoj bojovej stratégie a taktiky podporovaný neustálym vylepšovaním palných zbraní, ktoré mali čoraz vyššiu účinnosť a boli presnejšie, prispel k postupnému zániku rytierstva. Podstatná príčina zániku tradičného stredovekého rytierstva však spočíva v ekonomike a v celkovom rozvoji výrobných vzťahov v spoločnosti. Léno, ktoré mali rytieri k dispozícii, postupne vynášalo čoraz menej finančných prostriedkov. Tie sa začali výraznejšie kumu-



lovať v stredovekých mestách. Tu vznikala vrstva bohatých mešťanov, ktorá postupom času získavala čoraz významnejšie spoločenské postavenie a podieľala sa na vzniku prvých manufaktúr. Z rytierov sa často stávali lúpežní rytieri, ktorých svetská vrchnosť prenasledovala a tvrdo trestala.

Rytierske turnaje v západnej Európe zaznamenávajú od začiatku 15. storočia pokles a transformujú sa na tzv. jazdecké karusely, na ktorých dominuje technika jazdy na koni a presnosť v narábaní so zbraňami. V tomto prípade ide napr. o tzv. hry s kvintánou, čo bola imitácia ľudskej postavy otáčajúca sa okolo vertikálnej osi. Zásahová plocha bola spravidla imitácia paže pokrčenej v lakti. Druhá paža na imitovanej postave bola vo forme lana, na konci ktorého bol predmet, ktorý mohol rytiera zasiahnuť do chrbta (železná guľa, resp. jemnejšie kožené remene). Rytier musel kopijou zasiahnuť imitáciu postavy do paže tak, aby sa roztočila a súčasne musel byť na koni dostatočne rýchly, aby ho nezasiahol do chrbta predmet, ktorý bol na konci druhej paže na imitácii postavy (Breuers, 1999).

Záver

Rytierstvo zanechalo v európskej kultúre nezmazateľnú stopu vo viacerých rovinách. Dôležitá je rovina idealizácie osobnosti. Nezanedbateľná je aj rovina zlepšovania fyzickej kondície pomocou telesných cvičení, čo je pre rytierstvo príznačné. Spomenúť však treba aj umeleckú rovinu. Mnoho umeleckých pamiatok (ilustrácií, malieb, románov) obsahuje tematiku rytierstva. Pokiaľ ide o turnaje, tie majú význam ako azda jediné stredoveké športové podujatia, ktoré mali vlastné pravidlá, konali sa s určitou pravidelnosťou, najlepší športovci (rytieri) boli oceňovaní, zúčastňovali sa na nich diváci. Nejednotnosť pravidiel možno tieto podujatia určitým spôsobom obohatila, pretože turnaje boli v mnohých prípadoch príliš odlišné, čo z nich robí výrazný prvok kultúrneho dedičstva Európy.

Literatúra

1. BACQUARD, J. V. ed. 1999. *Le temps des chevaliers*. Paris : Tallandier, 1999. 224 s. ISBN 2-235-02205-7.
2. BERMAN, DE. 1763. *Dissertation historique sur l'ancienne chevalerie et la noblesse de Lorraine*. Nancy : Chez Haener, 1763. 216 s.
3. BREUERS, D. 1999. *Na hradech, v kláštorech, v podhradí. Středověk jak ho neznáte*. Praha : Brána, 1999. 436 s. ISBN 80-7234-048-3.
4. CARDINI, F. 1999. Válečník a rytíř. In: LEGOFF, J. ed. *Středověký člověk a jeho svět*. Praha : Vyšehrad, 1999. 320 s. ISBN 80-7021-274-8.
5. CONTAMINE, P. 2006. *Les Chevaliers*. Paris : Talandier, 2006. 239 s. ISBN 978-284734-363-2.
6. CORNISH, W., F. 1901. *Chivalry*. London : Swan Sonnenschein & Co, 1901. 416 s.
7. DUBY, G. 1997. *Neděle u Bouvines, 27. červenec 1214*. Praha : Argo, 1997. 223 s. ISBN 80-7203-164-3.
8. ESCHENBACH, W. von. 2000. *Parzival*. Zo stredohornonemeckého originálu preložil Jindřich Pokorný. Praha : Aula, 2000. 588 s. ISBN 0-902667-7-0.
9. FLORI, J. 2008. *Rytíři a rytířství ve středověku*. Praha : Vyšehrad, s. r. o., 2008. 253 s. ISBN 978-80-7021-897-6.
10. COUBERTIN, P. de. 1913. *Essais de psychologie sportive*. Lausanne : Librairie Payot, 1913. 266 s.
11. GASSIER, J., M. 1814. *Histoire de la chevalerie française*. Paris : German Mathiot, libraire, 1814. 442 s.
12. GOETZ, H.-W. 2005. *Život ve středověku*. Jinočany : H + H Vyšehradská s.r.o., 2005. 458 s. ISBN 80-7319-025-7.
13. IWAŇCZAK, W. 2001. *Po stopách rytířských příběhů*. Praha : Argo, 2001. 273 s. ISBN 80-7203-338-7.
14. JONES, R. 2011. *Rytíři. Jejich svět a doba*. Praha : Brána a. s., 2011. 232 s. ISBN 978-80-7243-669-9.
15. LEGOFF, J. – SCHMITT, J.-C. 2002. *Encyklopedie středověku*. Praha : Vyšehrad, s. r. o., 2002. 936 s. ISBN 80-7021-545-3.
16. PERÚTKA, J. et al. 1985. *Dejiny telesnej kultúry*. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1985. 288 s.
17. POKORNÝ, J. 2000. Doslov. In: WOLFRAM VON ESCHENBACH. *Parzival*. Praha : Aula, 2000. Doslov na ss. 407-519. ISBN 80-902667-7-0.
18. ROUX DE ROCHELLE, J., B., G. 1816. *Les trois âges, ou Les jeux olympiques, l'amphithéâtre et la chevalerie*. Paris : Imprimerie de Firmin Didot, 1816. 288 s.
19. ROY, J., J., E. 1839. *Histoire de la chevalerie*. Tours : A^d. Mame et C^{ie}, 1839. 335 s.

20. SAINTE-PALAYE, J., B., C. 1781. *Mémoires sur l'ancienne chevalerie, considérée comme un établissement politique & militaire*. Paris : Veuve Cuchesne, 1781. 391 s.

Summary

Knight - „Model of Virile Perfection“

František Seman

Examine knighthood as one single phenomenon is not easy. It appeared in the 11th century in France and quickly spread into other developed parts of Europe, especially German and the Northern Italian. After completing the necessary training in childhood, nobleman became an elite warrior on horseback, who had the primary responsibility of military service to his feoffee. Substantial part of the knight education was reserved for physical exercise. In addition, besides the war, also knight tournament was important for the knights. It can be described as medieval sporting event, which is different from the current sporting events perhaps only because of fragmented rules. In connection with the disappearance of knighthood it should be taken into account not only technical and technological reasons, but also economic reasons.



Výchovné pôsobenie pedagóga metódou príkladu

Život je krehké médium a vedieť ním náležite narábať sa niekoľkým z nás podarí až „potom, neskôr“. „Potom“ je zvyčajne vtedy, keď začneme byť na seba dostatočne kritickí, vieme odlíšiť správne od nevhodného, vyselektovať podstatné veci od menej podstatných, proste rozumieť veci, byť nad vecou. Spoločenský záujem je, aby sa jednotlivec dopracoval do tohto štádia uvedomelej zrelosti čo najskôr, aby sa jeho všeobecne prospešné konanie dostavilo v relatívne krátkom čase a aby začal zúročovať plody svojho uvedomenia a snaženia sa už od skorej mladosti. Do prípravy človeka je preto potrebné náležite investovať (hlavne čas, informácie, prostriedky) a obklopiť ho pozitívnymi vzormi. Tu sa naskytá úvaha o zdravej rodine, efektívnej škole, vhodnom sociálnom prostredí pre život všeobecne. Potom možno očakávať zhodnotenie tvorivého potenciálu človeka naakumulovaného v procese výchovy pri tvorbe hodnôt akéhokoľvek druhu, pretože dôsledne a dôstojne sformovaná, optimálne ladená, pozitívne zmýšľajúca a vyvážená osobnosť je toho schopná. Výchovné metódy predstavujú základný nástroj v rukách kompetentných, ktorými formujú nevinnosť dieťaťa a pretvárajú ju na zodpovednosť, uvedomelosť, priamosť konania i nezištnosť pri pomoci druhým. Úlohou výchovy (učiteľa) je rozvoj osobnosti (Zelina, 2004). Výchovným pôsobením získava jednotlivec schopnosť vlastného progresívneho rozvoja, schopnosť autokreácie. Pedagóg teda prispieva nielen v príprave na život, ale i na tvorbu života. Množstvo voľného času, ktorý venuje učiteľ svojim žiakom je daň sformovaného pedagóga, svojej povesti. Tieto veci mládež spravidla neprehliada a entuziazmus učiteľa ich môže „strhnúť“, zapáliť do činnosti. Pedagóg má prinášať „obete“, je to jeho poslanie.

Výchova je prioritou rodiny, lenže

škola v jej vyhradenom čase (školská dochádzka), je najzodpovednejšia inštitúcia pri formovaní osobnostných kvalít človeka. Množstvo poznatkov potrebných na vlastné sebauvedomovanie prijíma žiak od osoby zosobňujúcej ikonu múdrosti – učiteľa. Tento moment sa zvýrazňuje pri každej vhodnej príležitosti, pretože dobrý učiteľ je nositeľom a sprostredkovateľom najpodstatnejších a najprogresívnejších poznatkov potrebných na rozlet dieťaťa a vo výraznej miere ovplyvňuje jeho ďalšie smerovanie. Bezprostrednosť vzťahu učiteľ - žiak si vyžaduje najvyššiu možnú kvalitu osobného príkladu pedagóga. Všeobecný charakter osvojených vedomostí robí učiteľa univerzálnym pri poskytovaní informácii na usmernenie žiaka v akomkoľvek smere bytia. Všeobecný rozhľad učiteľa je spravidla výsledkom jeho pregraduálnej prípravy, ale aj jeho individuálneho snaženia pri rozširovaní vlastného poznatkového obzoru počas štúdia i v ďalšom profesionálnom živote. Žiak by proste nemal učiteľa „nachytať na hruškách“. Štúdium učiteľstva by malo byť podmienené gymnaziálnou prípravou, kde sa rešpektuje všeobecnovzdelávacie zameranie školy.

Škola tvorí základ úspešného pracovného (profesionálneho) života, no podstatnú „esenciu“ procesu vzdelávania dodáva jednotlivý učiteľ. Priamo ovplyvňuje to, čo si žiak zafixuje (zapamätá na dlhý čas), čo úmyselne prepočuje, alebo iným spôsobom odignoruje. *Učiteľ je pre žiaka vzor, príklad správania a konania*, často idol, ktorému sa chce priblížiť, podobať. Pozitívne osobnostné kvality pedagóga postrehnutelné žiakom rozhodujú o inklinácii k nemu, o váženosti i k úcte učiteľa v očiach žiaka, i k hlbšiemu záujmu o samotný predmet, ktorý učiteľ sprístupňuje. Aj keď takzvaný „polyhistor“ je v našom školstve už svetlou

výnimkou (aj vzhľadom na enormný prílev informácií), je pre pedagóga potrebný neustály kontakt s inováciami vo vede, technike, s novými smermi v literatúre aj v hudbe. Klasika ostane dominantou hudobného umenia, preto na ňu v škole nemožno zabúdať. Akčný učiteľ si jednoducho nemôže dovoliť „zaspať“. Aj toto robí povolanie učiteľa náročným. Čas na sebauvedomovanie je potrebné si jednoducho nájsť. „Byť v obraze“ je, predpokladáme, eminentný záujem každého dobrého, zodpovedného pedagóga a tieto snahy by mohli byť okrem iného aj náležite akceptované a stimulované zamestnávateľom. Späťne by to určite motivovalo učiteľov k ďalším, aj inovatívnym aktivitám vo vlastnej práci. Učiteľ je spravidla motorom - spúšťačom záujmov detí a mládeže o aktivity najrozmanitejšieho druhu. Znalosť širokej plejády praktických poznatkov a zručností, aj na základe bohatých osobných skúseností, k tomu učiteľa predurčuje. Gregor (2014) uvádza, že pedagogické povolanie je čiastočne vedou, dá sa získať vzdelaním a čiastočne umením, čo predstavujú skôr skúsenosti.

Vyslovuje aj základné požiadavky na osobnosť pedagóga:

- pokojný a vecný prístup k problémom;
- rýchle navodenie pracovnej atmosféry;
- utváranie vrelého medziľudského kontaktu a vzťahu;
- voľba vhodného spôsobu prezentácie úloh;
- presná a jasná komunikácia;
- vystihnúť vhodného okamihu k akcii.

Jedným z definujúcich znakov tvorivosti osobnosti (teda aj učiteľa) je schopnosť skúmať a nachádzať riešenia problémov posúvajúcich ľudstvo vpred. U pedagóga v oblasti výchovného pôsobenia ide aj o vyhľadávanie a porovnávanie možných ciest vhodného konania a správania objektu svojho pôsobenia. Žiak má mať v svojom okolí dostatok pozitívnych vzorov, modelov, nebojím sa povedať šablón žiadaného správania v konkrétnej situácii. Aj keď šablóno-



vitost často evokuje istú nemennosť situačného správania, možno až skostnatenosť, je potrebné brať do úvahy neustálu zmenu či už podmienok života, jeho technického napredovania, sociálneho usporiadania spoločnosti i ďalšie náležitosti. V neželanom smere by skostnatenosť myslenia a činov nemala mať „pod slnkom“ opodstatnenie na život. Tá istá výchovná situácia si často vyžaduje nové, operatívne uspôsobené konanie usmerňovateľa. Aj vo výchove a možno ešte ráznejšie ako v iných sférach života, platí známe: „dvakrát do tej istej rieky nevstúpiš“. Modely správania a tzv. kvázi šablónovitosti konania majú vychádzať zo zovšeobecňujúcich princípov výchovy. Nemajú byť však „zošnúrované do tesného korzetu“ nariadení, odporúčaní uplatňujúcich sa len v jednej konkrétnej situácii. Plnohodnotný osobný príklad pedagóga vytvára obrovský predpoklad zmysluplného uplatňovania aj ďalších metód výchovného pôsobenia pri formovaní „zdravej“ osobnosti. Ukladať alebo vysloviť *požiadavku* formujúcu napríklad dochvilnosť, zodpovednosť (napr. pri vypracovaní, plnení zadanej úlohy, pri poskytovaní pomoci) môže len zodpovedný pedagóg, u ktorého sa slová nepriečia skutkom. *Pochvala ako odmena* vyrieknutá akceptovaným učiteľom má inú váhu „ako tá druhá“, poskytnutá, vyrieknutá učiteľom pro forma. Vedomé, učiteľom usmerňované *vypestovanie praktického návyku* (uplatňujúceho sa hlavne v sociálnej sfére, napr. prakticky prejavovaná úcta k starším) dosiahne žiadaný efekt za už vysloveného predpokladu osobnostnej kvality pedagóga. Rešpektovanie najzákladnejších *princípov výchovy* (sú to základné požiadavky výchovného procesu – procesu formovania vlastnosti osobnosti) je v práci vychovávateľa – pedagóga nevyhnutnosť. Vážnosť a potreba ovplyvňovať správanie a konanie detí a mládeže idú ruka v ruke s trendmi dodržiavania etických noriem rozhodujúcej časti členov spoločnosti. Akú generáciu dnes spoločnými silami

pripravíme na budúci život a zodpovedné riadenie všetkých dejov a procesov v spoločnosti v nasledujúcom období, takú odozvu (spokojnosť, alebo niečo iné...) môžeme očakávať v budúcnosti. Vyzbrojovať najmladšiu generáciu skúsenosťami overenými úskaliami doterajšieho života predstavuje najzákladnejšie smerovanie *pedagogiky*. V Českej republike sa od r. 2005 začali vo výchove propagovať progresívne metódy prostredníctvom časopisu *Gymnasion*, časopisu pre zážitkovú pedagogiku (Sport and Quality of Life, 2005). V pedagogických teóriách patrí *osobný príklad pedagóga* k najefektívnejším metódam výchovy. Okolím uznávaný pedagóg môže svoje výchovné pôsobenie podporiť aj príkladmi výnimočných ľudí, ktorí obohatili, prípadne obohacujú ľudstvo hodnotami zasluhujúcimi si obdiv a nabádajú k nasledovaniu. Jedinečnosť osobností sa dá využiť pri zvyrazňovaní základných charakterových vlastností, ktoré človeka privedli napr. k úspechu v oblasti vedy, kultúry, športu, politiky (pri upevňovaní mieru, zásluhy pri nastolení samostatnosti štátu), v priekopníctve pri objavovaní území, liečiv, odhaľovaní vesmíru, technologických postupov atď. Čo môžeme teda medzi vlastnosťami charakteru (spravidla rozlišujeme jeho päť dimenzií) vyzdvihnúť:

1. svetonázorové vlastnosti - čo je zmyslom života, pôvod bytia, životný optimizmus, znášanlivosť, na druhej strane náboženský fanatizmus, individualizmus, fatalizmus (viera v osud);
2. mravné vlastnosti - akceptovaná morálka – zásadovosť, spravodlivosť, čestnosť, úprimnosť, etické konanie, pravdivosť, disciplinovanosť, vyrovnanosť, psychická odolnosť;
3. spoločenské vlastnosti - taktnosť, slušnosť, jemnosť aj vo vyjadrovaní, srdečnosť, altruizmus – nezištnosť, vzťah a správanie k iným ľuďom;
4. pracovné vlastnosti: postoj k práci a spôsob práce, pracovitosť, usilovnosť, húževnatosť a vytrvalosť,

zmysel pre povinnosť, precíznosť, presnosť, poriadkumilovnosť, schopnosť bojovať s problémom;

5. vlastnosti vzťahu k sebe: *zdravé sebedovedie* - klady pre budúcu prácu sociálneho pracovníka, sebaúcta, hrdosť, sebakritickosť..., *nezdravé sebedovedie* – pýcha, nadutosť, povýšeneckosť, *nízke sebedovedie* – sebahodnotenie.

Osobnosť vychovávateľa má svoj priebeh konštituovania, no výraznejšie sa formuje v priamej interakcii s deťmi, žiakmi, na ktorých má priamy dosah. Spoznávať vnútorný svet žiaka znamená pre pedagóga neustále komunikovať s ním a byť pri tom zdravo zvedavý. Súborom otázok ako napr. uvádza Fischer (2011), zisťujeme pohnútky nielen k vzdelávaniu, ale i ku konaniu:

- na čo môžeš byť naozaj hrdý;
- čo ti dalo veľkú námahu, ale dokázal si to;
- za čo ťa učiteľ (niektorí z rodičov, iná osoba) pochválil, vyzdvihol;
- čo rád robíš, čo sa rád učíš;
- čo chceš dokázať, v čom sa chceš zlepšiť;
- v čom potrebuješ pomoc, čomu nerozumieš;
- za akého žiaka sa pokladáš a podobne.

Takéto priame otázky môžu žiaka viesť k opusteniu „ulity“, v ktorej sa zvykol pohybovať a vegetovať-prežívať. Náznak uvoľnenia vzájomnej komunikácie otvára priestor na zámery výchovného pôsobenia realizovaného pedagógom a časom aj samotným dieťaťom (učiteľom vhodne zorientovaným). Odporúčané konanie nesie znaky *pedocentrizmu*, (zameranosti celého vyučovacieho procesu, samozrejme aj výchovy na dieťa), ako bol praktizovaný na začiatku 20. storočia (Skalková, 2007). V súčasnosti nechceme prehnané tabuizovať schopnosti dieťaťa vedieť sa samostatne orientovať v životných problémoch, ale v prvom rade máme zámer viesť ho túto schopnosť postupne si osvojiť, až do štádia uvážlivej zrelosti a spôsobilosti objektívneho rozhodovania. Osobný príklad pedagóga,



prípadne sprostredkovaný príklad výnimočnej, vynikajúcej osobnosti, ktorá sa pričiňuje o spoločné blaho, je vo výchove jednoznačne potrebné využívať, teda uplatňovať. Bez akéhokolvek náznaku formalizmu má táto výchovná metóda svoje nezastupiteľné miesto pri formovaní osobností najmladšej generácie. Osobnosti priťahujú a časť mládeže sa im snaží priblížiť.

Literatúra

1. FISCHER, R. 2011. *Učíme deti myslieť a učiť sa*. Praha : Portál, s.r.o, 2011, s. 172. ISBN 978-80-262004-3-7.
2. GREGOR, T. 2013. *Psychológia športu*. Bratislava : MAURO Slovakia s.r.o., 2013 s. 387. ISBN 978-80-968092-7-1.
3. KOLEKTÍV AUTOROV. 2005. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*. In *Sport and Quality of Life*. Brno : Masaryková univerzita v Brne, 2005, s. 161.
4. SKALKOVÁ, J. 2007. *Obecná didaktika*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2007, s. 322. ISBN 80-24-71821-7.
5. ZELINA, M. 2004. *Teórie výchovy alebo hľadanie dobra*. Bratislava : Svornosť, 2004, s. 231. ISBN 80-10-00456-1.

PaedDr. Miloš Chromík, PhD.
FTVŠ UK, Bratislava

Diferencovanosť motorických parametrov žiačok a junioriek v synchronizovanom plávaní

Jana Labudová

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Profilácia vrcholovej pretekárky v synchronizovanom plávaní môže byť úspešná len v prípade dlhodobej športovej prípravy už od nižších vekových kategórií. Poznanie a rozvoj rozhodujúcich faktorov štruktúry športového výkonu podmieňuje nielen racionálny výber talentov, ale tvorí aj východisko na optimálne plánovanie a riadenie tréningovej prípravy. Cieľom predloženej štúdie bolo zistiť diferencovanosť úrovne vybraných motorických faktorov a športového výkonu v povinných figúrach v troch vekových kategóriách pretekárov synchronizovaného plávania. Porovnaním úrovne jednotlivých súborov sme zistili relatívne vyrovnanú úroveň vo faktore vytrvalosti v dynamickej sile brušného a bedrovo-stehenného svalstva. Komparácia úrovne aeróbno-anaeróbnej vytrvalosti a plaveckej výkonnosti, hodnotená testom 400 m voľný spôsob, odzrkadľuje postupný progres a stabilizáciu plaveckej techniky so stúpajúcim priemerným vekom súboru ($p < 0,01$). Porovnaním súborov z hľadiska úrovne športového výkonu v povinných figúrach sme napriek stúpajúcim koeficientom obťažnosti povinných figúr v jednotlivých vekových kategóriách ($p < 0,01$) zistili nárast bodového zisku v súťažiach od mladších po staršie súbory

Kľúčové slová: *synchronizované plávanie, motorické faktory, športový výkon, vekové kategórie*

Športový výkon v synchronizovanom plávaní (SP) sa z hľadiska motorickej charakteristiky vyznačuje veľkým počtom pohybových návykov a vysokým zautomatizovaním pohybových štruktúr. Motorické faktory, ktoré rozhodujú o víťazstve podľa stanovených pravidiel sa prejavujú v technickom predvedení samotnej pohybovej štruktúry jednotlivých povinných figúr a súťažných zostáv. Synchronizované plávanie sa realizuje vo vodnom prostredí, preto rešpektovanie a využitie pôsobiacich fyzikálnych zákonitostí je podobne ako v plávaní

(Macejková a kol., 2005) jedným zo základných predpokladov úspešnosti pretekárov. Preto športový tréning kladie vysoké nároky na úroveň všestrannej pripravenosti pretekárov (Ondrušová, 2002). V kontexte špecifických podmienok vo vodnom prostredí je snahou akvabely pomocou racionálnej pohybovej techniky vytvoriť propulznú a opornú silu, ktorá jej zabezpečí správnu polohu tela a pohyb požadovanými smermi. Kvalitu športového výkonu rôznou mierou podmieňuje úroveň kondičných schopností, ktoré charakterizuje Kampmiller a kol. (2012) ako

Doc. PaedDr. JANA LABUDOVÁ, PhD. (*1966) – zaoberá sa problematikou akvafitness a synchronizovaného plávania.



výrazne podmienené, predovšetkým funkčnými a energetickými možnosťami organizmu športovca a tieto procesy sú primárne determinované i morfológickou stavbou športovca a jej funkciami. V synchronizovanom plávaní sa pri zmenách polôh a v ich väzbách ako aj počas presunov po súťažnej ploche prejavuje pomalá, rýchla a výbušná dynamická sila dolných a horných končatín, chrbtového a brušného svalstva. Relatívne dlhotrvajúce prekonávanie vonkajších síl na udržiavanie rovnováhy podmieňuje úroveň vytrvalostnej sily. Výbušná sila sa uplatňuje častejšie v súťažných zostavách ako v povinných figurách a je typická pre „výpich“ a „výšlap“, keď pretekárka realizuje prechod z jednej do inej polohy v čo najkratšom čase a s dosiahnutím maximálnej výšky tela nad hladinou vody. Dobrá úroveň špeciálnej vytrvalosti podmieňuje vykonanie náročných figurálnych celkov vo vysokej polohe tela nad hladinou, realizovaných so zadržaným dychom (dynamická apnoe) a s dejavom špeciálnej sily v technike záberov horných končatín (sculling). Predpoklad zvládnutia špeciálnej techniky cvičebných tvarov vo všeobecnosti tvorí úroveň kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti (Doležajová, Lednický, 2002). Počas realizácie športového výkonu v synchronizovanom plávaní sa uplatňuje prevažne aktívna kĺbová pohyblivosť, najmä ramenného kĺbu pri pohyboch paží v polohách strmhav prehnute, kde je dosiahnutie maximálnych amplitúd v podpornom zábere paží vo fáze zapaženia a upaženia podmienkou vytvorenia väčšej plochy opory na vykonanie dokonalého prechodu z jednej polohy do inej. Dostatočná pohyblivosť bedrového kĺbu umožňuje maximálne roznoženie a unoženie sprevádzané vysokou polohou ťažiska na hladine a dovoľuje „položenie“ nôh na vodu napr. poloha strmhav s bočným roznožením (split). Vystretie špičiek je nutné počas celého vykonania figurálnych celkov, hlavne ako kritérium technického predvedenia prvku, ale aj z estetického hľadiska. Koordinačné schopnosti

Tab. 1
Základná anamnéza súborov

Súťažná kategória	n	Vek (roky)	TH [kg]	TV [cm]	BMI	Šport.věk (roky)
Mladšie žiačky (≤ 12 rokov)	60	11 $\pm$ 0,4	42,6 $\pm$ 13,9	153,9 $\pm$ 16,1	17,9 $\pm$ 2,2	3 $\pm$ 1
Staršie žiačky (13 – 15 rokov)	44	14 $\pm$ 0,8	49,7 $\pm$ 9,3	162,2 $\pm$ 10,4	18,9 $\pm$ 1,2	5 $\pm$ 1
Juniorky (16 – 18 rokov)	38	17 $\pm$ 0,5	55,3 $\pm$ 5,5	167,7 $\pm$ 6,2	19,7 $\pm$ 1,5	6 $\pm$ 1,5

Tab. 2
Sledované parametre

Č.	Názov premennej	Sledovaný faktor
1.	Lah – sed [1 min.]	Vytrvalosť v dynamickej sile najmä brušného a bedrovo-stehenného svalstva
2.	400 m voľný spôsob [s]	Špeciálna plavecká vytrvalosť
3.	Povinné figúry (body)	Športový výkon

umožňujú vykonávať pohybové činnosti tak, aby mali z hľadiska kinematickej a dynamickej štruktúry najúčelnejší priebeh a výsledok (Laczo, Vanderka, 2012). Schopnosť jemne rozlišovať priestorové a časové parametre priebehu pohybov, charakterizované úrovňou kinesticko-diferenčialných schopností, ovplyvňuje plynulosť a presnosť vykonania väzieb jednotlivých polôh počas figurálnych celkov v SP ako aj počas súťažných zostáv v príbuzných športoch (Kyselovičová, 1997). Orientačné schopnosti podmienené kvalitou centrálného a periférneho videnia umožňujú pretekárke v synchronizovanom plávaní rýchle zmeny a presuny v spoločných útvaroch po súťažnej ploche počas voľnej zostavy. Optimálna úroveň reakčných schopností, spočívajúcich v rýchlosti výberu a realizácie cieľného, krátkotrvajúceho pohybu na daný podnet má svoj význam počas vykonania povinných figúr, kde kvalita odpovede pri zmene techniky záberov paží pod hladinou a rýchla korekcia vzájomných polôh segmentov tela podmieňuje dokonalé vykonanie predpísanej figúry. Zhodnotenie reakčného času a kvality odpovede súťažnej dvojice, príp. tímu je vhodným kritériom výberu pretekárov do súťažných zostáv a môže byť prvkom zefektívnenia tréningového procesu z hľadiska času náviku a zdokonalenia choreografie (Streitová, Labudová, 1999).

Rovnováhové schopnosti participujú na úspešnosti pretekárov nielen v synchronizovanom plávaní (Labudová, Zemková, 2009), ale aj v ďalších technicko-estetických športoch (Strešková a kol., 2010). Počas športového výkonu v synchronizovanom plávaní sa prejavujú v náročných spoločných figurách „zdvíhačká“ a „vytláčačkách“, počas ktorých musia pretekárky udržať svoje telo nad hladinou vody v relatívne stabilných polohách. Rytmické schopnosti umožňujú pretekárkam usporiadať štruktúru pohybov do rytmickej formy v synchronizácii s hudobným sprievodom. Získanie optimálnej športovej výkonnosti vyžaduje od akvabely nielen zvládnutie techniky plaveckých spôsobov a špeciálnej techniky pri vykonávaní predpísaných polôh, obrátov, figurálnych celkov a presunov, ale i získanie pocitu vody, hudobnosť a úroveň individuálneho umeleckého prejavu.

Profilácia vrcholovej pretekárky v synchronizovanom plávaní môže byť úspešná len v prípade dlhodobej systematickej prípravy už od nižších vekových kategórií. Podľa Šimoneka a kol. (1989) poznanie rozhodujúcich faktorov štruktúry športového výkonu, ich dôležitosti, ako aj možností ich rozvoja v dlhodobom procese výchovy športovca umožňuje uskutočniť nielen racionálny výber talentovaných športovcov, ale aj optimálne plánovať a riadiť dlhodo-



Tab. 3

Základné štatistické charakteristiky sledovaných parametrov

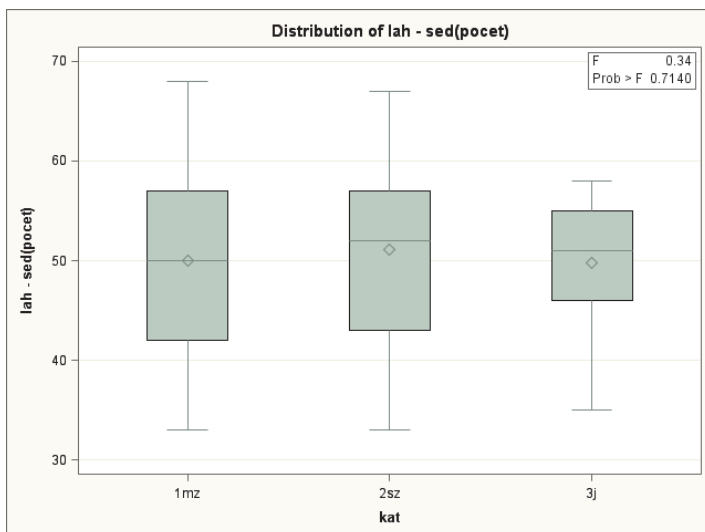
	MŽ (n = 61)			SŽ (n = 45)			Juniorky (n = 39)		
	Lah-sed (počet)	400m VS [s]	ŠV (body)	Lah-sed (počet)	400m VS [s]	ŠV (body)	Lah-sed (počet)	400m VS [s]	ŠV (body)
x	49,95	440,79	165,93	51,11	390,64	186,45	49,05	351,83	266,42
s	8,54	48,13	10,23	8,79	45,75	11,78	6,27	27,31	27,13
min.	33	366	147,93	33	330	160,95	35	315	195,49
max.	68	525	192,84	67	485	213,89	58	421,7	365,49
v _r	35	159	44,9	34	155	52,93	23	106,7	170
medián	50	426	164,56	52	378	184,42	49	350,12	264,8

bú športovú prípravu. Vekové osobitosti športovej prípravy v synchronizovanom plávaní korešpondujú s vymedzeným cieľom, špecifickými úlohami a obsahom v rámci štyroch základných etáp dlhodobej športovej prípravy. Etapa športovej predprípravy (kalendárny vek 6 – 8 rokov) trvá dva až tri roky. Etapa základnej športovej prípravy (kalendárny vek 9 – 13 rokov) bezprostredne nadväzuje na predchádzajúcu. Špecializovaná etapa športovej prípravy (kalendárny vek 14 – 17 rokov) sleduje cieľ prípravy organizmu a osobnosti akvabely na vrcholové výkony, ktoré sa dosahujú v rámci vrcholovej etapy športovej prípravy (kalendárny vek od 18 rokov a viac).

Súťaže SP sa realizujú vo vekových kategóriách do 12 rokov (mladšie žiačky), 13 až 15 rokov (staršie žiačky) a 15 až 18 rokov (juniorky) v povinných figúrach a vo voľných zostavách. Športový výkon subjektívne hodnotí rozhodcovský zbor. Hodnotenie rozhodcu (Larfaoui, 1995) predstavuje udelenie 0 – 10 bodov s presnosťou na 0,1 bodu.

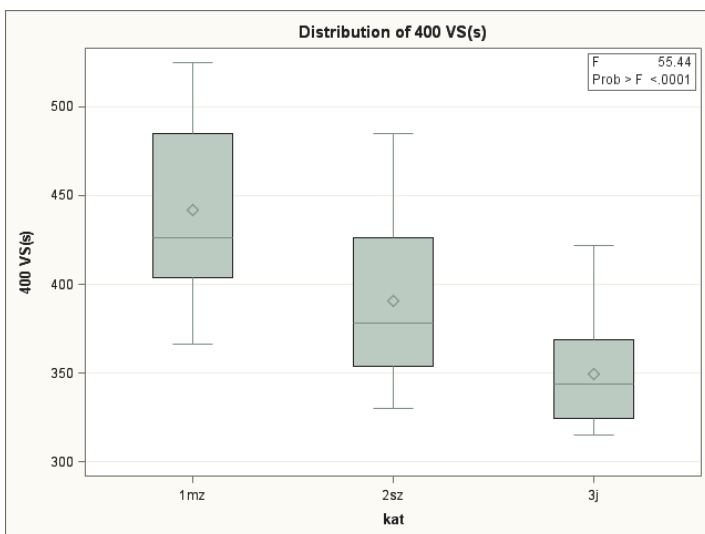
Tieto a iné úlohy riešime v rámci výskumného projektu VEGA č.1/0882/14 „Zmeny hladín microRNA a špecifických biochemických parametrov v závislosti od funkčného stavu kardiovaskulárneho systému športovcov.“

Cieľom predloženej štúdie bolo zistiť diferencovanosť úrovne vytrvalosti v dynamickej sile brušného a bedrovo-stehenného svalstva, špeciálnej plaveckej vytrvalosti a športového výkonu v povinných figúrach v troch vekových kategóri-



Obr. 1

Porovnanie súborov v teste lah – sed



Obr. 2

Porovnanie súborov v teste 400 m voľný spôsob

ách pretekárov synchronizovaného plávania.

Metodika

Štvorročného výskumného sledovania sa zúčastnilo 142 slovenských pretekárov synchronizovaného plávania troch súťažných kategórii (tab.1). Probandky trénovali v bratislavských kluboch: TJ Slávia STU, Synchro Bratislava, IUVENTA. Do reprezentačného výberu v kategórii starších žiakov bolo počas sledovaného obdobia zaradených 6 až 10 probandiek. V kategórii junioriek bolo zaradených v reprezentačnom družstve 3 až 11 pretekárov.

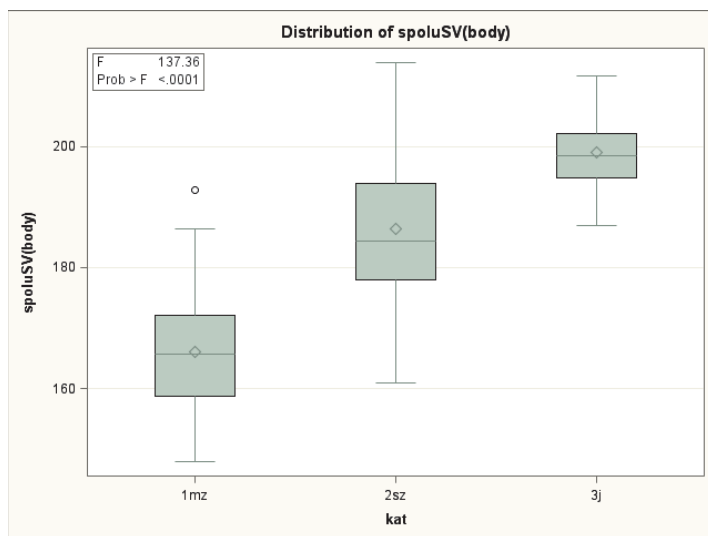
Výber a a zaradenie motorických testov sme realizovali v súlade s používanými batériami kontrolných cvičení v zahraničí a na Slovensku (tab. 2). Športový výkon reprezentovali oficiálne výsledkové listiny národných a medzinárodných súťaží, ktoré sa konali v povinných figúrach v rokoch 2002 – 2005 v súlade s pravidlami FINA. Reprezentačné výbery starších žiakov a junioriek dosiahli finálové umiestnenia na najvyšších európskych súťažiach v svojej kategórii (COMEN CUP, MEJ).

Na vyhodnotenie sme použili základné matematicko-štatistické charakteristiky: aritmetický priemer ($\bar{x}$), smerodajnú odchýlku (s), medián, min. hodnotu ($\min$), maximálnu hodnotu ($\max$), variačné rozpätie (v). Na porovnanie súborov v jednotlivých parametroch sme testovali hypotézu o zhode stredných hodnôt matematicko-štatistickou metódou ANOVA. Logickými metódami analýzy a syntézy, indukcie a dedukcie sme sa snažili sformulovať získané výsledky.

Výsledky a diskusia

Základné štatistické charakteristiky sledovaných parametrov súborov mladších žiakov (MŽ), starších žiakov (SŽ) a junioriek uvádza tab. 3.

Porovnaním súborov z hľadiska všeobecnej motorickej úrovne monitorovanej na suchu testom 1ah – sed konštatujeme približne zhodné výsledky, pričom v súbore starších



Obr. 3

Porovnanie športového výkonu

žiačok (2sz) probandky dosiahli najvyšší počet opakovaní za 1 minútu (obr.1).

Zistené výsledky poukazujú na diferencovanú úroveň sledovaného parametra najmä v nižších vekových kategóriách. Vyrovnanjšiu úroveň v sledovanom parametre vykazujú najstarší súbor (3j). Ukazuje sa, že postupným zvyšovaním objemov a intenzity špeciálnych tréningových podnetov so zvyšujúcim sa vekom pretekárov, ustupuje významnosť všeobecných motorických ukazovateľov pri vysvetľovaní ich významnosti na športovom výkone. Štatistická významnosť rozdielov sa neprejavila.

Porovnaním súborov z hľadiska úrovne plaveckej výkonnosti monitorovanej vo vode testom 400 m voľný spôsob konštatujeme pokles priemerných hodnôt časov so stúpajúcim priemerným vekom súboru (obr. 2). Výsledky odzrkadľujú postupný progres v aeróbno-anaeróbnej vytrvalosti a v plaveckej výkonnosti ako aj stabilizáciu plaveckej techniky. Súčasne výsledky poukazujú na postupne sa meniace obsahové zameranie tréningového procesu v jednotlivých etapách dlhodobého športovej prípravy v synchronizovanom plávaní v súvislosti so zvyšujúcim sa športovým vekom

probandiek. Štatisticky významne sa prejavil rozdiel medzi jednotlivými súbormi ($p < 0,01$).

Porovnaním súborov z hľadiska monitorovania úrovne športového výkonu v povinných figúrach konštatujeme nárast bodového zisku v súťažiach od mladších po staršie súťažné kategórie (obr. 3). Súčasne konštatujeme vyrovnanjšie výkony v najstaršom súbore (3j). Štatisticky významne sa prejavil rozdiel medzi jednotlivými súbormi ($p < 0,01$).

Z hľadiska úrovne vybraných motorických faktorov v jednotlivých vekových kategóriách sme zistili relatívne vyrovnanú úroveň vo faktore vytrvalosti v dynamickej sile brušného a bedrovo-stehenného svalstva. Výsledky preukázali, že s postupným zvyšovaním objemov a intenzity špeciálnych tréningových podnetov s narastajúcim vekom pretekárov sa znižuje vplyv všeobecných motorických ukazovateľov pri vysvetľovaní športového výkonu. Postupný progres plaveckej výkonnosti ako prejav úrovne špeciálnej vytrvalosti a stabilizácie plaveckej techniky so zvyšujúcim sa vekom potvrdil významný rozdiel medzi výkonmi jednotlivých súborov ($p < 0,01$). Porovnaním súborov z hľadiska úrovne športového výkonu v povinných figúrach sme zistili



nárast bodového zisku v súťažiach od mladších po staršie súbory ($p < 0,01$), napriek stúpajúcim koeficientom obťažnosti povinných figúr v jednotlivých vekových kategóriách.

Záver

Na základe zistených výsledkov môžeme usudzovať, že najmä v nižších vekových kategóriách všeobecný adaptačný syndróm ovplyvňuje športový výkon. Vo vyšších súťažných kategóriách stráca na výpovednej hodnote a ovplyvňovanie výkonu môžeme vysvetliť výraznejším podielom špeciálnych tréningových podnetov. Zistené výsledky, ktoré prezentujú postupne sa znižujúci rozptyl hodnôt v jednotlivých premenných so zvyšujúcim sa vekom súborov poukazuje na dostupnejšie definovanie štruktúry športového výkonu v starších vekových kategóriách. Porovnaním vybraných motorických faktorov a športového výkonu sledovaných súborov sme poukázali na ich vývinové tendencie.

Literatúra

1. DOLEŽALOVÁ, L., LEDNICKÝ, A. 2002. *Rozvoj koordinačných schopností*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre TV a šport, 2002. 131 s.
2. KAMPMILLER, T. et al. 2012. *Teória športu a didaktika športového tréningu*. Bratislava : ICM Agency, 2012. 353 s. ISBN 978-80-86257-48-5.
3. KYSELOVIČOVÁ, O. 1997. Tendencie vývoja zostáv v športovom aerobiku / skúsenosti z majstrovstiev sveta/. In: *Telesná výchova a šport*, 7, 1997, č.3, s.20-23.
4. LABUDOVÁ, J., ZEMKOVÁ, E. 2009. Úroveň rovnováhových schopností synchronizovaných plavkyň a možnosti jej rozvoja [elektronický dokument] In: *Vedecké práce 2009*. Bratislava : Slovenská technická univerzita, 2009, s. 126 -131. ISBN 978-80-227-3095-2.
5. LACZO, E., VANDERKA, M. 2012. Koordinácie schopností a ich rozvoj. In: KAMPMILLER, T. a kol. *Teória športu a didaktika športového tréningu*. Bratislava : ICM Agency, 2012, s. 221-228. ISBN 978-80-86257-48-5.
6. LARFAUOI, M. 1995. *Synchronized Swimming Judges Training Manual*. Lausanne : FINATSSC, 1995.
7. MACEJKOVÁ, Y. a kol. 2005. *Didaktika plávania*. Bratislava : ICM Agency, 2005. 149 s. ISBN 80-969268-3-7.
8. ONDRUŠOVÁ, L. 2002. Analysis of level motoric factor in basic period of Synchronizer swimming. In: *Students Science and Sport in the XXI century*. Kijev, 2002, s.30-32.
9. STREITOVÁ, A., LABUDOVÁ, J. 1999. Možnosti výberu cvičení do súťažných zostáv na základe sledovania reakčného času v synchronizovanom plávaní. In: *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae XL*. Bratislava : Univerzita Konenského, 1999, s. 211-219. ISBN 80-223-1431-5.
10. STREŠKOVÁ, H. a kol. 2010. *Úroveň rovnováhových schopností a vestibulárneho analyzátoru v gymnastických, tanečných a úpolových športoch*. Zborník prác z výsledkov grantovej úlohy VEGA č.1/0413/08. Bratislava : ICM AGEMCY, 2010. 100 s. ISBN 978-80-89257-29-4.
11. ŠIMONEK, J. a kol. 1989. *Modelovanie dlhodobej športovej prípravy v individuálnych športoch*. Bratislava : Šport, 1989. 204 s. 077-001-89 MDS.

Summary

Differentiation of the Selected Parameters of Pupils and Junior Competitors in Synchronized Swimming

Jana Labudová

Profiling of top competitors in synchronized swimming can be successfully only in case of long-term sports training since lower ages. Knowledge and development of critical factors structure of sport performance not only determiness rational selection of talent, but it also provides the basis for optimal planning and management training preparation. The aim of the present study was to determine the level of differentiation of selected motor factors and athletic performance in compulsory figures in three age categories of competitors in synchronized swimming. Comparing the level of the respective samples, we found a relatively uniform level of endurance factor in the dynamic strength of the abdominal and hip-thigh muscles. Comparison of levels of aerobic-anaerobic endurance and swimming performance evaluated by 400 m freestyle test, reflects the gradual progress and stabilization swimming techniques with increasing average age group ($p < 0.01$). Comparing samples from the point of view of the level of athletic performance in compulsory figures, we found an increase in competition point gain from younger up to the older samples, despite the increasing difficulty coefficient of compulsory figures in different age groups ($p < 0.01$).

Teoretické a didaktické východiská tréningu v biatlone

Charakteristickou črtou biatlonu je spojenie dvoch rozdielnych disciplín, behu na lyžiach a strelby z malokalibrovky, resp. zo vzduchovky. Základným predpokladom dosahovania športových úspechov je dokonalé zvládnutie oboch činností. Štruktúra súťažného výkonu zahŕňa vzájomné podmienky a závislosti výkonových komponentov bežeckej rýchlosti, dĺžku pobytu biatlonistu na strelnici a vlastný výsledok strelby.

Viacnásobné striedanie dvoch rozdielnych disciplín počas pretekov v biatlone kladie okrem iného vysoké

nároky aj na intelektuálne vlastnosti športovca. Meniace sa podmienky na streleckom stanovišti, ako sú zmeny smeru vetra, pôsobenie slnka, príjem a okamžité spracovanie informácií o výsledku strelby a pod., si vyžadujú vždy adekvátne reakcie konania a správania sa.

Viacerí autori (Kašper, 1985) charakterizujú biatlon ako disciplínu vytrvalostného charakteru so špecifickým zameraním na strelbu. Na jednej strane stojí fyzicky náročný vytrvalostný beh, ktorý kladie nároky na vytrvalosť, silu, a vytrvalosť v rýchlosti, na druhej strane

strelbapona náročnom behu na lyžiach, ktorá vyžaduje maximálnu koncentráciu, psychickú vyrovnanosť, jemnú senzomotorickú činnosť, ktorú musí biatlonista v relatívne krátkom čase uplatniť.

V strelbe sa športovci snažia dosiahnuť vysokú stabilitu a istotu vo vykonaní všetkých prvkov strelby ako aj ich optimálnu koordináciu, ktoré vedú k efektívnym, stabilným výkonom na strelnici.

Pretekár v biatlone musí disponovať:

1. Funkčnými predpokladmi organizmu, najmä srdcovo-cievnej a dýchacej sústavy, ktoré udržiavajú stálosť vnútorného prostredia pri dlhotrvajúcej svalovej práci a ktoré majú vplyv aj na zvládnutie strelby po behu na lyžiach.
2. Vysokou úrovňou kondičných a koordinačných schopností, najmä špeciálnej vytrvalosti, sily, obratnosti a rovnováhy. Dôležitá je aj rýchlosť reakcie, vysoká úroveň jemnej motoriky, ostrosť videnia aj pri zhoršených poveternostných podmienkach.
3. Psychickými a charakterovými vlastnosťami. Ide predovšetkým o psychickú odolnosť v zmysle prekonávania a odďaľovania únavy a rezistenciu voči vonkajším nepriaznivým vplyvom, schopnosť regulovať aktuálne psychické stavy a rozvoj schopnosti súťažiť.
4. Technickými a taktickými predpokladmi, pretože biatlon vyžaduje dokonalé zvládnutie techniky behu na lyžiach a techniky strelby ako základných predpokladov výkonu.

Z definície biatlonu je zjavné, že biatlon tvoria dve rovnocenné disciplíny, a to beh na lyžiach a strelba. Beh na lyžiach v biatlone je športová činnosť prevažne cyklického charakteru s relatívne málo rozsiahlymi pohybovými štruktúrami. Vyznačuje sa náročnosťou na účelnosť a presnosť vykonania pohybu v časových, priestorových a dynamických ukazovateľoch (Petrovič, Belás, 2012). V biatlone sa realizuje bežecká zložka korčuľarskou technikou s využí-



Obr. 1.

Obojstranné jednokročné korčuľovanie



Obr. 2

Obojstranné dvojkročné korčuľovanie



Obr. 3

Obojstranné striedavé korčuľovanie

tím ostatných techník bežeckého lyžovania, pričom biatlonista nesie počas behu zbraň so sebou. Táto skutočnosť robí beh na lyžiach v biatlone z hľadiska kondičnej i technickej prípravy náročnejším. Aj keď sa v biatlone v maximálnej miere používa korčuľarska technika, biatlonista by mal zvládnuť v rovnakej miere aj jednotlivé spôsoby klasickej techniky behu na lyžiach.

Pre beh na lyžiach v biatlone sú charakteristické:

- sklz v jednooporovom alebo dvojoporovom postoji (na jednej alebo oboch lyžiach),
- neprerušovaný kontakt lyže s podložkou,
- práca paží a odpich palíc,
- odraz v odvrátenom alebo rovnobežnom postavení lyží.

Výstroj a výzbroj

K základnému bežeckému výstroju patria bežecké lyže, palice, viazanie, topánky. Ďalší výstroj tvoria rukavice, bežecká kombinéza, čiapka, okuliare, vosky, korok, žehlička, kefy, škrabky, čistiace prostriedky a pod. Konštrukcia bežeckých lyží musí spĺňať určité požiadavky. Patrí

k nim nízka hmotnosť, dostatočná pevnosť, pružnosť, dobré jazdné vlastnosti, optimálna schopnosť sklznice prijímať a udržať vosky a vlastná povrchová úprava.

K výzbroji biatlonistu patrí malokalibrová puška, resp. vzduchová puška v žiackych kategóriách, strelivo – malokalibrové alebo vzduchové.

Bežecká technika v biatlone

Beh na lyžiach v biatlone je komplexná pohybová činnosť, ktorej podstatnú časť tvorí bežecká technika, ktorá obsahuje vlastnú techniku behu (spôsoby behu) a ostatné spôsoby bežeckej techniky. Biatlonista by mal ovládať aj spôsoby klasickej techniky, ale pretože v biatlonových pretekoch sa využíva korčuľarska technika, bližšie sa venujeme nácviku tejto techniky.

Korčuľovanie

Korčuľovanie charakterizuje typický odraz z vnútornej hrany odvrátenej lyže. Názov korčuľovanie (skating) je výstižný, pretože spôsob odrazu a sklzu je vizuálne i prakticky veľmi podobný pohybu na korčuľoch. Základné delenie spôsobu



korčuľovania je určené jednostrannou alebo obojstrannou prácou dolných končatín (Židek, Petrovič 2009). Podľa toho rozlišujeme:

Jednostranné korčuľovanie

- so súpažným odpichom.

Obojstranné korčuľovanie

- jednokročné so súpažným odpichom,
- dvojkročné so súpažným odpichom,
- striedavé so striedavou prácou paží,
- bez odpichu palicami.

Obojstranné jednokročné korčuľovanie

Tento spôsob je z hľadiska nácviku a charakteristiky pohybovej štruktúry základný. Na každý odraz nohy pripadá jeden súpažný odpich palicami (obr. 1).

Pri odraze päta odlahčenej nohy je za päťou stojnej nohy. Hmotnosť tela sa prenáša na odrazovú lyžu, ktorá je šikmo postavená k smeru jazdy. Odlahčená noha sa priloží k odrazovej nohe a špičkou vytočí do odvratu. Bočný odraz sa vykonáva z vnútornej hrany lyže. Odraz začína z pokrčenej odrazovej nohy v smere výpadu odvrátenej sklzovej lyže. Končí vystretie dolnej končatiny vo všetkých kĺboch. Vzapätí sa hmotnosť tela prenáša na druhú odvrátenú lyžu do sklzu po jej ploche. Sklzs sa uskutočňuje v dôslednom jednooprovom postavení po ploche lyže v dynamickej rovnováhe, v prepade.

Ťažisko tela sa premiestňuje striedavo zboka nabok. Jeho dráha má esovitý charakter. Práca paží a odpich palicami sú súpažné s veľkým rozsahom do krajných polôh. Začínajú súčasne s odrazom, prípadne trochu neskôr a končia prenosením hmotnosti tela na sklzovú lyžu. Tento spôsob sa používa na rovinách, v miernych stúpaniach a pri prechodoch z roviny do zjazdu.

Obojstranné dvojkročné korčuľovanie

Pri obojstrannom dvojkročnom korčuľovaní so súpažným odpichom pripadajú na jeden odpich palicami dva odrazy a sklzy dolnými končati-

nami (obr. 2). Tento spôsob korčuľovania vyžaduje vyššiu frekvenciu pohybu, sklz je kratší a postoj vyšší. Uhol odvratu medzi lyžami je väčší, nohy sú v základnom postavení vzdialené viac od seba. Pri za sebou nasledujúcich odrazoch je badať určitú asymetriu v sile odrazov a v dĺžke následných sklzov. Obyčajne je prvý odraz mohutnejší a dlhší ako druhý. Aj práca paží je nerovnomerná. Paža na strane sklzu dokončuje odpich skôr, na strane odlahčenej končatiny je položená vyššie a vytlačená dopredu so súhlasným natočením trupu. Tento spôsob sa používa na rovinatom teréne, pri tiahlych stúpaniach a klesaniach.

Obojstranné striedavé korčuľovanie

Obojstranné striedavé korčuľovanie je charakteristické striedavou prácou paží. Na každý odraz z lyže pripadá jeden odpich súhlasnou palicou (obr. 3). Tento spôsob vyžaduje v príprave na odraz široké postavenie chodidiel, s čím súvisí aj väčší odvrat lyží. Striedavá práca paží musí byť zladená s odrazom nohami. Z hľadiska koordinácie sa odraz vykonáva na súhlasnej strane s odpichom. Najdôležitejšia časť odpichu palicami sa uskutočňuje za telom. Posledný impulz dáva zápästie tlakom do pútka na palici. Tento spôsob sa používa pri strmých stúpaniach, pri nižších rýchlostiach, pri únave. Je menej efektívny ako ostatné spôsoby.

Nácvik korčuliarskej techniky behu na lyžiach

Beh na lyžiach je cyklická pohybová činnosť, pretože pohyby jednotlivých častí tela sa opakujú v určitej časovej následnosti. V biatlone nacvičujeme ako korčuliarsku, tak i klasickú techniku behu, spočiatku bez nosenia zbrane, ale postupne prechádzame na nácvik so zbraňou najmä v korčuliarskej technike. Preto po komplexnej predstave o pohybovej štruktúre nacvičujeme príslušný bežecký spôsob vcelku. Potom sa sústreďujeme na prepracovanie jednotlivých pohybových prvkov. Dokonalé zvládnutie pohybového

prvku vyžaduje mnohonásobné opakovanie toho istého pohybu. Väčšinu cvičení možno uskutočňovať súťažnou formou, formou hier, nácvik možno kombinovať s vychádzkou a s poznávacou činnosťou v okolí. Kvalitne upravená stopa, dobre zvolený terén a správne navoskované lyže sú predpokladom úspešného nácviku behu na lyžiach.

Predpokladom nácviku korčuľovania je predchádzajúce zvládnutie klasickej techniky. Nácvik jednotlivých spôsobov korčuľovania uskutočňujeme v mierne zvažujúcom sa teréne, ktorý máme upravený na korčuľovanie. Úlohou prípravy je získať pocit sklzu, naučiť sa udržiavať rovnováhu a meniť polohu ťažiska v priebehu jazdy. Na získanie týchto zručností využívame tieto prípravné cvičenia:

- jazda po ploche lyže v odvrátenom postavení bez odrazu a s odrazom,
- vytáčanie lyže do optimálneho uhla,
- čiastočný prenos hmotnosti na lyžu v odvrate,
- úplný prenos hmotnosti na lyžu v odvrate,
- odraz z vnútornej hrany lyže v odvrate s postupným zväčšovaním odvratu lyží,
- imitácia pohybu paží na mieste a v pohybe.

Najčastejšie chyby:

- nedostatočná rovnováha,
- nedokončený odraz,
- nedostatočný rozsah pohybu paží,
- ukončenie odpichu palíc na úrovni bokov,
- zlá koordinácia paží a nôh z časového hľadiska.

Nácvik obojstranného jednokročného korčuľovania

Tento spôsob považujeme za základný v korčuliarskej technike. Ďalšie spôsoby sú okrem jednostranného korčuľovania jeho modifikáciami. Preto sa budeme podrobnejšie zaoberať nácvikom tohto spôsobu. Pri nácviku obojstranného korčuľovania sa zameriavame najmä na:

- nácvik rovnováhy v sklze na odvrátenej lyži,

- nácvik odrazu z vnútornej hrany lyže,
- nácvik obojstranného korčuľovania bez práce paží,
- imitácia súpažnej práce paží a prenášanie hmotnosti tela z lyže na lyžu,
- nácvik koordinácie práce paží s dolnými končatinami,
- komplexný nácvik techniky aj so zbraňou.

Najčastejšie chyby

- široké základné postavenie nôh,
- sklz po hranách,
- nedostatočná rovnováha,
- príliš nízko ťažisko, pokrčené nohy,
- predčasné ukončenie odpichu palicami,
- zbraň príliš voľne zavesená na chrbte.

Do počiatočnej fázy nácviku rovnováhy v sklze patrí sklz na odvrátenej lyži, pričom dbáme na to, aby bolo ťažisko minimálne nad opornou plochou. Využívame mierne sa zvažujúci terén, na ktorom uskutočňujeme odšlapy a následne sklz v odvrátenom postavení lyží. Nácvik uskutočňujeme bez palíc, ruky držíme voľne pri tele. Začíname menej efektívnym odrazom, ktorý postupne zintenzívňujeme a snažíme sa o čo najdlhší sklz. Potom nacvičujeme vychýľovanie ťažiska. Pri tomto nácviku volíme väčší uhol odvratu, čím dochádza k väčšiemu výkyvu ťažiska do bokov. Dbáme pritom o dôsledné prenesenie hmotnosti na sklzovú lyžu. Pri nácviku odrazu z vnútornej hrany lyže začíname v dobre upravenej stope. Nie je pritom potrebné sa natoľko sústrediť na sklzovú lyžu, ktorú vedieme v stope, ale maximálnu pozornosť môžeme venovať správne mu odrazu. Spočiatku prebieha nácvik bez palíc.

Dôležitou etapou je zvládnutie správnej koordinácie práce paží s dolnými končatinami. Komplexný nácvik uskutočňujeme na mierne sa zvažujúcej bežeckej trati. Snažíme sa o zvládnutie všetkých základných pohybových prvkov v správnej časovej i priestorovej nadväznosti. Po

špecializovanej príprave pristúpime ku komplexnému nácviku aj s nosením zbrane. Zameriame sa na celkovú koordináciu, na súhrn práce paží a dolných končatin v optimálnom rytme, správne upevnenie zbrane na chrbte.

Uhol odvratu i dynamika odpichu palicami sú spočiatku menšie. Postupne odvrát zväčšujeme do optimálnej veľkosti a zvyšujeme aj intenzitu odrazu a odpichu. Dbáme pritom na prevrátenie odrazovej lyže na jej vnútornú hranu a na sklz po ploche lyže. Opakovaním týchto činností dosiahneme efektívnosť a plynulosť pohybu.

Úspech nácviku behu na lyžiach závisí nielen od dokonale prepracovaných metodických pokynov, ale predovšetkým od zodpovedného a trpezlivého prístupu trénera, učiteľa a podmienok, v ktorých sa realizuje nácvik.

Strelba v biatlone

Strelba z malokalibrovej pušky, v žiackych kategóriách zo vzdychovky, na vzdialenosť 50, resp. 10 m je druhá disciplína tzv. zimného dvojboja, ktorá v konečnom dôsledku výrazne ovplyvňuje výsledok v biatlone. Podmienky na streleckých položkách sa odlišujú od podmienok v športovej strelbe. Strelba v biatlone si vyžaduje veľké psychické úsilie spojené so silovými, vytrvalostnými a rovnovážnymi nárokmi. Aj keď počet jednotlivých položiek nie je veľký, hlavne strelecké položky v stoji sú vzhľadom na predchádzajúce úseky absolvované behom na lyžiach veľmi náročné a na úspešnosť strelby vplyva najmä zbytočná nervozita, zlá viditeľnosť terčov, zvýšená činnosť srdcovo-cievnej sústavy, zvýšená činnosť dýchacej sústavy.

Pri vlastnej strelbe jednotlivé činnosti prebiehajú postupne. V 1. fáze dochádza k orientácii v priestore a k zamiereniu zbrane smerom k cieľu (poloha nôh a uvoľnenie svalov). V ďalšej fáze sa upresňuje poloha zbrane vo vzťahu k telu, t. j. upevňuje sa držanie zbrane, fixuje sa jej poloha, mierenie sa upresňuje. V záverečnej fáze, keď dochádza

k výstrelu, stabilizuje sa poloha strelca aj zbrane. Vzhľadom na špecifiká strelby v biatlone streleckú prípravu je potrebné vykonávať v úzkej nadväznosti na bežeckú prípravu. Je dôležité dosiahnuť vysoký stupeň streleckej vyspelosti vo variabilných podmienkach telesného a psychického zaťaženia a v meniacich sa športovo-technických a atmosférických podmienkach. Časom si pretekár vytvorí zvláštny pocit, ktorý mu umožní rýchlo sa orientovať v daných podmienkach.

Dôležitým faktorom je fáza prípravy na strelbu. Mala by zabezpečovať:

- nevyhnutný stupeň rovnováhy systému „telo strelca – zbraň“,
- priaznivé podmienky na fungovanie zmyslových orgánov a činnosť vnútorných orgánov.

Stabilnejšia poloha strelby v biatlone je poloha v ľahu (Brych, 1985), ktorá musí zabezpečiť potrebnú stabilitu aj po fyzickom zaťažení, pokiaľ je to možné pri minimálnom svalovom napätí. Poloha tela musí zabezpečovať najvýhodnejšie podmienky na činnosť oka a vestibulárneho ústrojenstva, ktoré reguluje a riadi stabilitu.

Pri zaujatí streleckej polohy v ľahu na lyžiach platia rovnaké zásady ako v ľahu bez lyží s výnimkou polohy ľavej nohy, ktorá je opretá vnútorným členkom o sneh (Petrovič, 1988). Výber miesta streleckej polohy má veľký význam, pretože musíme dbať na to, aby bola opora pre lakťe čo najstabilnejšia a lakťe sa neprepadávali do podložky. Bežecké palice odkladáme pred zaujatím streleckej polohy dopredu, k smeru odjazdu, aby po skončení strelby mohol pretekár hneď pokračovať v behu. Skladanie a nahadzovanie zbrane pred a po strelbe robíme okamžite po kontakte so streleckým stanovišťom (po odložení bežeckých palíc), resp. po zrušení streleckej polohy, aby bola časová strata pri tejto činnosti čo najmenšia.

Poloha v stoji je vzhľadom na výšku ťažiska náročnejšia ako poloha pri strelbe v ľahu. Strelca má pri nej malú opornú plochu, navyše, sťažuje mu to predchádzajúca teles-



ná námaha. V tejto polohe je značná časť svalových skupín napnutá, preto pri zaujatí polohy je dôležité, aby sa dosiahla čo najväčšia stabilita zbrane pri čo najmenšom svalovom napätí. Dbáme predovšetkým na to, aby bol postoj stabilizovaný. Pretekár musí dávať pozor, aby nezaujal polohu v mieste, kde by mohlo dôjsť k balansovaniu spôsobenému nerovnosťou snehu, t. j. že sklznice lyží sa nedotýkajú podložky rovnomerne. V súčasnosti sa používajú protišmykové podložky a pretekár by nemal mať obavy, že sa mu pri streľbe pokľzne lyža. Rýchle zaujatie správnej polohy či už v ľahu alebo v stoji s maximálnym využitím terénu je v biatlone základom úspešného výsledku v streľbe, a tým aj v celých pretekoch.

Technika streľby v ľahu alebo v stoji zahŕňa mierenie, cielenie, dýchanie a spúšťanie. Každý z uvedených komponentov plní svoju funkciu a má vlastnú techniku.

Mierenie: má za úlohu zabezpečiť relatívne pokojnú polohu ústia hlavne v smere na cieľ v momente výstrelu. Keďže v biokinetickom systéme človeka vzniká malé kolísanie aj pri snahe upokojiť všetky časti tela, strelec nedokáže úplne odstrániť kolísanie zbrane. Preto sa snaží tieto výkyvy čo najviac minimalizovať. Potrebnú fixáciu častí tela dosiahne pomocou systémov väziva, statickou či dynamickou prácou svalov. Dynamická svalová práca je zameraná na vyrovnanie vonkajších a vnútorných rušivých vplyvov. Výkyvy zbrane majú rôznu amplitúdu, minimálna je v momente precízneho cielenia a spustenia. Tento čas sa neodporúča predlžovať, pretože sa následne zhoršujú fyziologické predpoklady na presný výstrel (zásoba kyslíka, práce svalov a väzív), zhorší sa koncentrácia pozornosti športovca a taktiež ostrosť videnia (Paugschová, 2000).

V polohe ľah os tela biatlonistu zvierá so smerom streľby uhol 15 až 25°. Šikmá poloha tela zabezpečí lepšiu stabilitu systému tela športovca - zbraň, činnosť dýchania a cielenia. Ľavá ruka (u pravákov) sa dotýka

laktom o podložku a dľaňou podopiera zbraň. Lakeť leží priamo pod zbraňou alebo do 4 cm vľavo. Prsty bez väčšej fyzickej námahy zvierajú pažbu pušky. Na zvýšenie stability zbrane sa v polohe ľah používa upínací remeň, ktorý spája ľavé rameno a zbraň. Dĺžka remeňa je ideálna vtedy, ak pri správnej polohe v čase mierenia vznikne trojuholník medzi predlaktím, ramenom a podporným remeňom. Biatlonisti najviac využívajú strednú polohu mierenia, čo určuje uhol asi 100° medzi predlaktím a ramenom ľavej ruky. Táto poloha vytvorí aj ideálne podmienky na frekventované a hlboké dýchanie. Lakeť pravej ruky sa položí voľne 20-25 cm vpravo od zvislej osi zbrane. Pažba zbrane leží v ramennej jamke medzi veľkým prsným a deltovým svalom. Ukazovák leží prvým článkom na kohútiku spúšte. Počas nabíjania sa nemení poloha lakťa, pracuje uvoľnené zápästie. Nežiaducemu posunutiu laktov zabráni podložka, na ktorej leží telo biatlonistu. Hlava biatlonistu je v dôsledku polohy tela mierne vytočená doľava, drží sa voľne opretá o hrebeň pažby. Vzdialenosť oka od dioptra je 3-10 cm. Správna poloha hlavy nespôsobuje napínanie svalov krku a šíje, čím nevzniknú reflexné reakcie. Dolné končatiny sú voľne vystreté, položené vnútornou stranou na podložku, pätami k sebe tak, aby aj lyže ležali vnútornou stranou voľne na snehu a tvorili ostrý uhol bez akéhokoľvek svalového napätia.

Pri streľbe v stoji je mierenie labilnejšie v dôsledku menšej plochy opory, vysokou polohou ťažiska nad plochou opory a hmotnosťou zbrane, ktorá nie je pripevnená k ľavému ramenu. Stabilitu systému tela - zbraň ovplyvňuje práve napínanie svalových skupín na fixovanie tela a na udržanie zbrane v relatívnom pokoji. Chodidlá, resp. lyže sú od seba na šírku bokov, špičky mierne od seba, uhol chodidiel je približne 37-42°, hmotnosť tela je rozložená rovnomerne na obe končatiny. Práve lichobežníková plocha opory tvorí výhodné predpoklady na zachovanie stabilnej polohy tela biatlonistu.

Horná časť trupu sa vytočí do strany a mierne zakloní, panva sa naopak vysunie dopredu. Toto vyrovnávacie vysunutie trupu slúži na zlepšenie stability tela, v dôsledku čoho sa aj ťažisko zbrane dostane bližšie k osi trupu, ktorá smeruje kolmo na stred plochy opory. Lakeť ľavej ruky sa opiera o hrebeň panvovej kosti, resp. ramenná kosť sa opiera o ľavú stranu hrudného koša. Zápästie je postavené pevne a tvorí predĺženú časť predlaktia. Zbraň leží na rozťahnutých prstoch, palec podopiera zbraň na lučiku spúšte.

Pravá ruka obopína hrdlo pažby, ukazovák leží bruškom prvého článku na spúšti a nedotýka sa pažby. Lakeť pravej ruky a trup zvierajú uhol 80-90°. Poloha lakťa sa v priebehu celej streľby nemení. Pravá ruka má popri funkcii stlačenia spúšte aj úlohu fixovať zbraň. Hlava smeruje tvárou voľne k terčom, vzdialenosť oka od dioptra nemá byť viac ako 10 cm.

Cielenie: jeho úlohou je zosúladiť otvor dioptra a kruhovej mušky so stredom terča do myslennej priamky. Po výstrele je nutné na zlomok sekundy zachovať túto zhodu. Ak nedôjde k výstrelu v okamžiku zhody, športovec musí začať znovu pracovať na presnom výstrele (Paugschová, 2000). Predpokladáme, že pri dlhšom procese cielenia narastie množstvo chybných zásahov.

Pri cielení ide vlastne o uloženie cieľa streľby (terča) do stredu krúžku mušky v centre otvoru dioptra. Medzi jednotlivými kruhmi má ostať rovnako veľký biely prúžok. Pozornosť pretekára sa počas cielenia sústreďuje na ostré videnie mušky a podvedome vníma otvor dioptra a „svetielko“ v ňom. Pri procese cielenia sú obidve oči otvorené. Binokulárne videnie má tú výhodu, že odpadá náročnosť privierania druhého oka, nevzniká napätie a tlak viečka na očnú guľu cieľiaceho oka, menej sa unavujú mozgové cievy. Maximálna ostrosť videnia oka pri koncentrácii na jeden predmet (mušku) trvá len niekoľko sekúnd, ktoré sú ideálne na uskutočnenie bezchybného výstrelu maximálne 8

sekúnd. Na ostrosť videnia vplýva veľkosť predchádzajúceho zataženia. Nitzsche (1988) tvrdí, že zataženie strednej intenzity podporuje ostrosť videnia, maximálne zataženie negatívne ovplyvňuje ostrosť videnia. Uvedené skutočnosti musíme zohľadniť v tréningovom procese a najmä počas nástrelu pred pretekmi. To znamená uskutočňovať streľbu alebo nástrel v záťaži blízkom pretekovému.

Dýchanie: je súčasťou senzomotorickej regulačnej úrovne. Pred a počas hrubého mierenia sa uskutočňuje hlboké dýchanie, ktoré sa preruší na začiatku jemného cielenia. Medzi každým nabíjaním a hrubým cielením sa uskutoční jeden až dvakrát nádych-výdych. Po výdychu asi dvoch tretín objemu pľúc sa dýchanie preruší. V čase apnoickej pauzy je vypracovaná správna poloha zbrane a môže dôjsť k výstrelu. Po ňom systém telo - zbraň ostáva zlomok sekundy v pokojnej polohe a následne sa obnovuje činnosť dýchania dokončením nádychu. Frekvencia nádychu závisí od predchádzajúceho fyzického zataženia, od spôsobu nabíjania a od schopnosti športovca uskutočniť jednotlivé elementy techniky plynule (Paugšchová, 2000).

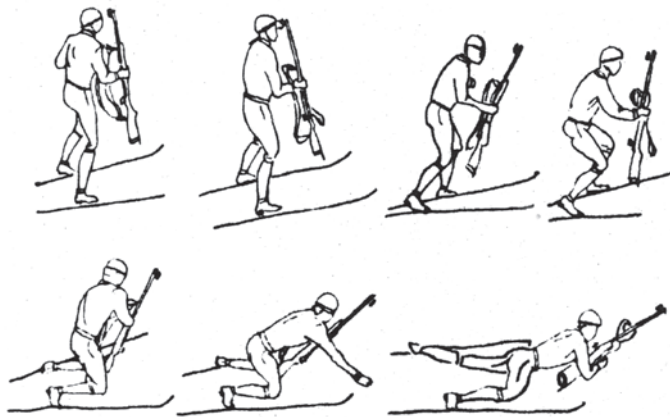
Ak v čase apnoickej pauzy nedošlo k výstrelu, biatlonista si musí vypracovať nový výstrel, to znamená obnoviť aj dýchanie. Zadržanie dychu, apnoická pauza, fixuje hrudný kôš, čo podporuje stabilitu systému telo – zbraň a vytvára výhodnejšie podmienky na úspešnú streľbu. Apnoická pauza nesmie byť dlhá, pretože počas nej rastie objem CO₂ v krvi, stúpa vzrušivosť nervových centier, čo má za následok rýchlejšiu frekvenciu dýchania. Predýchanie medzi jednotlivými výstrelmi vyrovnáva nedostatok kyslíka v krvi.

Spúšťanie: uvedením kohútika spúšte do činnosti sa ukončia všetky činnosti na vypracovanie výstrelu. Všetky elementy techniky streľby musia byť skoordinované s pohybom ukazováka, ktorým sa uvádza spúšťací mechanizmus do činnosti (Paugšchová, 2000).

Tab. 1

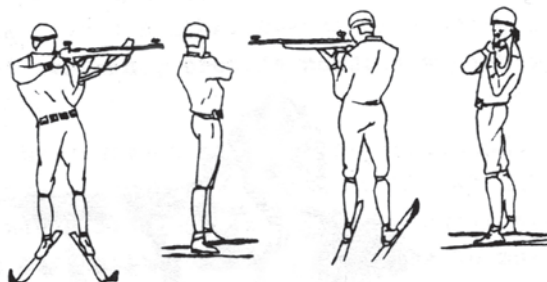
Pohybová činnosť biatlonistu na strelnici

Fáza	Obsah	Čiastkové pohyby
I.	prípravné pohyby pre zaujatie polohy na mierenie	odloženie palíc, zloženie zbrane, sklopenie ochrannej klapy ústia hlavne zbrane, vsunutie zásobníka, navlečenie podporného remeňa, nasadenie zbrane do ramena, zaujatie polohy mierenie
II.	hrubé/jemné cielenie - mierenie	hrubé nasmerovanie zbrane na cieľ, začiatok spúšťacej činnosti (stlačenie spúšte po prvý odpor) prerušenie dýchania, jemné cielenie - centrovanie zbrane na cieľ a prvý výstrel
III.	pohyby medzi 1. až 5. výstrelom (po posledný výstrel v štafetách)	koordinácia elementov streleckej techniky pre každý ďalší výstrel - strelecký rytmus
IV.	záverečné pohyby streľby v biatlone	zrušenie streleckej polohy, zatvorenie ochrannnej klapy, zavesenie zbrane na chrbát, uchopenie palíc a odchod zo stanovišta



Obr. 4

Zaujatie polohy pri streľbe v ľahu



Obr. 5

Zaujatie polohy pri streľbe v stoji

Celková koordinácia elementov techniky streľby má takýto postup: po uskutočnení výstrelu a výdychu zvyšného vzduchu končí jeden cyklus dýchania, ktorý bol prerušený apnoickou pauzou. Dýchanie sa preruší v momente výdychu asi dvoch tretín objemu pľúc. Zároveň

prebieha nabíjanie a prvá fáza spúšťania. Tlak na kohútik spúšte začína expiráciou tak, aby v momente apnoickej pauzy bolo prekonaných 80 % tlaku odporu spúšte. V čase dosiahnutia stabilnej polohy môže nastať druhé zosilnenie tlaku bez veľkého výdaja sily až po samotný



výstrel, keď strela opustí hlavň zbra-
ne. Je potrebné, aby športovec ostal
na zlomok sekundy pokojný a až
potom pri ďalšom výstrele činnosť
opakoval.

Nácvik techniky strelby v biatlone

Biatlonista má za cieľ v podmien-
kach vysokého fyzického a psychic-
kého zaťaženia dosiahnuť bezchybný
strelecký výsledok v krátkom čase.
Vlastná technika strelby či v ľahu,
alebo v stoji zahŕňa mierenie, cieľ-
enie, dýchanie a spúšťanie. Každý
z uvedených komponentov plní
svoju funkciu a má vlastnú techniku.

Pohybovú činnosť biatlonistu
z hľadiska nácviku pred, počas a po
strelbe zobrazuje tabuľka 1 (Nitzsche,
88) a obrázky č. 4 a 5.

Na dokonalé zvládnutie zásad
správnej strelby a upevnenie potreb-
ných návykov využívame prípravné
tréningové cvičenia a formy, ktoré
výrazne napomáhajú skvalitniť stre-
lecké výsledky:

- nácvik strelby bez výstrelu („nasu-
cho“),
- nácvik zaujatia polohy pri strelbe,
- nácvik strelby v jednotlivých polo-
hách v pokojnom stave organiz-
mu,
- nácvik rýchlosti strelby v poko-
jnom stave organizmu,
- nácvik strelby pri zaťažení,
- nácvik vypracovania prvého
výstrelu,
- nácvik rytmu strelby,
- tréning rýchlosti a rytmu strelby
v rôznych intenzitách a objemoch
zaťaženia,
- účasť na klasických streleckých
súťažiach.

V metodických postupoch nácví-
ku správneho vykonávania strelby
využívame všeobecné a špeciálne
prostriedky. K všeobecným zaraďu-
jeme strelbu v pokoji, strelbu „nasu-
cho“ a cvičenia zamerané na nácvik
jednotlivých elementov techniky
strelby. K špeciálnym prostriedkom
nácviku patrí aj strelba po zaťažení

so zameraním na optimálnu rých-
losť, rytmus a koordináciu jednotli-
vých činností techniky strelby.
Okrem uvedených postupov nácviku
disciplín biatlonu k prvoradým
úlohám patrí prísne dodržiavanie
a osvojovanie si zásad pravidiel a
bezpečnosti pri práci so zbraňou, pri
jazde na lyžiach a pod.

Literatúra

1. BRYCH, J. 1985. *Sportovní střelba*. Pra-
ha : ÚV Svazarm, 1985.
2. NITZSCHE, K. 1988. *Biathlon, technik,
training, taktik*. Berlin : Sportverlag,
1988, s. 248
3. PAUGSCHOVÁ, B. 2000. *Teória a meto-
dika športovej prípravy v biatlone*. B.
Bystrica : FHV UMB, 2000, str. 37-59.
4. PETROVIČ, P. 1988. *Strelecká príprava
biatlonistov*. Bratislava, 1988, s. 70.
5. PETROVIČ P., BELÁS M. 2012. *Bežecké
lyžovanie, technika – metodika*. Bratisla-
va : ICM Agency, 2012, s. 112.

PaedDr. Peter Petrovič, PhD.
Mgr. Peter Žižka
FTVŠ UK Bratislava

Výučba výberového tematického celku bedminton

V predmete telesná a športová
výchova sme prijatím štátneho vzde-
lávacieho programu v r. 2008 zazna-
menali zmenu zamerania a cieľov.
Prejavil sa výraznejší odklon od
výkonovo orientovaného vyučova-
nia smerom k rozvíjaniu predmeto-
vých kompetencií žiaka a k formova-
niu hodnôt a postojev. K cieľom
predmetu samozrejme aj naďalej
patrí primerane si osvojovať, zdoko-
nalovať a upevňovať správne pohy-
bové návyky a zručnosti, zvyšovať
pohybovú gramotnosť, podporovať
rozvoj všeobecnej pohybovej výkon-
nosti a zdatnosti a nadobúdať špeci-
fické vedomosti (Antala, 2012).
Zmena zamerania cieľov si vyžiadala
zmenu v používaní dlhoročne zauží-
vaných didaktických modelov,
postupov, metód a prostriedkov.
Preto sa objavila požiadavka hľadať
alternatívne, efektívnejšie koncepcie
výučby, ktoré by pomohli dané ciele

dosiahnuť. Týka sa to aj oblasti výuč-
by športových hier, ktoré tvoria neza-
nedbateľnú časť osnov telesnej
a športovej výchovy na všetkých
stupňoch vzdelávania a typoch škôl.
Problematike ich výučby sa u nás
v poslednom období venuje intenzív-
nejšia pozornosť so snahou využiť
poznatky zo zahraničia. V zahraničí,
najmä v anglicky hovoriacich kraji-
nách, sa zhruba v 80. rokoch minulé-
ho storočia zodvihla vlna kritiky
tradične používaného prístupu
k výučbe športových hier, v ktorom
vlastnej hre predchádzalo drilovanie
techniky. Postupne bol rozpracova-
ný celý rad herne (takticky) oriento-
vaných modelov výučby. Príkladom
týchto modelov je napr. Teaching
Games for Understanding - TGfU
(učenie hier s porozumením), Game
Based Approach (prístup vychádza-
júci z hry), Tactical Game Approach
(taktický prístup k výučbe), Play

Practise (herná prax) atď. V týchto
modeloch sa od začiatku nácviku
preferujú najrôznejšie formy hier
(pohybové, prípravné, vlastná hra)
a kognitívna stránka herného výko-
nu. Žiak musí najskôr vedieť, čo má
riešiť (taktická stránka) a až potom
ako to má riešiť (technická stránka).
K nácviku techniky sa pristupuje
vtedy, ak jej úroveň neumožňuje
žiakom riešiť herné situácie. Herne
orientované modely výučby sa
z hľadiska motivácie a komplexnej-
šieho rozvíjania hernej výkonnosti
žiakov považujú za efektívnejšie.

Tieto tvrdenia sme sa pokúsili
dokázať v akčnom výskume pri výuč-
be výberového tematického celku
bedminton dievčat na gymnáziu.
Výučbu bedmintonu sme pôvodne
začali tradičným spôsobom.
Venovali sme sa najmä nácviku tech-
niky základných úderov. Dievčatá
javili o výučbu záujem, ale jej výse-
dok bol málo uspokojivý. Napriek
snahe o športové zápolenie opakova-
ne hrali tak, aby udržali čo najdlhšie
košík vo vzduchu. Nacvičované
úder do samotnej hry implemento-

vali málo. Problémy sa vyskytovali pochopiteľne aj v taktickom konaní. Žiačky neboli schopné realizovať taktické pokyny učiteľky, pretože ich primárnym záujmom nebol bedminton ako športová hra, ale bedminton v rekreačnej podobe, ako ho poznáme z kúpalísk a ihrísk na sídliskách. Rozhodli sme sa preto pre zmenu modelu výučby a formou akčného výskumu na ďalších hodinách sme postupovali podľa zásad TGfU, t.j. preferovali sme prípravné hry pred cvičeniami (taktickú stránku pred technickou) a zvýraznili kognitívnu stránku učenia.

Akčný výskum

Akčný výskum sme uskutočnili s dievčatami 2.B triedy bilingválneho anglického 5-ročného štúdia. V triede bolo 17 dievčat vo veku 16 - 17 rokov. Projekt sme realizovali v rámci hodín telesnej a športovej výchovy pri dvojhodinovej dotácii. Úroveň pohybových schopností a zručností dievčat bola rôzna. Šesť dievčat vo voľnom čase aktívne športovalo v kluboch (volejbal, športová gymnastika, jazdectvo, tanec), štyri dievčatá sa venovali športu rekreačne (plávanie, tenis, basketbal) a sedem sa vo voľnom čase nevenovalo žiadnej pohybovej aktivite. Výskum prebehol v 6 vyučovacích hodinách podľa plánu vypracovaného na základe literatúry uvedenej v zozname. V príspevku uvádzame len obsahy hlavných častí hodín. Naším hlavným zámerom bolo, aby herný prejav dievčat získal charakter športového zápolenia. Na danej úrovni nám išlo o to, aby sa dievčatá naučili, ako si vytvoriť priestor na bodovanie a ako zabrániť podobným pokusom súpera.

Učili sa riešiť dva základné taktické problémy: ako si uvoľniť časť ihriska súpera vpredu za sieťou; ako zabrániť súperovi, aby dosiahol to isté. Zo začiatku žiačky mohli podávať ľubovoľným spôsobom, aj hodením košíka. Podanie podľa pravidiel sme zaviedli na tretej a čiaru podania až na štvrtej vyučovacej hodine. Akčný výskum bol spojený so vstupnou a výstupnou diagnostikou hernej výkonnosti a výstupnou

Tab. 1

Frekvencia výskytu jednotlivých úderov pri vstupnom a výstupnom testovaní (%)

	Vysoký forhend	Vysoký bekhend	Vysoký skrátенý forhend	Vysoký skrátенý bekhend	Nízky forhend	Nízky bekhend	Vysoké forhendové podanie	Forhendové podanie zdola	Bekhendové podanie zdola	„Panvicové“ držanie
Vstup	69,5	6,6	2,2	1,2	4,6	2,3	6,0	3,5	0,7	3,4
Výstup	45,3	11,9	11,1	2,8	7,2	5,8	5,4	6,3	2,3	1,9

diagnostikou špeciálnych vedomostí. Diagnostika hernej výkonnosti spočívala v expertíznom hodnotení výskytu používaných úderov a charakteru hry dvojíc hráčov (snaha bodovať/snaha o čo najvyšší počet odrazení košíka). Žiačky hrali bedminton vo dvojici 10 min. na vymedzenom ihrisku s výškou siete 150 cm. Ich úlohou bolo hrať tak, ako najlepšie vedeli. Na zistenie úrovne špeciálnych vedomostí sme použili vedomostný test s 10 otázkami, z ktorých sa 4 týkali pravidiel, 3 taktiky hry a 3 techniky úderov. Test predstavoval reprezentatívnu vzorku úloh predloženého učiva.

Výsledky

Pri vstupnom hodnotení z celkového počtu odbití najväčšie percento tvoril vysoký forhend (69,5 %), druhým najčastejšie používaným úderom bol vysoký bekhend (6,6 %) a vysoké forhendové podanie (6 %). Ďalšie druhy úderov sa vyskytovali sporadicky (tab. 1). Takmer všetky dvojice hrali bedminton ako rekreačnú hru na počet opakovaní, len v jednej dvojici boli badať prvky bedmintonového zápasu. Najčastejšie používaný úder - vysoký forhend - nebol technicky dobre zvládnutý. Dievčatá zvládli pohyb pod košík, väčšine ale chýbala dostatočne ohnutá paža v lakti, či pohyb tela pri dokončení forhendového úderu. Vysoký bekhend bol síce druhým najpoužívanejším zápasovým úderom, ale celkový podiel bol minimálny, čo svedčí o tom, že ho ovládalo minimum žiačok. Ostatné druhy úderov boli po technickej stránke na veľmi nízkej úrovni. Išlo skôr o náhodné riešenia danej hernej situácie ako

o zámerné údery. Ako podanie žiačky najčastejšie používali vysoký forhend. Preferovalo ho až 59,3 % dievčat. Forhendové podanie zdola predstavovalo 34,3 % zo všetkých podaní. Len v 6,4 % pri otvorení hry bolo použité bekhendové podanie zdola. Až na jednu dvojicu bolo možné celkovú taktickú úroveň žiačok považovať za nulovú.

Pri výstupnom hodnotení základným úderom ostal vysoký forhend, ale jeho podiel sa znížil na 45,3 %, najmä v prospech vysokého bekendu (11,9 %). Tieto dva údery sa žiačky učili spolu s ich taktickým využitím v hre. Na základe otázok učiteľky museli prísť na to, že sa používajú na zatlačenie súpera k zadnej čiare a následne sa pokúsiť realizovať to v hre. Výsledkom bolo, že mohli začať v hre výrazne používať skrátенý vysoký forhend, ktorý taktiež patril k jadru učiva. Jeho podiel sa zvýšil na 11,1 % všetkých použitých úderov. Tým, že ním bolo možné bodovať, stal sa obľúbeným úderom. Vzhľadom na časový objem 6 hodín sme sa nemohli venovať ostatným úderom a ich taktickému využitiu, a preto sa ich výskyt a úroveň zvýšili málo. Úspechom výučby bolo aj zníženie používania nežiaduceho, tzv. „panvicového“ držania rakety (z 3,4 na 1,9 %), čo je vlastne technicky nesprávne vykonaný nízky forhend alebo bekhend. Vzhľadom na relatívne nízky počet odučených hodín, je to veľmi dobrý výsledok, to znamená, že v priebehu ďalších hodín sa dá toto odbitie odstrániť úplne. Pri podaní sa mierne znížil výskyt vysokého forhendového podania. Žiačky ho postupne začali nahrádzať forhendovým alebo



bekhendovým podaním zdola, ktoré je v súlade s pravidlami (tab. 1). Forhendové podanie zdola sa zvýšilo dvojnásobne, bekhendové podanie zdola používali žiačky menej. Pri výstupnej diagnostike sme hodnotili aj zaujatie východiskového postavenia v strede ihriska. Napriek tomu, že sme sa tejto činnosti venovali až na poslednej hodine a že si vyžaduje dlhší čas na automatizáciu, viaceré dievčatá sa o návrat do východiskovej pozície v zápase snažili, pretože pochopili jeho dôležitosť. Svedčí o tom podiel 11,1 % z celkového počtu sledovaných herných činností.

Hra všetkých dvojíc mala po absolvovaní výučby športový charakter, pretože všetky žiačky sa snažili vhodným úderom a jeho umiestnením získavať body. O športovejšom charaktere hry a o výraznom zlepšení technicko-taktickej úrovne svedčí aj celkový počet odbití počas dvojhier. Kým pri vstupnom pozorovaní sme v 10-minútovej hre dvojíc zaznamenali 1 380 odbití, pri výstupnom pozorovaní to bolo len 1 078 odbití. Pri záverečnom hodnotení nešlo hráčkam o čo najväčší počet odbití, ale o body. Snažili sa jednotlivé rozohrávky čo najskôr ukončiť „víťazným“ úderom.

Na základe vedomostného testu sa ukázalo, že žiačky celkovo zvládli preberané učivo na 81 %. Pravidlá zvládli na 88 %, otázky, ktoré sa týkali techniky jednotlivých úderov zodpovedali správne na 58,8 % a otázky týkajúce sa taktiky na 94,1 %. Tieto výsledky korešpondujú s charakterom použitého modelu vyučovania – učenia s porozumením, v ktorom sa kladie väčší dôraz na pochopenie základnej stratégie hry, čiže na pochopenie základných taktických princípov a pravidiel hry, ako na techniku herných činností. Na základe výsledkov môžeme konštatovať, že akčný výskum splnil naše očakávania.

Akčný výskum je súčasťou projektu *VEGA 1/0386/13 „Učebné efekty rôznych didaktických prístupov k vyučovaniu športových hier vo vzťahu k pohlaviu, veku a herným skúsenostiam“*.

Program 6 vyučovacích hodín akčného výskumu

1. HODINA

Téma hodiny: dvojhra na ihrisku 3 – 4 x 6 m (podľa podmienok).

Cieľ: udržať košík v hre.

Taktický problém: ako si vytvoriť priestor na bodovanie.

Hra 1

Ihrisko, pravidlá: ihrisko 3 – 4 x 6 m (obr. 1), podanie ľubovoľným spôsobom, aj hodením.

Cieľ: snaha udržať košík v hre čo najdlhšie údermi zhora alebo zdola.

Príklady otázok a odpovedí na riešenie taktického problému:

Otázka: Ako sa dá v bedmintone dosiahnuť bod?

Odpoveď: Keď súperovi padne košík na zem do jeho ihriska.

Otázka: Ako zabrániš tomu, aby ti súper dal bod?

Odpoveď: Musím udržať košík v hre.

Otázka: Dá sa košík udržať v hre ľahšie údermi zhora alebo zdola?

Odpoveď: Zhora (prípád väčšiny začiatocníkov).

Obmena

Ihrisko: nevymedzené.

Cieľ: udržať košík v hre len vysokými údermi.

Hra 2

Ihrisko: 3 – 4 x 6 m

Cieľ: uvedomiť si, ktoré priestory na druhej strane ihriska sa dajú využiť na skórovanie.

Pravidlá: hráčky sa striedajú na podaní (ľubovoľný úder alebo hodenie košíka). Hráčka získa bod, keď košík dopadne na zem do súperovho ihriska.



Obr. 1
Vymedzenie ihrísk

2. HODINA

Téma hodiny: vysoký forhend (obr. 2).

Cieľ: pochopiť význam zatlačania súperky do zadnej časti ihriska.

Taktický problém: ako prinútiť súperku hrať zo zadnej časti ihriska.

Hra 1

Ihrisko: 3 – 4 x 6 m

Cieľ: uvedomiť si, ktoré priestory ihriska súperky sa dajú využiť na bodovanie. Pochopiť, že je ťažšie útočiť zo zadnej časti ihriska, a preto je dôležité súperku tam zatlačiť.

Pravidlá: hráčky sa striedajú na podaní (ľubovoľný úder). Hráčka získa bod, keď košík dopadne na zem do súperovho ihriska.

Príklady otázok a odpovedí na riešenie taktického problému:

Otázka: Ktoré miesta máme k dispozícii, keď chceme dosiahnuť bod?

Odpoveď: Tam, kde nestojí súper.

Otázka: Z ktorého priestoru sa súperovi ťažšie útočí. Z prednej alebo zadnej časti ihriska?

Odpoveď: Zo zadnej.

Otázka: Prečo?

Odpoveď: Pretože je ďalej od siete.

Otázka: Je preto lepšie vytlačiť súpera dozadu alebo vytiahnuť dopredu?

Odpoveď: Dozadu.

Otázka: Vytlačíte súpera dozadu ľahšie úderom zdola alebo zhora?

Odpoveď: Zhora (Ak potrebujete vysvetliť prečo, použite analógiu s hádzaním).

Hra 2

Ihrisko: 3 – 4 x 6 m

Cieľ: pochopiť, že väčší nátlak môže hráčka vyvinúť vysokými údermi. Hrať vysoké údery, zatlačiť súperku do zadnej časti ihriska.

Pravidlá: po podaní hráčky používajú len vysoké údery.

Obmena

Cvičenie je zamerané na nácvik techniky vysokého forhendu.

Ihrisko: nevymedzené.

Cieľ: zdokonaľiť techniku vysokého forhendu.



Priebeh: hráčky sa snažia udržať košík v hre vysokým forhendom. Ak je to potrebné, môže jedna z nich košík nahadzovať.

Pokyny:

- musíš sa dostať pod košík, používať dlhé kroky,
- nehrajúcou pažou ukazuj na košík,
- zohni pažu v lakti,
- aby si zasiahla košík, musíš švihnúť pažou, ako keď hádžeš,
- sklop zápästie a pokračuj celým telom za košíkom.



Obr. 2
Vysoký forhend

Hra 3

Ihrisko: 3 – 4 x 6 m

Cieľ: používať vysoký forhend na zatlačenie súperky do zadnej časti ihriska.

Pravidlá: hráčky sa striedajú na podaní. Hráčka získa bod, keď košík dopadne na zem do súperovho ihriska.

3. HODINA

Téma hodiny: zdokonalenie vysokého forhendu.

Cieľ: používať vysoký forhend na zatlačenie súperky do zadnej časti ihriska.

Taktický problém: ako prinútiť súperku hrať zo zadnej časti ihriska a vytvoriť si priestor na bodovanie.

Hra 1

Ihrisko: nevymedzené.

Cieľ: udržať košík v hre len vysokým forhendom.

Priebeh: hráčky si nepočítajú

body, snažia sa technicky správne vykonať úder.

Hra 2

Ihrisko: 3 – 4 x 6 m

Cieľ: používať vysoký forhend na zatlačenie súperky do zadnej časti ihriska.

Pravidlá: hráčky sa striedajú na podaní. Podáva sa forhendom alebo bekhendom zdola (obr. 3). Pri chybnom podaní (do siete alebo iným spôsobom) je možnosť druhého podania ako v tenise.



Obr. 3
Bekhendové podanie zdola

4. HODINA

Téma hodiny: vysoký bekhend (obr. 4).

Cieľ: podľa potreby používať na zatlačenie súperky dozadu vysoký bekhendový úder.

Taktický problém: ako prinútiť súperku hrať zo zadnej časti ihriska, keď nedostávam košík na forhendovú stranu.

Hra 1

Ihrisko: 3 – 4 x 6 m

Cieľ: udržiavať košík v hre a zatlačiť súperku dozadu.

Pravidlá: hráčky sa striedajú na podaní. Podáva sa forhendom alebo bekhendom zdola. Pri chybnom podaní (do siete alebo iným spôsobom) je možnosť druhého podania ako v tenise. Hráčka získa bod, keď košík dopadne na zem do ihriska súperky.

Príklady otázok a odpovedí pre riešenie taktického problému:

Otázka: Ako zatlačíš súperku dozadu, keď košík neprileti na tvoju silnú stranu (forhendovú)?

Odpoveď: Ak je to možné, tak sa vykloním a hrám forhend. Inakšie sa musím otočiť bokom k sieti a vytočiť ruku.

Obmena

Cvičenie je zamerané na nácvik vysokého bekhendu.

Priebeh: hráčky sa snažia udržať košík vo vzduchu vysokým bekhendom (spolupráca). Ak je to potrebné, môže jedna z nich košík nahadzovať.

Pokyny:

- vykroč nohou súhlasnou s hrajúcou pažou proti košíku, aby si sa mohla vytočiť bokom k sieti,
- lakeť drž vysoko,
- odraz košík v najvyššom možnom bode,
- prudko švihni zápästím.

Hra 2

Ihrisko: 3 – 4 x 6 m

Cieľ: používať vysoký forhend a bekhend na zatlačenie súperky do zadnej časti ihriska.

Pravidlá: hráčky sa striedajú na podaní. Podáva sa forhendom alebo bekhendom zdola. Pri chybnom podaní (do siete alebo iným spôsobom) je možnosť druhého podania ako v tenise. Zavedená čiara podania, podáva sa spoza nej.



Obr. 4
Vysoký bekhend



5. HODINA

Téma hodiny: skrútený vysoký úder.

Cieľ: využiť voľný priestor za sieťou na bodovanie.

Taktický problém: ako si vytvoriť priestor na bodovanie a využiť ho.

Hra 1

Ihrisko: 3 – 4 x 6 m

Cieľ: zatláčať súperku dozadu vysokým forhendom a bekhendom. Uvedomovať si voľný priestor v prednej časti ihriska súpera.

Pravidlá: hráčky sa striedajú na podaní, podáva sa spoza čiary podania. Forhendové alebo bekhendové podanie zdola (ak ho žiačky stále nevedia, povoliť druhé podanie ako v tenise).

Príklady otázok a odpovedí pre riešenie taktického problému:

Otázka: Teraz viete zatlačiť súpera dozadu. Kam môžete útočiť, aby ste získali bod?

Odpoveď: Do prednej časti ihriska.

Otázka: Akým spôsobom tam zaútočíte?

Odpoveď: Dám krátky úder.

Obmena

Cvičenie je zamerané na nácvik skrúteného úderu (spolupráca).

Jedna z hráčok nahráva druhej a tá sa snaží hrať skrútené údery.

Cieľ: zahrať košík čo najbližšie za sieť.

Pokyny:

- zamaskuj svoj zámer tým, že sa pripravíš ako na vysoký úder na zadnú čiaru,
- pri kontakte košíka s raketou spevni zápästie.

Hra 2

Ihrisko: 3 – 4 x 6 m

Cieľ: získavať body skrútenými údermi do prednej časti ihriska.

Pravidlá: ako v hre 1.

6. HODINA

Téma hodiny: návrat do stredy ihriska.

Cieľ: návrat do stredy ihriska po každom údere primeranou technikou.

Taktický problém: ako brániť priestor.

Hra 1

Ihrisko: 3 – 4 x 6 m

Cieľ: zopakovať krátke a dlhé forhendové údery.

Pravidlá: hráčky sa striedajú na podaní, podáva sa spoza čiary poda-

nia. Forhendové alebo bekhendové podanie zdola (ak ho žiačky stále nevedia, povoliť druhé podanie ako v tenise).

Hra 2

Ihrisko: 3 – 4 x 6 m

Cieľ: rozbehať súpera.

Uvedomovať si potrebu a dodržiavať postavenie v strede ihriska.

Pravidlá: ako v hre 1.

Literatúra

1. ANTALA, B. 2012. Legislatívna podpora rozvoja pohybových aktivít v školskom prostredí. In: ANTALA, B. et al. 2012. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava, 2012, s. 6-21. ISBN 978-80-89324-09-5.
2. MITCHEL, S. A., OSLIN, J. L., GRIFFIN, L. L. 2013. *Teaching Sport Concepts and Skills. A tactical Games Approach for Ages 7 to 18*. 3rd Edit. Champaign, IL: Human Kinetics, 2013. ISBN 978-1-4504-1122-6.
3. SZALEWICZ, A. 2001. *Základy bedmintonu cez víkend*. Preložila K. ORLOVSKÁ. Prešov: Rokus, 2001. 95 s. ISBN 978-80-89055-78-5.

**Mgr. Lubica Řezníčková,
Doc. PaedDr. Ludmila
Zapletalová, PhD.
Gymnázium Bilíkova,
FTVŠ UK, Bratislava**

Športová príprava detí v bratislavskom lyžiarskom klube Victory

Lyžovanie môže pri súčasnom nízkom záujme detí o šport zohrať významnú úlohu. Môže ich zaujať a obmedziť tak vysedávanie pred počítačmi a iným pasívnym trávením voľného času. Lyžovanie sa realizuje zväčša v prírodnom a zdravom prostredí, deti si zvyšujú telesnú zdatnosť a osvojujú rôzne pre nich atraktívne pohybové návyky a zručnosti. Časté výjazdy za snehom ich učia samostatnosti, adaptovať sa na často „tvrdé“ podmienky, prispôbiť sa normám kolektívu a nadväzovať vzťahy s ďalšími deťmi.

Súčasný systém športovej prípravy detí a žiakov v jazdovom lyžovaní

je buď rodinnou záležitosťou (ako príklad môžeme uviesť „rodinné kluby“ V. Zuzulovej, A. Žampu a P. Vlhovej) alebo je koncentrovaný do profesionálnych lyžiarskych klubov, ktoré podporujú rodičia detí. Najväčší počet ich je v Bratislave, kde v úlohe trénerov väčšinou pôsobia absolventi trénerského študijného programu Fakulty telesnej výchovy a športu.

To je zárukou toho, že v samotnom tréningovom procese sa rešpektujú zásady športovej prípravy detí a mládeže, v tréningu nedochádza k nadmernej únave, vyčerpaniu, zraneniam a k zníženiu motivácie.

Športová forma, výkon, úspešnosť a sebavedomie závisia od mentálnej a emocionálnej úrovne. Ich formovanie by malo byť cieľom profesionálnych lyžiarskych klubov aj v etape základnej športovej prípravy.

Ako príklad dobrej praxe uvádzame zameranie, obsah a tréningové prostriedky v ročnom cykle športovej prípravy (RTC) žiakov jedného zo štyroch úspešných lyžiarskych klubov (LK) v Bratislave LK Viktory, ktorý vedie bývalá reprezentantka a absolventka FTVŠ a pôsobia v ňom viacerí tréneri – absolventi FTVŠ. Ďalšími úspešnými LK v Bratislave sú LOPS, JLK Dúbravka, AŠC, ktoré sa venujú športovej príprave detí, spolupracujú pri výjazdoch za snehom, či pri organizovaní súťaží na bicykloch, v behoch v teréne, slalomoch na suchu, in-line pretekoch, či lyžiarskych súťažiach.

Najväčšia odborná starostlivosť sa



venuje žiakom vo veku 9 až 14 rokov, ale počiatočná príprava začína už vo veku 5 až 8 rokov. 8 až 10 trénerov si rozdelí deti do skupín v závislosti od veku, technickej vyspelosti, či individuálnych osobitostí. Obsah jednotlivých etáp ich prípravy je postavený tak, aby sa športová výkonnosť, tréningové a pretekové zaťaženie zvyšovalo postupne a dynamicky. Cieľom je, aby si deti prostredníctvom všestrannej a špeciálnej prípravy v základnej etape osvojili správne pohybové návyky, pričom sa rešpektujú a využívajú senzitivne obdobia rozvoja kondičných a koordinačných schopností. Obsah tvoria väčšinou pohybové hry, ktoré rozvíjajú okrem iného súťaživosť detí. Intenzita zaťaženia je v tomto období nízka až stredná, bez veľkého psychického zaťaženia. Obsah prípravy sa často overuje v záverečných prácach študentov FTVŠ UK.

Periodizácia a obsah jednotlivých období v RTC v etape základnej prípravy v lyžovaní

Prípravné obdobie I (máj – august)

Do tréningového procesu sa zaraďujú vo vysokom objeme, ale s nízkou intenzitou zaťaženia prostriedky *všestrannej telesnej prípravy*, vrátane niekoľkých dní prípravy na snehu. Na „suchu“ sa príprava orientuje na:

- rozvoj aeróbnej vytrvalosti (rôzne behy, bicyklovanie),
- rozvoj silových schopností a vysokým objemom a nižšou intenzitou (obr. 1 až 3),
- rozvoj koordinačných schopností (rovnováhové cvičenia, gymnastické a akrobatické prostriedky),
- rozvoj bežeckej rýchlosti (atletické prostriedky),
- rozvoj odrazových schopností dolných končatín (skoky, preskoky, prekážkové dráhy),

Všestranná pohybová príprava je doplnená aj *špecializovanou prípravou* na snehu, ktorá má skôr motivačný charakter a realizuje sa v rozsahu 5 dní.

Prípravné obdobie II (september – december)

Od septembra deti kombinujú

pohybovú prípravu na suchu so špecifickou prípravou na snehu. Môžu si tak časom osvojiť a upevniť pohybové návyky potrebné na získanie adekvátnej lyžiarskej techniky.

Pri výbere *špeciálnych prostriedkov kondičnej a koordinačnej prípravy detí* sa vychádza zo súčasných materiálnych možností, ako sú fit lopty, bosu, balančné dosky atď., ktoré ponúkajú nevyčerpatelné možnosti aplikácie rôznorodých imitačných a špeciálnych cvičení. Z aplikovaných a najčastejšie v praxi využívaných tréningových prostriedkov vyberáme cvičenia používané či už v teréne alebo v telocvični:

- cvičenia na rozvoj rovnováhových schopností (obr. 4 až 6),
- slalom na suchu – imitácia nácviku prechodu cez bránky na suchu,
- prechody cez rôzne prekážky, lavičky, laná,
- cvičenia na rozvoj laterálnej vyrovnanosti dolných končatín na doskách,
- cvičenia so striedaním acyklického a cyklického pohybu,
- skoky na trampolíne.

Najčastejšie využívanými tréningovými prostriedkami malých lyžiarov v tomto období sú in-line korčule, vodné lyže, horské bicykle, prekážkové dráhy atď. napr.:

- jazda na in-line korčuľiach po rovine, v slalome alebo dolu kopcom,
- nácvik techniky zjazdových postojov na in-line korčuľiach (obr. 7 až 9),
- rôzne akrobatické cvičenia, jazda na bicykli, v slalome, po prekážkach,
- jazda na vodných lyžiach.

Využívanie trampolín, lyžiarskej gymnastiky, akrobacie a rôznych prekážkových dráh je spojené s koordinačnými a gymnastickými prvkami. Častým a obľúbeným doplnkom sú rôzne pohybové hry (chytačky, naháňačky, triafačky) a kolektívne športové hry, hoci v „mini“ podobe (basketbal, futbal, volejbal, hokejbal, florbal). Vhodným relaxačným doplnkom kondičných tréningov je lezenie v lanových centrách, jazda na kolobežkách a mnohé iné športové odvetvia. Dôležitou súčasťou sú aj

strečingové a uvoľňovacie cvičenia. Využíva sa tak prírodný terén, ako aj telocvične, haly. Na regeneráciu tréneri často využívajú plaváreň.

Špecifické prostriedky technickej prípravy detí na snehu sú veľmi pestré. Príprava na snehu začína až po získaní určitého kondičného základu. Pri nej tréneri sledujú kreativitu, zaujatost dieťaťa, jeho pohybový prejav na snehu, orientujú sa na sklz lyží po snehu a správne vykonávanie a upevňovanie si špecifických pohybových návykov. Snažia sa zaujať rôznorodosťou a pestrosťou pohybov a meniacimi sa podmienkami. Jazda sa začína na miernych tratiach, nároky sa zvyšujú postupne. Zlyžovaním náročnejšieho terénu zvyšujú sebadôveru a sebadovedie.

Súčasťou nácviku správnej techniky sú rôzne koordinačné cvičenia na snehu: voľné jazdy bez palíc, ako napríklad „lietadlo“, nácvik „ukláňania sa“ do oblúka, nácvik správneho zjazdového postoja, jazdy vo dvojiciach, za sebou „vo vláčiku“, súťaže vo dvojiciach atď. Tréning „brán“ prebieha nácvikom od jednoduchšiemu k zložitejšiemu, ako napríklad jazdou v kuželoch, v krátkych tyčiach, sieťkach alebo v mäkkých „hadiciach“.

Význam sa kladie na nácvik správnej techniky jazdou za trénerom, jazdy na jednej lyži, a jazdy v bránkach (obr. 10 až 12). Dôležitou súčasťou je rozvíjanie odvahy, prekonávanie strachu pri prejazdoch rôznych vytyčených skokov, prekážok a terénnych nerovností, alebo jazda v lese. Nacvičujú sa aj pády, váľanie sa v hlbokom snehu a zdolávanie náročných terénov, či tréning so svojim vzorom – reprezentantom alebo starším pretekárom.

Pretekové obdobie (január – marec)

Pretekové obdobie je orientované na *súťaženie a doplnkový tréning na snehu a v slalomových bránkach*. Dôležitou súčasťou sú strečingové a uvoľňovacie cvičenia. Využíva sa tak prírodný terén, ako aj telocvične a haly. Na regeneráciu tréneri často využívajú plaváreň, ale aj vodné parky.



Obr. 1 až 3

Rozvoj sily dolných končatín na bicykli, na vodných lyžiach a pri skalolezení



Obr. 4 až 6

Rozvoj rovnovážových schopností (aj s účasťou Adama Žampu)



Obr. 7 až 9

Nácvik slalomových oblúkov, rozvoj odrazovej výbušnosti a zjazdových postojov na „suchu“



Obr. 10 až 12

Jazda na jednej lyži, skoky na lyžiach, jazdenie v slalomových bránkach



Prechodné obdobie (apríl)

Aj toto obdobie využívajú tréneri na *nácvik techniky a zdokonaľovanie lyžiarskych zručností na snehu*. Využívajú *kompensačné cvičenia*, hry aj *regeneráciu* formou plávania a pobytov v aquaparkoch.

Efektivita športovej prípravy detí je na Slovensku rozdielna, hlavne v závislosti od profesionalizácie trénera a od sociálnych podmienok regiónov. Väčšina bratislavských klubov má podobnú prípravu, ktorú sme opísali. Spoločne sa zúčastňujú viacerých súťaží aj v iných športoch (horská cyklistika, atletika, behy v teréne a pod.) Využívajú blízke rakúske strediská, ako sú napr. Semmering a Pitztal.

Iná situácia je, žiaľ, v mnohých LK mimo Bratislavy, hoci majú lepšie prírodné podmienky na lyžovanie. V jednom z lipťovských lyžiarskych klubov Žiar napr. žiaci dva mesiace po ukončení hlavnej sezóny netrénujú. V mesiacoch máj – jún sa venujú škole a v prípravnom období I trénujú 4 - 6 hodín týždenne. V prípravnom období II necestujú do zahraničných lyžiarskych stredísk a využívajú len umelo zasnežované svahy v Jasnej (v prípade vhodných poveternostných podmienok). Často začínajú s prípravou na snehu až v decembri, resp. v januári, t.j. v pretekovom období. V lete nerealizujú kondičné sústredenia. Na jedného trénera pripadá viac ako 8 pretekárov. Často nemajú profesionálneho trénera.

Záver

Optimálny pomer kondičnej a technickej prípravy, vhodné prostriedky, regulácia objemu a intenzity zaťaženia detí v základnej etape športovej prípravy, dostatočný oddych, kompenzačné a regeneračné cvičenia, motivácia a pohoda v kolektíve, podpora rodičov, správna životospráva, zdravie a výživa sú dôležité faktory zvyšovania športovej výkonnosti.

Čo je príčinou predčasného odchodu pretekárov v žiadkej kategórii? Hovorí sa o predčasnej špecializácii, únave z dlhodobej prípravy,

nekvalifikovaných tréneroch, ktorí direktívne nútia do častej prípravy na snehu. Hovorí sa aj o vysokých nákladoch, spojených s prípravou v alpských strediskách, uhrádzaním športových objektov, vysokými nákladmi na lyžiarsky materiál. Toto je problém súčasnej športovej prípravy mládeže nielen v zjazdovom lyžovaní. Naďalej je nevyhnutné podporiť lyžiarske kluby, výkonnostný a vrcholový šport zo strany štátu. Svojím spôsobom môžu pomôcť aj príklady dobrej praxe.

Literatúra

1. BLAHUTOVÁ A. 2002. *Športová príprava v zjazdovom lyžovaní*. 1. vyd. – Bratislava : 2002. 78 s.
2. BLAHUTOVÁ A., AUGUSTÍNOVÁ A., KMEŤ T., PSALMAN, V. 2003. Možnosti dvojdimenzionálneho hodnotenia car-

vingovej techniky v zjazdovom lyžovaní. In: *Telesná výchova, šport, výskum na univerzitách*. Bratislava : STU, 2003, s. 29-34. ISBN 80-227-1972-2

3. BLAHUTOVÁ, A., CHOVAŇÁK, P. 2007. Imitation exercises and games in the ski training and ski teaching of children. *Book of Abstracts : 4th FIEP European Congress Physical Education and Sports*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2007, s. 25. ISBN 978-80-969343-9-3
4. BLAHUTOVÁ, A., KMEŤ, T. 2007. Nové prístupy k súťaženiu v etape športovej predprípravy v zjazdovom lyžovaní. In: *Telesná výchova & šport*. - Roč. 17, č. 3-4 (2007), s. 32-35.
5. KAZIMÍR, J. 2014. *Rozdielne modely kondičnej prípravy mladých lyžiarov – zjazdárov*. Bakalárska práca. Bratislava : FTVŠ UK, 2014.

**doc. PaedDr. Anna
Blahutová, PhD.
FTVŠ UK Bratislava**

História Velkej ceny Nízkyh Tatier

Na Slovensku nájdeme viaceré významné podujatia, týkajúce sa pretekového lyžovania. Najvýznamnejšími sú Velká cena Slovenska vo Vysokých Tatrách, ďalej je to Velká cena Demänovských jaskýň konajúca sa na severných svahoch Chopka (usporadúvajú sa od roku 1939 v Jasnej) a v horehronskom regióne je to Velká cena Nízkyh Tatier. Toto jedinečné podujatie, žiaľ, nepodporoval štát a uskutočňovalo sa hlavne s podporou a pomocou nadšencov a priekopníkov lyžovania z Brezna a okolia.

Velká cena Nízkyh Tatier (ďalej VCNT) sa zaraďuje medzi najstaršie preteky v zjazdových disciplínach na Slovensku. Šarik (2004) uvádza, že prvýkrát sa súťažilo na svahoch Ďumbiera už v roku 1934. VCNT v tomto období bola kombináciou zjazdu a slalomu. Dĺžka trate zjazdu dosahovala takmer 3 km. Pretekári absolvovali tréningy, prehliadku trate bez pomoci vlekov a často si trať aj upravovali. Zaujímavosťou je, že výstup na štart trval aj dve hodiny. Víťazom prvého ročníka sa v roku

1934 stal Eduard Hromada z Prahy. Niektoré ročníky sa vzhľadom na nedostatočné finančné prostriedky spojené s organizáciou, ale hlavne kvôli nepriaznivému počasiu a nedostatku snehu nekonali. Šarik (2004) uvádza, že ide o podujatie podporované vyslovene nadšencami – miestnymi lyžiarmi. Preteky poznačila v roku 1942 smutná udalosť, keď pretekár Aljoš Halaša z Trenčína narazil do krasovej priehlbiny a zomrel (Vlčko, 1969). Miesto tejto tragédie nesie dodnes názov Halašova jama. V päťdesiatych rokoch sa VCNT presťahovala z Ďumbiera do novovybudovaného lyžiarskeho strediska na južnej strane Chopka, kde sa súťažilo v obrovskom slalome. Roku 1987 sa VCNT presunula do lyžiarskeho strediska Mýto pod Ďumbierom, no po tomto roku preteky začali upadať do zabudnutia. Po rokovaní lyžiarskych funkcionárov sa zrodila myšlienka obnoviť VCNT s podporou Podbrezovských železiarní.

Vo februári 1999 sa tak konal obnovený 65. ročník VCNT opäť



v lyžiarskom stredisku Mýto pod Ďumbierom. Súťažilo sa v slalome a v obrovskom slalome. V roku 2000 sa VCNT po dobudovaní areálu presúva na Tále (Greschner, 2003). Na jubilejnom 70. ročníku VCNT (10. a 11. januára 2004) sa medzinárodných pretekov FIS v slalome zúčastnilo na Tálloch 91 mužov a 73 žien z piatich európskych krajín. V ženskej kategórii bola najúspešnejšia Lubica Lopusná. V mužskej kategórii zvíťazil český reprezentant Martin Vráblik. Organizátori pretekov pri príležitosti jubilejného ročníka pozvali žijúcich veteránov lyžovania, ktorí sa ich v minulosti zúčastnili či už ako pretekári alebo funkcionári. Bolo to pekné gesto a milá pozornosť ľuďom, ktorí odvedli mnoho práce pri organizovaní VCNT. Veteráni VCNT spomínali na to, aké to bolo v minulosti náročné pre organizátorov, keď museli pešo vynášať tyče a iný materiál. Neexistovalo elektronické meranie a meralo sa ručne. Spomínali, že v začiatkoch používali drevené lyže a neskôr prvé lyže s umelými sklzniciami.

Všetci sa však zhodli na tom, že kedysi bolo lyžovanie omnoho spoločenskejšou udalosťou, ako je v súčasnosti. Vtedy lyžiari spolu vyšliapavali svah, spolu sa lyžovali a na svahu vládla spolupatričnosť a srdečnosť, ktoré v dnešných moderných strediskách chýba.

70. ročník VCNT bol zatiaľ posledný, ktorý sa podarilo zorganizovať. Bola by veľká škoda, ak by toto podujatie padlo do zabudnutia. Veríme že sa nájdú financie a partia odhodlaných ľudí, aby sa Veľká cena opäť vrátila na svahy Chopka, Tálfov, alebo Mýta pod Ďumbierom ako tradičné podujatie tohto regiónu. Treba pripomenúť, že VCNT sa zúčastnili mnohí významní pretekári ako napr. bratia Krajňákovci, Michal Šoltýs, Anna Blahutová-Dropová, Dáša Kuzmanová, Jana Šoltýsová-Gantnerová, Lucia Medzihradská, bratia Birešovci a mnohí ďalší.

Išlo o podujatie, o ktorom sa dochovalo málo faktografických údajov a značné množstvo informá-



Obr. 1
Trať slalomu na VCNT (Chopok)



Obr. 3
Pred štartom Veľkej ceny Nízkyh Tatier na Ďumbieri v roku 1941

cií pochádza vyslovene iba z rozprávania bývalých účastníkov a funkcionárov. Uvádzame prehľad víťazov VCNT, ktorý sa podarilo zhromaždiť.

Prehľad víťazov (mužov) Veľkej ceny Nízkyh Tatier:

1934 Eduard Hromádka – Praha
1935 Ján Ružinský – B. Bystrica
1936 Žigmund Ascher – Praha
1937 preteky sa nekonali
1938 Milan Šaradin – Žilina
1939 Karol Bruk – Tat. Lomnica
1940 Jozef Daňo – B. Bystrica
1941 Tibor Králik – B. Bystrica
1942 Tibor Lehotský – Bratislava
1943 pre nedostatok snehu

sa preteky nekonali
1944 Slávo Cagašík – Batizovce
1945 a 1946 preteky sa nekonali
1947 Dušan Charvát – Brno
1948 Anton Šponar – Praha
1949 Daniel Šlachta – L. Mikuláš
1950 Vlado Krajňák – Poprad
1951 Jozef Krasula – Tatranská Lomnica
1950 Vlado Krajňák – Iskra Kežmarok
1952 Vlado Krajňák – Iskra Kežmarok
1953 Jozef Krasula – Tatranská Lomnica
1954 Jaroslav Bogdálék – Praha
1955 preteky sa nekonali



Obr. 3

Obrovský slalom z masívu Ďumbiera

- 1956 Oto Krajňák – Iskra
Kežmarok 1957 Michal
Šoltýs – Tatran Kežmarok
1958 Vlado Krajňák – Iskra
Kežmarok
1959 preteky sa nekonali
1960 Zbynek Mohr – Slávia
Bratislava
1961 Zbynek Mohr – Slávia
Bratislava

1962 preteky sa nekonali

1963 Jozef Krasuľa – Tatran Tatr.
Lomnica

1964 Ján Čermák – Dukla Liberec

1965 Milan Pažout – Slávia Košice

1966 Jaroslav Janda – Dukla B.
Bystrica

Víťazov v rokoch 1967 – 1987 sa nám nepodarilo zistiť, pretože VCNT sa v tomto období nekonala každý rok. Z tohto obdobia treba uviesť víťazov – Jana Heczka, Juraja Kočana, Jána Garstka, Jozefa Vala, Richarda Kiča, Miroslava Schimmera, Juraja Vacha, Miroslava Koláňa, Jiřího Kojzara, Ivana Pacáka, Otta Kováča, Andreja Čulyho.

1988 – 1998 preteky sa nekonali

1999 Michal Rajčan

2000 Michal Rajčan

2001 preteky sa nekonali

2002 Peter Lubelan

2003 Peter Lubelan

2004 Martin Vráblík

LITERATÚRA

1. Archív pretekov (VCNT). [online]. [citované 30.3.2012]. Dostupné z <http://www.zpsport.sk/sport/sportzp.nsf/page/Archiv_pretekov>.

2. GRESCHNER, J. 1999. *Kronika TJ ŽP 1997-1999*. Podbrezová, 1999.

3. GRESCHNER, J. 2003. *Kronika ŽP Šport a.s. - rok 2002*. Podbrezová, 2003.

4. KOLEKTÍV TJ Mostáreň Brezno 1973. *60 rokov športu v Brezne*. Bratislava: ČSTK – PRESSFOTO, 1973. 71 s.

5. ŠARIK, I. 2004. *Veľká cena Nízkych Tatier*. In Podbrezovan, 1, 2004. s. 6-7.

6. TURISTICKÝ ODBOR. 1973. *Kronika turistického odboru TJ Baník Podbrezová 1918 – 1973*. Podbrezová: ŠŽ Podbrezová, 1973. 83 s.

7. TURISTICKÝ ODDIEL. 1985. *Kronika turistického oddielu TJ ŠŽ Podbrezová od 1974*.

Podbrezová: ŠŽ Podbrezová, 1985. 71 s.

8. VLČKO, J. 1969. *História a vývoj lyžovania v Trenčine a v jeho okolí*. Diplomová práca. Bratislava: FTVŠ UK, 1969. s. 40-42.

Zdroje obrázkov:

Súkromné fotoalbumy bývalých pretekárov a lyžiarskych funkcionárov

Mgr. Matúš Trajtel,
doc. PaedDr. Anna
Blahutová, PhD.
FTVŠ UK, Bratislava

8.

REPREZENTAČNÝ PLES FTVŠ UK

21.2.2015 o 19.00 hod.

- do 31.1.2015: 50,- €
Cena: - do 14.2.2015: 55,- €
- do 20.2.2014: 60,- €

INCHEBA

Viedenská cesta, hala "C"

Predpredaj vstupeniek začne 1.12.2014 (pondelok)
Vstupenka je neprenosná.
Jej súčasťou je aj jeden tombolový lístok.



Kin-ball

Kin-ball je kolektívna pohybová hra, ktorá vznikla v Kanade na konci osemdesiatych rokov minulého storočia. Dnes je populárnou pohybovou aktivitou na hodinách telesnej výchovy vo viacerých krajinách, ale teší sa obľube aj v starších vekových kategóriách. Jeho osobitým prínosom je, že základné pohybové schopnosti, motorické zručnosti, interpersonálne a postojové kompetencie sa rozvíjajú prirodzeným, nenásilným a zábavným spôsobom a vďaka silnému emocionálnemu náboju má výrazne motivačný charakter. Kin-ball má celosvetovo rozrastajúcu sa základňu aj na úrovni vrcholového športu a konajú sa v ňom pravidelne majstrovské súťaže.

Vznik a vývoj kin-ballu

Iniciátorom vytvorenia kin-ballu bol v roku 1986 Mario Demers, učiteľ telesnej výchovy na Quebeckej univerzite v Kanade. Na ďalšom vývoji hry sa od roku 1987 podieľala spoločnosť „Omnikin“, ktorá zoskupovala učiteľov telesnej výchovy z rôznych univerzít. Trvalo dva roky, než došlo k oficiálnemu predstaveniu hry, ktorá dostala názov kin-ball, čo v preklade znamená „lopta v pohybe.“ Hra sa spočiatku používala ako forma terapie pre deti s problémami presadzovania sa v kolektíve a prvé družstvá vznikali v liečebných centrách zaoberajúcich sa alergiami, bolesťami hlavy, obezitou, závislosťami, poruchami reči a pod. Po úspešnom využití hry pre terapeutické účely začal kin-ball postupne prenikať do edukačného prostredia školskej telesnej výchovy.

S myšlienkou propagácie, šírenia a podpory kin-ballu na Slovensku prišla v roku 2013 organizácia „IMA“ (Ideálna mládežnícka aktivita), ktorá sa orientuje na zavedenie kin-ballu do základných a stredných škôl. V apríli tohto roku vznikla Slovenská kin-ballová federácia.

Na 1. stupni primárneho vzdelávania (ISCED 1) je možné kin-ball zaradiť do tematických celkov „Manipulačné, pohybové a priprav-

né športové hry“ a „Psychomotorické cvičenie a hry“. Na 2. stupni základných škôl (ISCED 2) by bolo optimálne kin-ball zaradiť do výberového tematického celku „Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry“. Stredné školy (ISCED 3) by mohli kin-ball eventuálne realizovať ako súčasť modulu „Športové činnosti pohybového režimu“.

Základné pravidlá kin-ballu

Rozmery ihriska závisia od veľkosti telocvične. Hranicami ihriska v telocvični je strop, steny, podlaha a všetky pevné objekty. Hracia plocha vonku nemusí byť ohraničená. Oficiálne rozmery ihriska pre medzinárodné súťaže sú 20 x 20 m, čo však pre potreby školskej telesnej a športovej výchovy nie je podmienka.

Predmetom hry je špeciálna ľahká nafukovacia lopta o priemere 122 cm. Na hru vonku je určená lopta o niečo väčšia a menšia, s priemerom 102 cm.

Počet družstiev hrajúcich súčasne proti sebe je tri. Sú farebne odlišné a podľa jednotlivých farieb majú svoj názov, ktorý má v hre dôležitý význam. Vždy jedno družstvo útočí, jedno bráni a jedno aktívne uhýba. V jednom družstve sú štyria hráči.

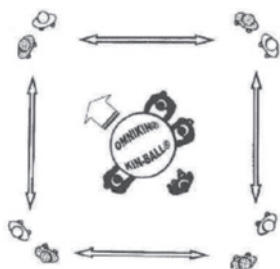
Podstatou hry je odbitie lopty jedným družstvom a následne jej chytenie iným, vyvolaným družstvom. Vždy, keď jedno družstvo urobí chybu, bod získavajú ostatné dve družstvá. Hra sa začína podaním útočiaceho družstva. Hráči brániacich družstiev pri podávaní vytvoria štvorec okolo lopty vo vzdialenosti približne 3 metre v závislosti od miesta podania (obr. 1). **Podanie** realizujú súčasne všetci štyria hráči útočiaceho družstva. Traja držia loptu a jeden podáva (obr. 2). Hráči držiaci loptu kladia na jednej nohe, otvorené paže majú v predpažení povýše a hlavu v predklone (obr. 3). Aby bolo zabezpečené striedanie hráčov na podaní, uplatňuje sa pravidlo, že ten istý hráč nesmie podať dvakrát po sebe.

Hráč môže podanie realizovať obojručne viacerými spôsobmi, pričom lopta musí smerovať šikmo hore a mala by prekonať vzdialenosť minimálne 3 metre. Podanie sa môže vykonávať aj jednou pažou, čo sa však neodporúča kvôli zvýšenému riziku zranenia.

Základné spôsoby podania lopty sú obojručne trčením (obr. 4) a obojručne tzv. bejzbalovým spôsobom (obr. 5). Pri bejzbalovom spôsobe podania sa ruky spájajú ako pri tleskaní, pretože sa to považuje za najbezpečnejší variant.

Predtým, ako sa hráč dotkne lopty, musí zakričať „Omnikin“ a farbu družstva, proti ktorému chce útočiť napr. „Omnikin, modrá!“ Ak hráč vysloví farbu nezrozumiteľne, zabudne povedať Omnikin alebo to zakričí súčasne s podaním (príliš neskoro), považuje sa to za chybu. Bod získavajú zvyšné dve družstvá a podanie sa opakuje.

Vyvolané družstvo má za úlohu chytiť loptu skôr, ako sa dotkne hracej plochy. Každý hráč môže chytiť loptu akoukoľvek časťou tela. Do lopty je povolené kopáť a dokonca je to jeden z najúčinnějších spôsobov ako chytiť loptu, ktorá je príliš nízko nad zemou. Hráči družstva, ktoré nebolo vyvolané, nesmú prekážať hráčom prijímajúceho družstva v pohybe. V prípade, že družstvo toto pravidlo poruší a úmyselne blokuje hráčov prijímajúceho družstva, priznáva sa bod zvyšným dvom družstvám. Ak vyvolané družstvo loptu chytiť, stáva sa útočiacim družstvom a podáva. V prípade, že toto družstvo loptu nechytí, zvyšné dve družstvá získavajú po jednom bode a družstvo, ktoré sa dopustilo chyby (nechytilo loptu) podáva z miesta vykonania chyby. Ak podávajúci hráč podá mimo ihriska (zasiahne steny telocvične alebo pevné objekty), je to chyba podávajúceho družstva, ktoré opäť podáva z toho istého miesta a zvyšné dve družstvá získavajú bod. Ak sa lopta dostane mimo ihriska po dotyku hráča družstva, ktorému bola lopta určená vyvolaním jeho farby, je to chyba tohto družstva. Bod získavajú zvyšné dve



Obr. 1

Rozostavenie družstiev pri podaní (www.kinball.cz)

družstvá a podáva družstvo, ktoré urobilo chybu z miesta, kde nastala chyba.

Prihrávky a beh hráča (dvojice hráčov) s loptou je povolený a využíva sa na zaujatie strategickú pozíciu na ihrisku presunutím hry, a tým i súpera. Jednotlivec musí počas behu držať loptu pred sebou vo výške očí. Dvojica s loptou musí bežať čelom k sebe a držať loptu vo výške pľiec, pričom každý z nich neustále tlačí loptu proti spoluhráčovi. Ak sa lopty dotkne aj tretí hráč, s loptou sa už nie je možné pohybovať, pričom platí pravidlo obrátkovej nohy z basketbalu.

Vítazom sa stáva družstvo s najväčším počtom bodov. Na súťažnej úrovni sa v prípade rovnosti bodov hra predlžuje a víťazom sa stáva družstvo, ktoré získa ako prvé päť bodov. Vďaka bodovaciemu systému, ktorý sa v tejto športovej hre uplatňuje, sa nemôže stať, že by jedno družstvo získalo výrazne menej, resp. viacej bodov ako ostatné dve. Výhodou teda je, že ani pohybovo menej zdatní jednotlivci nezažijú trpkú porážku, a tak výsmech od svojich spolužiakov. Z rovnakého dôvodu ani pohlavné rozdiely medzi žiakmi nie sú prekážkou a kin-ball je výborným prostriedkom práve pre koedukované skupiny. Tento fenomén sa v iných športových hrách nevyskytuje, čo pridáva kin-ballu na jedinečnosti.

Pohybové hry s kin-ballom

Predložené pohybové hry slúžia nie len na zdokonaľovanie herných zručností v kin-balle, ale môžu byť predovšetkým spštením hodín telesnej



Obr. 2

Podanie lopty (www.kinball.cz)



Obr. 4

Podanie trčením (www.kinball.cz)

a športovej výchovy aj v rámci výučby iných športových hier.

Pomôcky: rozlišovacie dresy (minimálne 3 farby), kin-ballová lopta. V prípade, že škola nedisponuje takouto loptou, navrhujeme použiť fitloptu, prípadne inú ľahkú loptu väčších rozmerov, avšak s dôraznejším akcentom na bezpečnosť.

Vlak (obr. 6)

Žiaci ležia na chrbte v rade, ramenami a bokmi k sebe, paže vedľa tela. Predstavujú koľajnice, po ktorých pôjde vlak - lopta. Učiteľ riadi vlak kotúľaním lopty po koľajniciach. Keď žiaka prejde lopta, musí rýchlo vstať a bežať na koniec koľajníc, kde si ľahne vedľa posledného žiaka, aby umožnil vlaku plynule pokračovať v ceste. Z bezpečnostných dôvodov by mali žiaci bežať po strane, kde majú žiaci predstavujúci koľajnice nohy.

Ulička (obr. 7)

Žiaci stoja oproti sebe v dvoch radoch tak, aby vytvorili uličku na šírku priemeru lopty. Úlohou žiakov je čo najrýchlejšie rukami premiestňovať loptu z jedného konca uličky na druhý bez toho, aby sa lopta dotkla zeme. Loptu sa musí dotknúť každý žiak a lopta sa nesmie



Obr. 3

Poloha hráča pri podaní (www.kinball.cz)



Obr. 5

Bejzbalové podanie (www.kinball.cz)

premiestňovať hádzaním. Keď sa lopta dotkne zeme prvýkrát, pokračuje sa z miesta chyby. Každý ďalší raz sa pokračuje od začiatku. Učiteľ môže meniť výšku, v ktorej si majú žiaci podávať loptu alebo polohu žiakov (kľak, sed, ľah a pod.). Obmenou môže byť presun žiakov po dotyku lopty na koniec radu podobne ako v hre Vlak.

Buldog (obr. 8)

Jeden žiak – buldog stojí s loptou v strede telocvične, ostatní žiaci stoja za koncovou čiarou. Hra začína, keď buldog zakričí „Buldog,“ čím vyzve žiakov k pohybu na druhú stranu telocvične. Úlohou buldoga je dotknúť sa s loptou prebiehajúcich žiakov. Zasiahnutí žiaci sa menia na pohyblivé sochy, čo znamená, že sa nesmú pohnúť z miesta, no dotykom rúk môžu premeniť ostatných žiakov na sochy. Hra končí, keď sa všetci žiaci stanú sochami okrem jedného, ktorý sa potom v ďalšej hre stáva buldogom.

Horúca lopta (obr. 9)

Žiaci vytvoria dva sústredné kruhy, stoja čelom k sebe. Medzera medzi kruhmi musí byť dostatočne široká, aby ňou mohla prejsť lopta.



Žiaci posúvajú loptu rukami v medzere tak, aby bola celý čas v kontakte so zemou. Loptu sa musí dotknúť každý žiak. Cieľom hry je, aby sa lopta pohybovala čo najrýchlejšie. Učiteľ môže stanoviť počet kôl a zmerať čas, za ktorý sa žiakom podarí stanovený úsek prekonať v oboch smeroch.

Mačka a myš (obr. 10)

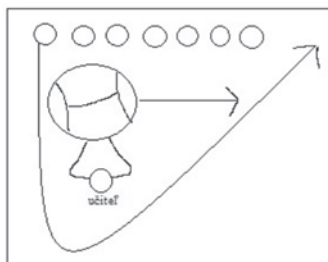
Žiaci vytvoria dva sústredné kruhy, stoja čelom k sebe. Medzera medzi kruhmi musí byť dostatočne široká, aby ňou mohla prejsť lopta. Žiaci posúvajú loptu rukami v medzere tak, aby bola celý čas v kontakte so zemou. Hra má dve verzie. V prvom prípade jeden vybraný žiak predstavuje myš, ktorá v medzere uteká pred mačkou – loptou. Hra končí, keď sa lopta dotkne utekajúceho hráča (mačka chytí myš). V druhom prípade vybraný žiak predstavuje mačku, ktorá sa snaží chytiť myš – loptu. Hra končí, keď sa naháňajúci hráč dotkne lopty (mačka chytí myš). V oboch verziách hry na začiatku stojí myš na opačnej strane ako mačka. Počas hry môže lopta meniť smer.

Na prostredného (obr. 11)

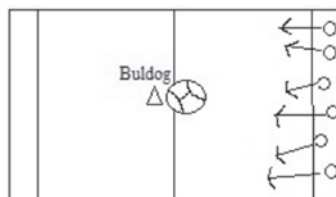
Žiaci vytvoria 3 štvorčlenné družstvá. Každé družstvo sa môže pohybovať len vo vymedzenom území. Dve družstvá sú krajné a jedno je v strede. Hra začína podaním jedného krajného družstva podľa pravidiel kin-ballu (3 žiaci držia loptu v polohe klak jedno nôžne, otvorené paže v predpažení povyše, hlava v predklone a 1 žiak podáva buď trčením alebo bejbalovým spôsobom). Hráč musí podať tak, aby lopta prešla ponad družstvo v strede a loptu chytili hráči druhého krajného družstva. Ak sa mu to podarí, podáva druhé krajné družstvo. Cieľom hráčov družstva v strede je zachytiť letiacu loptu. Keď sú úspešní, vymenia si miesto s krajným družstvom, ktoré podávalo. Hráči podávajúceho družstva sa musia striedať na podaní.

Časovaná bomba (obr. 12)

Žiaci sú rozdelení do 3 družstiev,



Obr. 6
Vlák

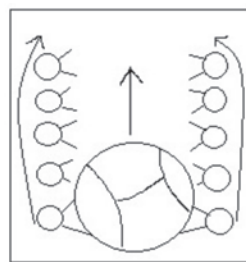


Obr. 8
Bulldog

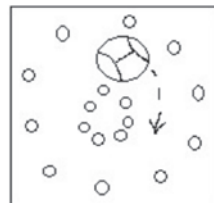
sú rozmiestnení po telocvični a ležia na podlahe na bruchu. Učiteľ vyvolá farbu jedného družstva a vyhodí loptu do vzduchu ľubovoľným smerom. Úlohou hráčov vyvolaného družstva je vstať a chytiť loptu skôr, než sa dotkne podlahy. Po chytení lopty majú 5 sekúnd na to, aby loptu prihrali učiteľovi späť podľa pravidiel kin-ballu. Keď sa im to podarí, získavajú bod. Ak nie sú úspešní, bod získavajú ostatné 2 družstvá.

Veľký bejbal (obr. 13)

Táto pohybová hra je veľmi podobná športovej hre bejbal. Na hracej ploche sú rozmiestnené 4 méty v tvare kosoštvorca a v strede je nadhadzovacia méta. Žiaci sú rozdelení do 3 družstiev. Útočiacie družstvo stojí za domácou metou a hráči ostatných dvoch družstiev sú rozostavení v hernom poli. Podanie realizujú 3 hráči útočiacieho družstva, dvaja držia loptu a jeden podáva. Pred podaním musí podávajúci hráč vyvolať družstvo, na ktoré útočí a po podaní beží k prvej méte (ak má čas aj ďalej). Hráči vyvolaného družstva musia chytiť loptu a dvojica hráčov ju musí priniesť na nadhadzovaciu métu. Ak hráč, ktorý podával, sa v čase, keď dvaja hráči z vyvolaného tímu priniesli loptu na nadhadzovaciu métu, nachádza medzi dvoma



Obr. 7
Ulička



Obr. 9
Horúca lopta

métami, je vyaufovaný. Keď hráč, ktorý podával, stihne dobehnúť na métu skôr, než protihráči položia loptu na nadhadzovaciu métu, ostáva na méte a podáva ďalší hráč útočiacieho družstva. Útočiacie družstvo získava bod, keď sa hráčovi podarí obehnúť všetky méty a vráti sa na domácu métu. Po vopred určenom množstve podaní (napr. 5) si útočiacie družstvo vymení úlohu s jedným z dvoch družstiev v poli.

Superman (obr. 14)

Táto pohybová hra je zameraná na zdokonaľovanie rôznych spôsobov podania súťaživou formou. Trojica žiakov drží loptu a jeden podáva podľa pravidiel kin-ballu. Keď podá loptu k 1. čiare, stáva sa borcom, keď k 2. čiare, stáva sa hrdinom a keď k 3. čiare, stáva sa supermanom. Vzdialenosť čiar od miesta podania určí učiteľ v závislosti od výkonnosti žiakov.

Magický štvorec (obr. 15)

Táto pohybová hra je zameraná na zdokonaľovanie zaujatia útočnej a obrannej pozície družstiev. Žiaci sú rozdelení do 3 štvorčlenných družstiev a sú postavení za koncovou čiarou tvárou k stene. Lopta je položená v strede telocvične. Učiteľ vyvolá farbu družstva, ktoré bude podávať.



vať. Úlohou všetkých družstiev je v tej chvíli čo najrýchlejšie zaujať svoje pozície na ihrisku. To znamená, že vyvolané družstvo sa musí pripraviť na podanie a ostatné dve družstvá musia zaujať kolektívnu obrannú pozíciu, vytvoriť štvorec okolo lopty. Bod získava družstvo, ktoré zaujme svoju pozíciu ako prvé. Učiteľ môže zvýšiť obťažnosť hry tak, že keď sa hráči pozerajú na stenu, zmení polohu lopty v telocvični.

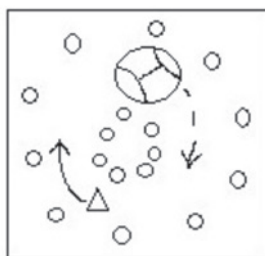
Dinosauri (obr. 16)

Jeden žiak je mama dinosaura, ktorý sa má vyľiahnuť z vajíčka - lopty. Úlohou mamy je ochrániť vajíčko pred dravcami, ktorí ho chcú ukradnúť. Ostatní žiaci sú dravci s krátkymi prednými končatinami, ktoré napodobnia tak, že si ruky položia na plecia (pravú ruku na pravé plece a ľavú ruku na ľavé plece). Dravci môžu pri kradnutí vajíčka použiť len lakty (kopanie nie je povolené) a musia si dať pozor, aby ich nezjedla mama dinosaura svojím dotykom. Keď sú dravci v svojom hniezde, dinosauria mama sa ich nesmie dotknúť. Mama sa nesmie dotknúť vajíčka. Zjedený dravec musí odísť z hracej plochy. Hra končí, keď dravci dostanú vajíčko do svojho hniezda, alebo keď ich mama všetkých zje.

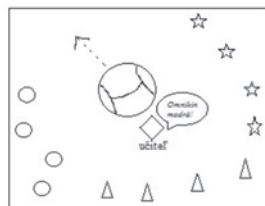
Auto, vlak, metro (obr. 17)

Žiakov rozdelíme do 3 družstiev a pridáme im čísla. Potom učiteľ zakričí auto, vlak alebo metro a číslo od 1 do x (podľa počtu žiakov v družstve). Žiaci každého družstva, ktorých číslo bolo vyvolané, musia bežať na koniec radu, potom musia obehnúť jedno kolo okolo ostatných dvoch družstiev a dostať sa naspäť na koniec svojho družstva. Potom musia použiť dopravný prostriedok určený učiteľom, aby sa dostal k lopke.

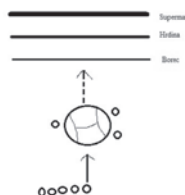
Auto – slalomový beh pomedzi spoluhráčov, vlak – žabacie skoky opäť slalomovým spôsobom pomedzi spoluhráčov, metro – spoluhráči rozkročia nohy a žiak sa preplazi popod nich. Žiak, ktorý sa prvý dotkne lopty, získava bod pre svoje družstvo.



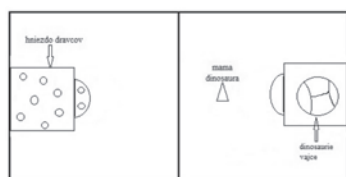
Obr. 10
Mačka a myš



Obr. 12
Časovaná bomba



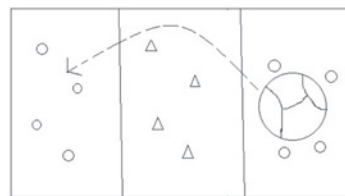
Obr. 14
Superman



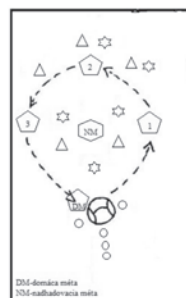
Obr. 16
Dinosauri

Mačiatka a kľbko (obr. 18)

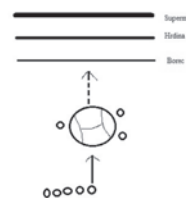
Žiaci rozdelení do dvojíc sa držia za ruky. Jedna dvojica sú mačiatka, ktoré sa musia „postrkováním“ kľbka - lopty dotknúť inej dvojice. Keď sa im to podarí, vymenia si úlohy a zasiahnutá dvojica sa stáva mačiatkami. Hru je možné obmeniť tak, aby bola zameraná na pohyb dvojice hráčov s loptou. Pravidlá ostávajú, ale mačiatka sa musia s loptou pohybovať podľa pravidiel kin-ballu, t.j. bežať čelom k sebe a držať loptu vo výške pľiec, pričom každý z nich neustále tlačí loptu proti spoluhráčovi.



Obr. 11
Na prostredného



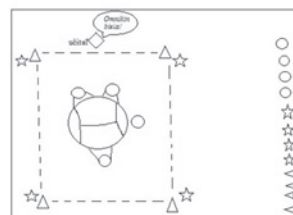
Obr. 13
Veľký bejzbál



Obr. 15
Magický štvorec



Obr. 17
Auto, metro, vlak



Obr. 18
Mačiatka

vi a inú dvojicu musia chytiť tak, že sa dotknú jedného z hráčov loptou. Loptu nesmú do hráča hodiť.

Mgr. Gabriela Olosová,
FTVŠ UK Bratislava