

Šéfredaktor:

Ludmila Zapletalová

Zodpovedná redaktorka:

Angela Barineková

barinekova@fsport.uniba.sk

Redakčná rada:

Branislav Antala

Gustáv Argaj

Jaroslav Broďáni

Karol Görner

Tomáš Gregor

Olga 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 Bratislave, v spoločnosti END, spol. s r. o. Moravecká 22, 951 93 Topoľčianky, tel.: 037/6586451

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 €

Objednávky:

SVSTVŠ, Nábr. arm. gen. L. Svobodu 9, 814 69 Bratislava, Eva Timková, tel.: 02/20669927, e-mail: timkova@fsport.uniba.sk.

Vychádza:

štvrtročne

Zadané do tlače:

9. 5. 2013

Registračné číslo:

387/91

ISSN 1335-2245

Časopis je indexovaný v športových databázach.

Obsah

Dagmar Nemček, Flóra Bergendiová • Záujem starších ľudí o zapojenie sa do aktivít športového hnutia	2
--	---

Stanislav Kraček, Jela Labudová • Oblúbenosť telesnej výchovy žiakov s telesným postihnutím	7
--	---

Peter Bučka • Telesná výchova a šport v Hlinkovej garde a v Hlinkovej mládeži	10
--	----

DISKUSNÉ FÓRUM

Pavol Peráček, Jela Labudová • Docilita – teória, terminológia, identifikácia.	14
---	----

DISKUSNÉ FÓRUM

Používame ich správne?	20
-------------------------------	----

Zuzana Bebčáková, Viera Bebčáková, Mária Majherová • Vedomosti žiakov gymnázia v Žiline o problematike zdravia a pohybovej aktivity	21
--	----

Tomáš Štefan, Janka Peráčková, Pavel Šmela • Zmeny cvičebného času na hodinách telesnej a športovej výchovy ako dôsledok prítomnosti asistenta učiteľa	25
---	----

Natália Oršulová • Svalová nerovnováha tanečníkov Umeleckého súboru Lúčnica	28
--	----

Lucia Ortutayová, Janka Peráčková • Vplyv aeróbného programu s použitím stepov na somatické, funkčné a motorické ukazovatele mladých žien	30
--	----

Igor Tóth, Rastislav Paľov • Úspešnosť hry v početnej prevahe o jedného hráča v hokejovom družstve HC 05 Banská Bystrica	34
---	----

Petra Pačesová, Jozef Oborný • Telesné sebaoponímanie a motívy športovania adolescentov	38
--	----

Ján Dobák • Nešťastný december pre prešovskú hádzanú	42
---	----

Peter Melek • 90 rokov Medzinárodnej federácie telesnej výchovy	44
--	----

Metodická príloha

Igor Baran • Záchrana topiaceho sa	I.-VIII.
---	----------

Oblúbenosť telesnej výchovy žiakov s telesným postihnutím

Dagmar Nemček, Flóra Bergendiová

Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave

Proces telesnej výchovy pre žiakov so zdravotným postihnutím podporuje výkon k tolerancii, ktorý sa prejavuje vytváraním vzťahov medzi učiteľom a žiakom, medzi žiakmi navzájom. V príspevku sa zaoberáme oblúbenosťou školskej telesnej výchovy pre žiakov s telesným postihnutím diferencovane z hľadiska pohlavia a ich účasti na pohybových aktivitách vo voľnom čase. Zistili sme, že u žiakov s telesným postihnutím je telesná výchova oblúbený predmet, na hodinách sa snažia a cítia sa na nich väčšinou dobre. Chlapci a športujúca mládež zaznamenali výraznejšiu oblúbenosť, snahu i emocionálnu na hodinách telesnej výchovy a častejšie by do obsahu zaradili florbal a futbal, kým dievčatá tanec a plávanie. Malo by sa viac prihliadať na zaradovanie oblúbených pohybových aktivít do vyučovania telesnej výchovy s cieľom zvýšiť oblúbenosť predmetu, zvýšiť snahu žiakov na hodinách a získať dobrý pocit z pravidelnej pohybovej činnosti.

Kľúčové slová: *oblúbenosť telesnej výchovy, žiak s telesným postihnutím, zdravotná telesná výchova, pohlavie, športovanie vo voľnom čase*

Osoby s telesným postihnutím predstavujú veľmi heterogénnu skupinu. Ich spoločným znakom je obmedzenie pohybu v dôsledku porúch funkcie orgánov opory a pohybu. Telesné postihnutie (ďalej TP) ovplyvňuje človeka v celej jeho osobnosti. Motorika, vnímanie a poznávanie sú od seba neoddeliteľné a vzájomne prepojené. Motorika jednotlivca s TP môže byť narušená len mierne, pri ťažšom motorickom postihnutí sú však pohybové možnosti človeka obmedzené vo väčšej miere. Za telesne postihnutého je označovaný človek, ktorý je obmedzený v pohybových zručnostiach a v rozvoji pohybových schopností v dôsledku poškodenia oporného alebo pohybového aparátu alebo iného organického poškodenia (Vítková, 1999, 2004). V rozvinutých demokratických krajinách sa uplatňuje trend aktívnej podpory na

vytvorenie nevyhnutných podmienok, aby aj ľudia s TP mohli kvalitne žiť v prirodzenom prostredí a aby sa ako dospelí mohli plnohodnotne zaradiť do spoločenského života medzi zdravých. Jednou z možností rozvoja a sebarealizácie jednotlivca s TP je teda nepochybne oblasť športu. Šport môže mať rôzne formy, od povinného školského športu v bežných i v špeciálnych školách cez rekreačný šport osôb so zdravotným postihnutím až po výkonnostnú či vrcholovú úroveň.

Pri výchove a vzdelávaní detí a žiakov so zdravotným znevýhodnením sa postupuje podľa vzdelávacích

programov pre žiakov s jednotlivými druhmi postihnutia alebo poruchy v špeciálnych školách, v špeciálnych triedach základných škôl a v rámci školskej integrácie (začlenenia) žiakov v základnej alebo v strednej škole. Transformáciou vzdelávania a zavedením štátneho vzdelávacieho programu v roku 2008 sa pre školy vytvorila báza na rovnocennosť vzdelávania žiakov na rôznych stupňoch a typoch škôl. Súčasne sa ponúkol priestor na tvorbu školských vzdelávacích programov, ktoré sa spolu so štátnymi môžu modifikovať v obsahu vo vzťahu k individuálnym potrebám žiakov. Takéto trendy poskytuje aj vzdelávacia oblasť „Zdravie a pohyb“ a v rámci nej telesná a športová výchova (ďalej TŠV), Zdravotná telesná výchova, Integrovaná telesná a športová výchova (Labudová, 2011). Žiaci s TP v rámci vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“ majú predmet *Zdravotná telesná výchova* zaradený iba v sekundárnom vzdelávaní s vyšším počtom týždenných dotovaných povinných hodín v rozpise od 5. ročníka, kým v primárnom vzdelávaní je predmet *Rozvíjanie pohybových zručností*. Cieľom predmetu telesná výchova (ďalej TV) je získať základné pohybové zručnosti, zdokonaľiť správne držanie tela, koordináciu pohybov a osvojiť si rôzne pohybové zručnosti. Ďalej rozvíjať základné pohybové návyky, schopnosti a zručnosti, cvičiť pohybovú pamäť a orientáciu v priestore. Prostredníctvom cvičenia napomáhať žiakovi získať a utvárať si základné hygienické návyky, nadobudnúť odolnosť a otužilosť organizmu, a tým prispieť k celkovému upevňovaniu zdravia žiakov s TP (ŠPÚ, 2013). Proces vzdelávania pre žiakov so zdravotným postihnutím podporuje výkon k tolerancii, ktorý sa prejavuje vytváraním vzťahov medzi učiteľom a žiakom, medzi

Mgr. DAGMAR NEMČEK, PhD. (*1977) – zaoberá sa zdravotnou a integrovanou telesnou výchovou a problematikou športu zdravotne postihnutých.

Bc. FLÓRA BERGENDIOVÁ (*1990) – študentka FTVŠ UK, odbor učiteľstvo telesnej výchovy a biológie.



žiakmi navzájom. Mal by podporiť elimináciu násilia a viesť k výchove mravne dokonalého človeka (Jonášková, 2006).

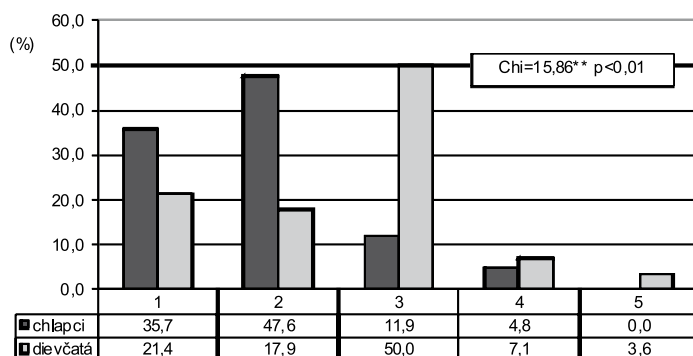
Problematika TV v špeciálnych školách nie je tak podrobne preskúmaná ako telesná a športová výchova v bežných školách. Preto **cielom** príspevku bolo rozšíriť poznatky v oblasti obľúbenosti telesnej výchovy v škole pre žiakov s telesným postihnutím, diferencovane z hľadiska pohlavia a ich účasti na pohybových aktivitách vo voľnom čase.

Metodika

Predpokladali sme výskyt štatisticky významných rozdielov z hľadiska pohlavia a účasti žiakov na pohybových aktivitách vo voľnom čase so signifikantne vyšším percentom chlapcov a športujúcich žiakov oproti dievčatám a nešportujúcim žiakom v ukazovateli:

- obľúbenosť predmetu telesná výchova,
- snaha plniť obsah vyučovacej hodiny telesnej výchovy.

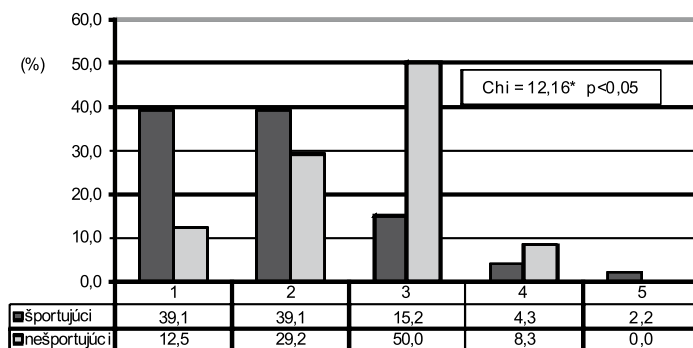
Predpokladali sme štatisticky významné rozdiely medzi pohlavím v obľúbenosti pohybových činností a ich výberom, keď budú u chlapcov prevažovať športové hry a u dievčat pohybové aktivity sprevádzané hudbou (zumba, tanec, aerobik). Výskumný súbor tvorilo 70 žiakov (42 chlapcov a 28 dievčat) Strednej odbornej školy pre žiakov s telesným postihnutím na Mokrohájskej ulici v Bratislave, z ktorých 66 % trávilo aktívne svoj voľný čas (73,8 % chlapcov a 53,6 % dievčat) účasťou na pohybových aktivitách a 34 % sa nevenovalo žiadnym pohybovým aktivitám vo voľnom čase (26,2 % chlapcov a 46,4 % dievčat). Hlavnou výskumnou metódou získavania údajov bol neštandardizovaný dotazník zostavený Antalom (2012), ktorý sme čiastočne modifikovali pre náš výskumný súbor. Súbor sme diferencovali z hľadiska pohlavia a účasti na pohybových aktivitách vo voľnom čase. Údaje sme spracovali percentuálne a na posúdenie štatistickej významnosti rozdielov medzi jednotlivými premennými vo vybra-



Obr. 1

Oblúbenosť TV u žiakov s TP z hľadiska pohlavia

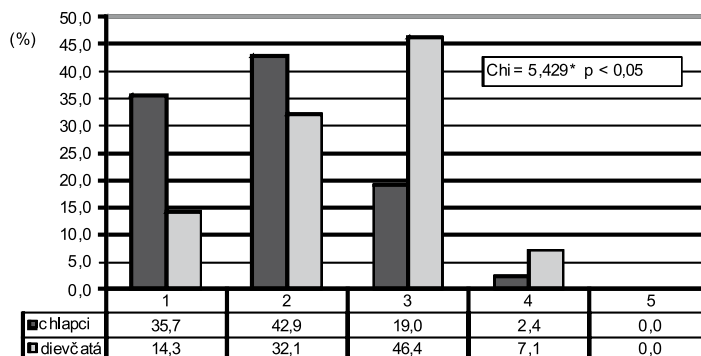
Legenda: 1. veľmi obľúbený; 2. obľúbený; 3. ani obľúbený ani neobľúbený; 4. neobľúbený; 5. veľmi neobľúbený



Obr. 2

Oblúbenosť TV u žiakov s TP z hľadiska športovania vo voľnom čase

Legenda: 1. veľmi obľúbený; 2. obľúbený; 3. ani obľúbený ani neobľúbený; 4. neobľúbený; 5. veľmi neobľúbený



Obr. 3

Snaha žiakov s TP na hodinách TV z hľadiska pohlavia

Legenda: 1. veľmi snaživý; 2. snaživý; 3. snažiť sa, inokedy nie; 4. menej snaživý; 5. vôbec sa nesnažím.

ných skupinách žiakov sme aplikovali vzťahovú analýzu pomocou Chí-kvadrátu.

Výsledky a diskusia

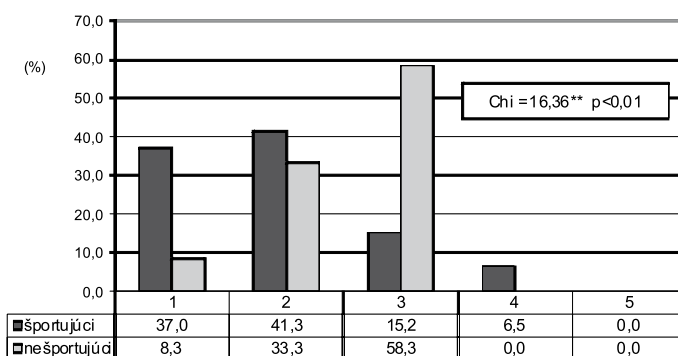
Výsledky poukázali na významný rozdiel v obľúbenosti predmetu TV z hľadiska pohlavia ($p < 0,01$), keď

sme u chlapcov zaznamenali oveľa výraznejšiu obľubu predmetu v porovnaní s dievčatami (obr. 1). Až 83,3 % chlapcov sa vyjadrilo, že TV je u nich obľúbený až veľmi obľúbený predmet, oproti dievčatám, u ktorých polovica zaujala práve neutrálny postoj v obľúbenosti, dokonca v 3,6 % prechováva úplný odpor k predmetu. Podobné výsledky zaznamenal v svojom výskume i Antala (2012). Zistil, že telesná a športová výchova v stredných školách je obľúbenejší predmet u chlapcov ako u dievčat s tým rozdielom, že za obľúbený ho považovali dievčatá a chlapci približne v rovnakom počte. Až skoro o 30 % ho obľubujú viac chlapci s telesným postihnutím. Intaktní stredoškólači (chlapci) zase považujú TŠV za veľmi obľúbený predmet vo väčšom počte (asi o 10 %) ako žiaci s TP. Pretože na obľúbenosť vyučovacieho predmetu často nadväzuje druh a stupeň osvojovaných pohybových zručností, odporúčame učiteľom viac akceptovať špecifikum pohybovej činnosti dievčat, venovať pozornosť kvalite nácviku športových činností, aby sa stali podnetom na voľnočasové športovanie.

Taktiež výsledky z hľadiska účasti športovania žiakov vo voľnom čase vykazovali významnosť rozdielov v obľúbenosti TV na 5-percentnej hladine významnosti, kde práve aktívne športujúci žiaci veľmi obľubovali a obľubovali TV vo väčšej miere (o 36,5 %) ako žiaci žijúci pasívnym spôsobom života, z ktorých až polovica zaujala neutrálne stanovisko k obľúbenosti (obr. 2).

Týmto potvrdzujeme predpoklad vyššej obľúbenosti TV u chlapcov a žiakov, ktorí aktívne trávajú svoj voľný čas oproti dievčatám a tým žiakom, ktorí sa vo svojom voľnom čase venujú skôr aktivitám sedavého charakteru. Učiteľ by mal získať včas informáciu o žiakoch, ktorí nešportujú vo voľnom čase a na vyučovacej hodine by im mal venovať viac pozornosti a dôslednejšie ich aktivizovať do pohybovej aktivity.

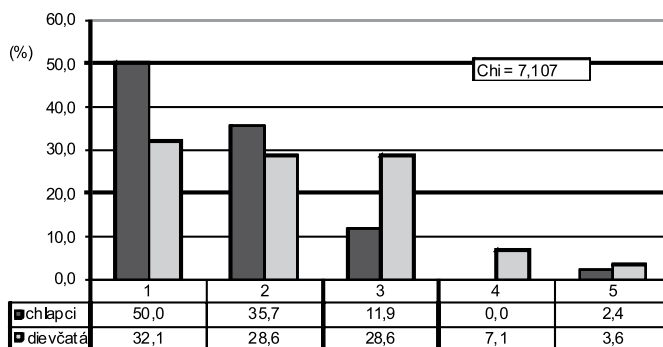
Pri hodnotení snahy plniť obsah učiva na hodinách TV u žiakov s TP



Obr. 4

Snaha žiakov s TP na hodinách TV z hľadiska športovania vo voľnom čase

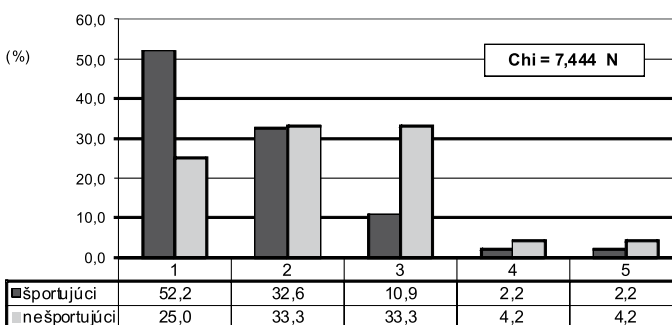
Legenda: 1. veľmi snaživý; 2. snaživý; 3. snažím sa, inokedy nie; 4. menej snaživý; 5. vôbec sa nesnažím



Obr. 5

Emócie žiakov s TP na hodinách TV z hľadiska pohlavia

Legenda: 1. vždy dobre; 2. väčšinou dobre; 3. občas dobre, občas zle; 4. väčšinou zle; 5. vždy zle



Obr. 6

Emócie žiakov s TP na hodinách TV z hľadiska športovania vo voľnom čase

Legenda: 1. vždy dobre; 2. väčšinou dobre; 3. občas dobre, občas zle; 4. väčšinou zle; 5. vždy zle

sme z hľadiska pohlavia zistili štatisticky významné rozdiely ($p < 0,05$). Medzi snaživých patria prevažne chlapci, ktorí sa v 35,7 % preukázali ako veľmi snaživí a v 42,9 % ako snaživí na hodinách TV oproti diev-

čatám, ktorých skoro polovica (46,4 %) prejavuje snahu na hodinách TV zrejme podľa toho, čo práve vykonávajú, čiže niekedy sa snažia, inokedy nie (obr. 3). Snaživých až veľmi snaživých dievčat sme zazna-



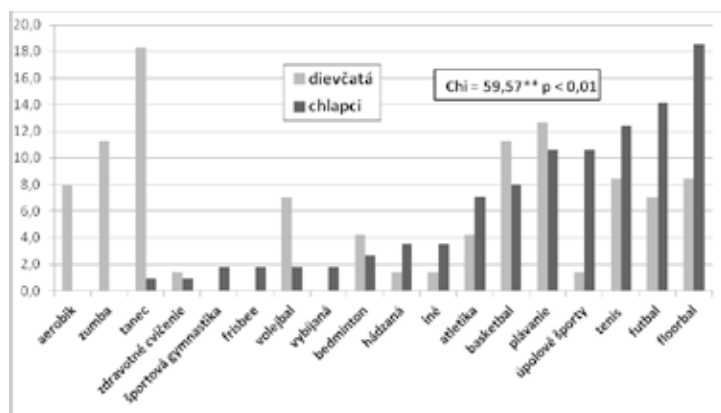
menali 46,4 % oproti 78,6 % chlapcov a tiež menej snaživých dievčat bolo o 4,7 % viac ako chlapcov. Učiteľia TV by mali podporiť snaživosť žiakov, najmä dievčat rôznymi formami a metódami realizovania učiva. Pri porovnaní výsledkov výskumu v bežných stredných školách Antala (2012) zaznamenal výraznejšiu snahu na vyučovaní u chlapcov ako u dievčat tak, ako to bolo i v našom prípade.

Vysoko štatisticky významné ($p < 0,01$) sa preukázali rozdiely v snahe na predmete, keď práve pravidelne športujúci žiaci (78,3 %) sa snažia na hodinách TV oveľa viac ako nešportujúci žiaci (41,6 %), z ktorých skoro 60 % sa niekedy snaží a niekedy nesnaží pri plnení obsahu predmetu TV (obr. 4). Zaujímavé bolo, že spomedzi nešportujúcich žiakov sa nevyjadril ani jeden negatívne k snahe na hodinách TV, zatiaľ čo 6,5 % športujúcich žiakov sa na hodinách TV snaží menej.

Týmto potvrdzujeme aj druhý predpoklad, keď sme zaznamenali signifikantne vyššiu snahu na hodinách TV u chlapcov a žiakov, ktorí aktívne trávia svoj voľný čas oproti dievčatám a tým žiakom, ktorí sa vo svojom voľnom čase venujú skôr aktivitám sedavého charakteru.

Hodnotenie emócií na hodinách TV študentov s TP z hľadiska pohlavia neprinieslo štatisticky významné rozdiely (obr. 5). Je ale vidieť, že chlapci sa vo väčšom počte (o 25 %) cítia na hodinách TV veľmi dobre a dobre (85,7 %) oproti dievčatám (60,7 %). Potešujúce ale je, že obe pohlavia sa v najväčšom počte cítia na hodinách TV vždy dobre. Na druhej strane zlý pocit z hodín TV majú skôr dievčatá (10,7 %) ako chlapci (2,4 %), čo zrejme vyplýva z obsahu učiva, konkrétnych činností, ktoré momentálne na hodinách TV vykonávajú. Odporúčame pokračovať v realizovaní podobných výskumov so zameraním na zhodnotenie faktorov, ktoré podmieniajú dominanciu určitých emócií u žiakov s TP.

Porovnanie pocitov chlapcov a dievčat na bežných stredných



Obr. 7

Záujem žiakov s TP o častejšie zaradenie pohybových činností do TV z hľadiska pohlavia

školách s naším súborom prinieslo značné rozdiely, keď najviac žiakov s TP (obe pohlavia) sa cítia na hodinách TV vždy dobre (50 % chlapcov a 32,1 % dievčat) a intaktní stredoškólači sa v najväčšom počte cítia na hodinách TŠV väčšinou dobre (47,3 % chlapcov a 44,5 % dievčat) (Čillík, 2012). Príčinou nižšej emocionality žiakov v bežných školách môžu byť vyššie kladené nároky na výkon ako u žiakov s TP vzhľadom na ich zdravotné postihnutie.

Rovnako, ako v predošlom vzťahu, ani hodnotenie emocionality hodín TV z hľadiska športovania vo voľnom čase neprinieslo štatisticky významné rozdiely medzi športujúcimi a nešportujúcimi žiakmi (obr. 6). Z výsledkov ale môžeme sledovať, že vyše polovica športujúcich žiakov (52,2 %) sa na hodinách TV cítí vždy dobre oproti 25 % nešportujúcim. Väčšinou dobre sa cítia športujúci i nešportujúci žiaci približne v rovnakom počte, no oveľa väčšie percento nešportujúcich žiakov zaujalo neutrálny až negatívny postoj (41,7 %) v emocionalite oproti športujúcim (15,3 %).

Z hľadiska pohlavia sledujeme rozdiel v obľúbenosti pohybových aktivít na 1-percentnej hladine štatistickej významnosti, keď dievčatá preukázali výraznú obľúbenosť v pohybových aktivitách rôznorodého charakteru, akými sú tanec, plávanie, basketbal a zumba a chlapci

jednoznačne prejavili zvýšenú obľúbenosť v športových hrách (florbal, futbal, tenis) a v úpolových športoch (obr. 7). Približne rovnaký záujem chlapci a dievčatá prejavili o plávanie. Toto zistenie by sa malo brať do úvahy práve v koedukovanom vyučovaní, aby sa s rovnakou obľubou a snahou zapájali dievčatá i chlapci do vyučovacieho procesu. Aj keď školy mnohokrát nedisponujú vhodnými podmienkami na realizáciu týchto konkrétnych pohybových aktivít v čase vyučovania (absencia plavárne, nedostatok financií na zakúpenie invalidných vozíkov na skvalitnenie integrovaného procesu atď.), mali by sa hľadať cesty, ako tieto bariéry eliminovať s cieľom zapojiť čo najväčší počet žiakov do vyučovacieho procesu a celkovo do pohybovej aktivity.

Aj keď sme zaznamenali štatisticky významné rozdiely v obľúbenosti pohybových aktivít v obsahu vyučovania TV a predpokladali sme, že chlapci budú chcieť na hodinách TV hrať športové hry častejšie a dievčatá vykonávať aktivity so sprievodom hudby, tento predpoklad sa potvrdil len u chlapcov. Tanec síce dominoval v skupine dievčat, ale hneď za ním sa umiestnilo plávanie a basketbal so zumbou zaujali rovnaké tretie miesto. Ďalej konštatujeme, že z hľadiska preferencie pohybovej aktivity u chlapcov dominujú kolektívne hry a u dievčat individuálne činnosti.

Pri porovnaní záujmu o častejšie zaradenie pohybových činností u intaktných žiakov a žiakov s TP sme zistili veľké rozdiely hlavne u dievčat (Bebčáková, 2012). Kým intaktné dievčatá jednoznačne uviedli ako najžiadanejšiu činnosť volejbal, u dievčat s TP zaujal v obľúbenosti až ôsme miesto, pričom jednoznačne u nich dominoval tanec. Na druhej strane sa tanec u intaktných dievčat umiestnil až na siedmom mieste. Chlapci oboch súborov odpovedali približne podobne, len si vymenili poradie prvých dvoch žiadaných pohybových aktivít (u intaktných chlapcov dominoval futbal, florbal bol na druhom mieste a u chlapcov s TP dominoval práve florbal a futbal sa umiestnil na druhom mieste).

Výsledky preferencie častejšie zaraďovaných pohybových aktivít do vyučovania TV z hľadiska súboru žiakov aktívneho a pasívneho trávenia voľného času neprinesol štatisticky významné rozdiely medzi súbormi. Môžeme len spomenúť, že u športujúcej mládeže s TP dominoval florbal u nešportujúcej basketbal a tanec. Rovnakým podielom by sa športujúci a nešportujúci na hodinách TV častejšie venovali plávaniu, futbalu a tenisu.

Závery

Na základe výsledkov nášho výskumu konštatujeme:

- TV je u žiakov s TP obľúbený predmet, pričom chlapci a športujúci žiaci zaznamenali výraznejšiu obľubu v predmete v porovnaní s dievčatami a žiakmi žijúcimi pasívnym spôsobom života.
- Žiaci sa aj napriek svojmu telesnému postihnutiu na hodinách TV snažia vykonávať pohybové činnosti v plnom rozsahu, keď medzi snaživých patria prevažne chlapci a pravidelne športujúci žiaci, na rozdiel od dievčat vyznávajúcich sedavý charakter voľnočasových aktivít.
- Žiaci s TP sa na hodinách TV cítia väčšinou dobre, chlapci a športujúci žiaci vo väčšom počte oproti dievčatám a nešportujúcim žiakom.

- K obľúbeným aktivitám, ktorým by sa chlapci s TP chceli na hodinách TV venovať častejšie, patrili florbal a futbal a u dievčat dominoval tanec a plávanie.

Na základe výsledkov výskumu by sme odporučili učiteľom TV v špeciálnych školách, aby prihliadali viac na požiadavky žiakov so zdravotným postihnutím. Do obsahu vyučovania TV by mali o niečo častejšie zaraďovať aktivity, ktoré žiakov motivujú k cvičeniu, z ktorých majú radosť a pôžitok, čím sa zvýši celková obľúbenosť predmetu a snaha žiakov na vyučovaní. Ďalej odporúčame, aby sa na hodinách TV viac aktivizovali v kolektívnych športových činnostiach aj dievčatá, ktoré sa potom môžu prejavovať výberom športov vo voľnom čase a ktoré sa súčasne s procesom socializácie stanú súčasťou ich pravidelného zapájania sa do pohybových aktivít.

Výskum sa realizoval v rámci projektu VEGA č. 1/0915/13 pod názvom „Športová činnosť – súčasť kvality života ľudí so zdravotným postihnutím“.

Literatúra

1. ANTALA, B. 2012. Obľúbenosť, významnosť, náročnosť telesnej a športovej výchovy. In ANTALA, B. a kol. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava : END, spol. s.r.o, 2012, s. 38-48.
2. BEBČÁKOVÁ, V. 2012. Spokojnosť žiakov s obsahom telesnej a športovej výchovy. In ANTALA, B. a kol. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava : END, spol. s.r.o, 2012, s. 65-74.
3. ČILLÍK, I. 2012. Emocionalita hodín telesnej a športovej výchovy. In ANTALA, B. a kol. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava : END, spol. s.r.o, 2012, s. 49-64.
4. JONÁŠKOVÁ, G. 2006. Výchova v intenciách utvárania kultúrnych medziľudských vzťahov. In OBORNÝ, J. *Altruizmus a egoizmus v súčasnej spoločnosti*. Zborník referátov z vedeckej konferencie „Občan a občianstvo.“ Bratislava : UK FTVŠ, 2006, s. 74-77.
5. LABUDOVÁ, J. 2011. Telesná výchova ľudí so zdravotným oslabením. In LABUDOVÁ, J. a kol. *Integrácia v telesnej výchove a športe*. Bratislava : ICM Agency, 2011, s. 7-53.

6. VÍTKOVÁ, M. 1999. *Somatopedické aspekty*. Brno : Paido, 1999. ISBN 80-85931-69-9.
7. VÍTKOVÁ, M. 2004. *Integratívni špeciálni pedagógovia*. 2. vyd. Brno : Paido, 2004. 462 s. ISBN 80-7315-071-9.
8. Štátny pedagogický ústav. 2013. *Vzdelávacie programy pre deti a žiakov so zdravotným znevýhodnením*. [citované 11.04.2013]. Dostupné z <<http://www.statpedu.sk/sk/Deti-a-ziaci-so-nbsp-zdravotnym-znevychodnenim/Vzdelavacie-programy.alcjc>>.

SUMMARY

Popularity of Physical Education in Pupils with Physical Disability

Dagmar Nemček, Flóra Bergendiová

Process of physical education for pupils with physical disability supports an effort to tolerance, which is expressed by relationships development between teacher and pupil, between pupils with one another. In the article, we are solving the popularity of physical education at the school for pupils with physical disabilities differentially from gender and sport participation point of view. We found out, that teaching subject physical education is popular for pupils with physical disabilities, they are active during the process and mostly feel fine. In boys and active youth, we registered more significant popularity, effort and emotionality during physical education classes, they would like to add more lessons of floorball and football into it and, on the other side, girls would like to add more lessons of dance and swimming into physical education process. There is a need to include popular activities into the physical education process with the aim to increase the popularity of the teaching subject, to increase an effort of pupils during the lessons and to acquire a good feeling from regular physical activity.



Záujem starších ľudí o zapojenie sa do aktivít športového hnutia

Stanislav Kraček, Jela Labudová

Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzita Komenského v Bratislave

Aktívne starnutie znamená viesť plnohodnotný život, v ktorom sa prejavuje záujem ľudí naplňovať, okrem iného, aj zdravotné a sociálne úlohy. Na základe odpovedí 176 starších ľudí v SR na 5 otázok dotazníka sme analyzovali ich záujem o športové dianie. Aj keď v súčasnosti športuje len 4 – 5 % respondentov, starší ľudia prejavili záujem o športovanie v skupine spolu s inými vekovými kategóriami. Takmer polovica respondentov športovala spolu s deťmi, vnúčatami a inými cvičencami. Celkovo 68,7 % starších mužov a 35,1 % starších žien sprevádza rodinných príslušníkov na tréning, 31,9 % seniorov a 17,1 % senioriek by sa chceli zapojiť ako dobrovoľníci do športového hnutia. Vytvorením takýchto príležitostí by sa plnili sociálne úlohy starších ľudí v športe.

Kľúčové slová: starší vek, športovanie, záujem o šport, dobrovoľník, sprevádzajúca osoba

V súčasnom období žije v Európskej únii 16 % ľudí staršieho veku, ale v roku 2060 tento počet vzrastie a ľudia vo veku nad 65 rokov budú tvoriť takmer 30 % populácie. Je to prakticky zvyšovanie počtu o 2 milióny starších ľudí ročne. V programe Zdravie-21 (1999) v celi „Zdravé starnutie“ sa predpokladá do roku 2020, že ľudia starší nad 65 rokov budú mať možnosť sa tešiť z plného zdravia a budú zohrávať aktívnu sociálnu úlohu v spoločnosti. Dokonca podiel ľudí vo veku 80 rokov, schopných žiť samostatne a dôstojne, by sa mal zvýšiť o 50 %.

Základnou a trvalejšou preventívnou myšlienkou je preto problematika aktívneho starnutia. Prejavuje sa to v úrovni autonómie staršieho človeka, v jeho kvalite života, v rokoch naplnených zdravím a zachovaním funkčného potenciálu (Nemček, 2010 a). Znamená to zabezpečenie starostlivosti o zdravie primárnou ako aj sekundárnou

prevenciou, preferenciou plnohodnotného života so stabilitou fyzickej a mentálnej zdatnosti (ec.europa.eu, 2013). Tak ako prezentovala Skačková (2000), že zdravé starnutie je proces optimálneho chopenia sa príležitostí pre duševnú, telesnú a fyzickú pohodu počas celého života, tak aj v staršom veku by toto nemalo predstavovať bariéru aktívneho života. Fyziologické starnutie akceleruje už po 30. roku života s prejavom poklesu funkčných rezerv organizmu a znížením adaptability na vnútorné a vonkajšie zaťaženie (Marček, Dzurenková, 2000). Ale stimulačný účinok telesnej námahy sa môže zvyšovať a schopnosť adap-

tívnych mechanizmov organizmu zostáva zachovaná do vysokého veku. Výskumy potvrdili, že športujúci starší človek dosahuje lepšiu úroveň rovnováhových schopností, sily dolných končatín ako nešportujúcich (Nemček, 2010). Jedným z prostriedkov adaptácie je pravidelná pohybová činnosť, cvičenia na rozvoj sily (Nelson, Seguin, 2006, Kraček, 2011), činnosti, ktoré podporujú stabilitu tela, funkčnosť kardiovaskulárneho a nervového systému (Daďová, Novotná, 2007).

Adaptácia organizmu v staršom veku nie je len o zvládání telesného zaťaženia, či architektonickej bariéry, ale aj o sociálnych kritériách. Usmernením k riešeniu týchto cieľov je podpora fitness, relaxácie, súťaživosti a sociálnej integrácie (ADAPT, 2004). Súčasťou sociálnej politiky štátu sa stáva vzdelávanie, nepodceňovanie duševných schopností a rozvoj mentálnej aktivity starších (Peráčková, 2011). Podobne úlohu podpory aktívnej staroby a kvality života spĺňajú aj zážitkové motívy (Nemček, 2012). K výrazným motívom športovania starších žien patrí udržanie sociálnych väzieb, túžba pohybovať sa a psychicky sa uvoľniť. Podľa Labudovej, Bardiovského (2011) preferovanou skupinou a partnerom športovania starších ľudí je priateľ a manžel.

Skvalitnenie života v staršom veku je dané vytváraním príležitostí na spoločenskú angažovanosť. Ide napríklad o vytvorenie parlamentných a regionálnych pracovných skupín a orgánov, ktoré by mali iniciovať aktivity v mene záujmu starších ľudí na podporu sociálneho začlenenia v starobe (How to promote..., 2011). Súčasťou Lisabonskej stratégie v rokoch 2000 – 2010 bola úloha koordinácie sociálnej politiky starších ľudí a tá sa preniesla aj do stratégie Eu-

Mgr. STANISLAV KRAČEK, PhD. (1983) – sa zaoberá zdravotnou telesnou výchovou, športom špecifických skupín a športom pre všetkých.

Prof. PhDr. JELA LABUDOVÁ, PhD. (1944) - v športovom hnutí sa venuje problematike telesnej výchovy a športu ľudí so zdravotným oslabením a športu pre všetkých.



rópy do roku 2020. Projekty aktivít okrem iného by mali umožňovať posilnenie sebadôvery a sebaúcty starších ľudí, vytvárať priestor na vyjadrovanie a realizovanie ich potrieb, zlepšovať solidaritu medzi vekovými skupinami a podporovať medzi-generačnú solidaritu (Age, 2010).

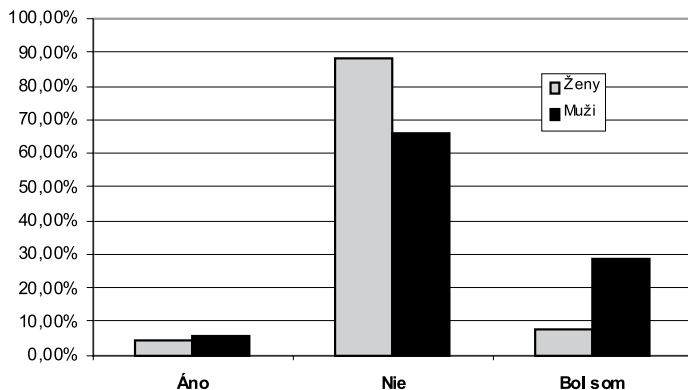
Cieľ a metodika výskumu

Na základe súčasných trendov rozvoja športu pre všetkých v Európe chceme rozšíriť poznatky o smerovaní záujmu starších ľudí zo Slovenska na realizovanie sa v športovej činnosti ako jednej z aktivít ich spoločenského začlenenia. Vzhľadom na vytvárané súčasné podmienky na pravidelnú športovú činnosť v SR sme predpokladali:

- H1 početnejší výskyt starších ľudí, ktorí nie sú zapojení do organizovaných športových aktivít, a to s vyšším percentom žien ako mužov,
- H2 väčší záujem starších žien o spoluúčasť na športovom tréningu s ďalšími rodinnými príslušníkmi ako u mužov, a to:
- o aktívne športovanie spolu s inou športujúcou osobou,
 - o aktivitu sprevádzajúcej osoby pre iné športujúce osoby,
- H3 početnejší záujem starších mužov o športovanie s generáciami rôzneho veku oproti starším ženám.

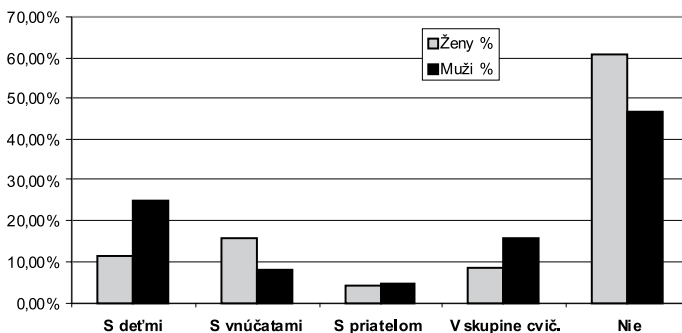
Objektom skúmania bolo 176 respondentov staršieho veku z rôznych lokalít Slovenska. Jednotlivé odpovede v dotazníku sme analyzovali, zhodnotili početne a vyjadrili percentuálne. Rozdiel v odpovediach medzi staršími mužmi a ženami sme zisťovali Chí-kvadrátom na stanovenej 1% a 5% hladine významnosti. V príspevku sme spracovali odpovede od 95 senioriek s priemerným vekom 70,6 rokov a od 81 seniorov s priemerným vekom 70,4 rokov na týchto 5 otázkach dotazníka:

1. Ste v súčasnosti zapojení do organizovanej športovej činnosti?
2. Zúčastňovali ste sa, alebo sa zúčastňujete na športovej činnosti spolu s inými športujúcimi ako aktívny športovec?



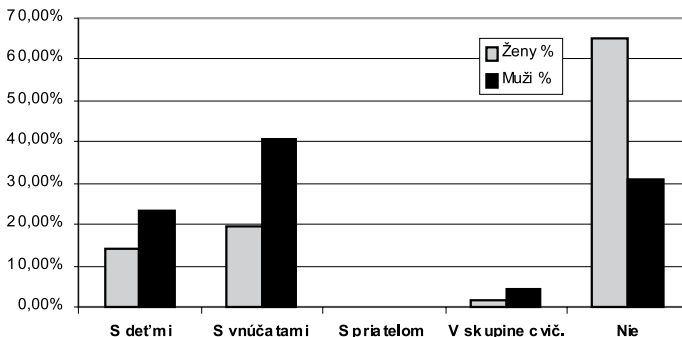
Obr. 1

Zapojenie sa seniorov do organizovanej športovej činnosti



Obr. 2

Spoločné športovanie seniorov s inými osobami



Obr. 3

Účasť seniorov ako sprevádzajúcej osoby na športovaní iných

3. Zúčastňovali ste sa, alebo sa zúčastňujete na športovej činnosti ako sprevádzajúca osoba iných športujúcich?
4. Chceli by ste sa aktívne zapojiť do súčasného športového hnutia?
5. Zapojili by ste sa do športovania s generáciami rôzneho veku?

Výsledky a diskusia

Na základe predpokladu sa potvrdilo, že 87,8 % starších žien a 65,7 %

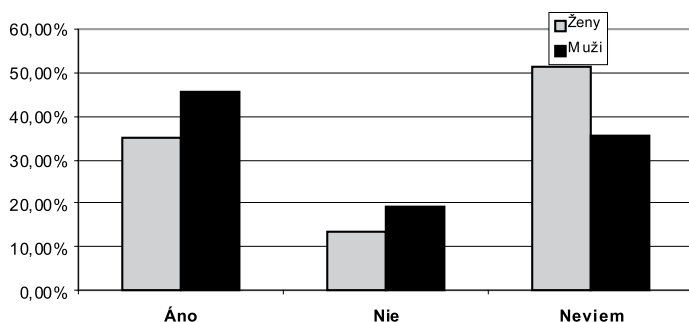
starších mužov nie je momentálne aktívnych v športovej činnosti (obr. 1). Aj keď 28,8 % seniorov kedysi športovalo, v súčasnosti z nich športuje iba 5,5 %. Je to väčší počet ako súčasne športujúcich senioriek (4,4 %). Tým sme potvrdili platnosť hypotézy 1, že staršie ženy sú v menšom počte aktívne zapojené do organizovaného cvičenia v športe pre všetkých ako starší muži, čo sa potvrdilo štatisticky na 1% hladine



významnosti ($\chi^2 = 12,93^{++}$). Z pohľadu významu pravidelnej športovej činnosti až do vysokého veku populácie môžeme konštatovať, že súbor respondentov sa dostatočne aktívne nepodieľa na plnení úlohy pravidelnej športovej činnosti. Preto je potrebné, aj keď v novej koncepcii športu (Slovenský šport 2020) sa táto potreba osobitne nezdôrazňuje, podporovať vytváranie príležitostí na organizovaný aktívny šport pre skupiny starších ľudí.

Spomínali sme, že zapojením sa starších ľudí do športovej činnosti je možné plniť viaceré sociálne úlohy. Medzi takéto reálne úlohy môžeme zaradiť napríklad ich aktívnu spoluúčasť pri športovaní s inou osobou. Predpokladali sme, že staršie ženy prejavia vyšší záujem o športovanie s inou osobou, ktorou môže byť aj rodinný príslušník. Zistili sme, že seniorky preferujú skôr cvičenie s vnúťatami (15,5 %) a naopak seniori (obr. 2) športovanie so svojimi deťmi (25 %) alebo cvičenie v skupine s inými cvičencami (15,6 %). Nepriaznivým zistením bolo, až 60,6 % senioriek a 46,9 % seniorov sa vyjadrilo, že pri svojom aktívnom športovaní sa nezúčastňovali spolu s ďalšími rodinnými príslušníkmi. Avšak tento rozdiel v odpovediach medzi staršími mužmi a ženami nebol štatisticky významný ($\chi^2 = 7,890$) a nepotvrdzujeme platnosť hypotézy 2a.

Rozdiel medzi vyjadreným záujmom starších mužov a starších žien sme zaznamenali v ich účasti v úlohe sprevádzajúcich inú osobu na tréning (obr. 3) a to na 1 % hladine významnosti ($\chi^2 = 13,92^{++}$). Môžeme konštatovať, že sa nepotvrdila hypotéza 2b, pretože viac mužov (68,7 %) ako žien (35,1 %) vykonávalo takúto sprevádzajúcu činnosť. Pri hlbšej analýze odpovedí sme odhalili, že sprevádzanie svojich detí na tréning realizovalo 23,4 % seniorov a iba 14 % senioriek, sprevádzanie vnúťencov realizovalo 40,6 % seniorov a 19,3 % senioriek. Tieto výsledky naznačujú prirodzenú aktivizáciu starších ľudí, najmä mužov v športovom hnutí. Ale z ďalších



Obr.4

Záujem seniorov športovať i inými generáciami

odpovedí vyplynulo, že nešlo len o sprevádzanie inej osoby, ale ako sme zistili, starší muži by boli radi trénermi športu (15,1 %) alebo dobrovoľníkmi v športovom a spoločenskom hnutí (31,9 %). Staršie ženy preferovali skôr aktivitu smerom k pomoci so zapojením sa do opatrovateľských činností (19,2 %). Aj tieto výsledky naznačujú pokusy o hľadanie možností na spoločenský aktívny život starších ľudí.

Vyjadrenie záujmu seniorov športovať aj s inými generáciami sa potvrdilo. Bolo to s vyšším percentom v skupine starších mužov (45,2 %) oproti starším ženám (35,1 %), avšak tento rozdiel nebol štatisticky významný ($\chi^2 = 3,741$). Zistili sme, že viac ako polovica senioriek sa nevedela k tejto skutočnosti vyjadriť (obr. 4). Celkove môžeme konštatovať, že viac ako 1/3 starších ľudí prejavila záujem o športovanie s inou vekovou skupinou. Je to dobrý podnet na vytváranie priestoru pre športovanie seniorov aj v integrovaných skupinách.

Závery

Zhodnotenie odpovedí dotazníka respondentmi staršieho veku s problematikou na ich aktívne športovanie a záujem zapájať sa do športového hnutia vedie ku konštatovaniu, že početne existuje viac starších mužov ako starších žien, ktorí sú aktívne zapojení do športovej činnosti. Záujem starších mužov vo väčšej miere ako záujem senioriek je smerovaný formou sprevádzania na športovanie svojich rodinných príslušní-

kov. Aj keď v súčasnosti evidujeme len 4 – 5 % aktívne organizované športujúcich seniorov, pretrvávajú ich želanie, na rozdiel od starších žien, športovať s inými generáciami. Na základe uvedených výsledkov a pre naplnenie záujmu angažovať sa v spoločenskom a športovom hnutí odporúčame:

1. štátu a občianskym združeniam, na základe záujmu starších ľudí, participovať v športovom hnutí, finančne a morálne podporovať vytváranie samostatných a integrovaných skupín cvičencov v športe pre všetkých s participáciou starších ľudí;
2. v športových organizáciách aktívne vytvárať priestor na možnosť spoluúčasti seniorov v športovom hnutí športu pre všetkých vo funkciách dobrovoľníkov a cvičiteľov.

Príspevok je súčasťou riešenia projektu VEGA č. 1/0915/13 pod názvom Športová činnosť – súčasť kvality života ľudí so zdravotným postihnutím.

Literatúra

1. ADAPT. 2004. Každodenný život. In *Európske učebné osnovy zdravotnej telesnej výchovy (APA)*. 2004, s. 136-150, CD rom.
2. AGE. 2010. *Príručka pre občiansky dialóg o podpore sociálneho začlenenia starších ľudí*. Age Platform Europe. Brussels : European Commission, dec. 2010.
3. DAĐOVÁ, K., NOVOTNÁ, E. 2007. Zdravotní telesná výchova seniorů. Aktivní v každém věku. In *Pracovní seminář odborníků v oblasti pohybových aktivit seniorů*. Olomouc : UP, 2007, s. 31-38.

4. *How to promote Active Ageing in Europe*. EU: Committee of Regions, sept. 2011, p. 22-23.
5. KRAČEK, S. 2011. Zásady silového tréningu určeného osobám v staršom veku. In NEMČEK, D. a kol. *Kvalita života seniorov a pohybová aktivita ako jej súčasť*. Bratislava : Vaško, Prešov, 2011, s. 154-163.
6. LABUDOVÁ, J., BARDIOVSKÝ, M. 2011. Zážitkové a sociálne motívy starších žien k účasti v cvičebnej skupine. In NEMČEK, D. a kol. *Kvalita života seniorov a pohybová aktivita ako jej súčasť*. Bratislava : Vaško, Prešov, 2011, s. 132-139.
7. MARČEK, T., DZURENKOVÁ, D. 2000. Geoprofylaktický účinok pohybovej aktivity. In *Aspekty kvality života starších ľudí*. Zborník príspevkov z vedeckej konferencie XXVII dni zdravotnej výchovy Ivana Stodolu. Bratislava : NCPZ, 2000, s. 50-54.
8. NELSON, M.E., SEGUIN, R. 2006. Physical Activity and Older Adults: Impact on Physical Frailty and Disability. In ZHU, W., CODZKO-ZAJKO, W.: *Measurement Issue in Aging and Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006, s. 11.
9. NEMČEK, D. 2010. *Úroveň pohybových schopností žien v staršom veku*. Bratislava : SZ RTVŠ, 2010, s. 62-87.
10. NEMČEK, D. 2010 a. Starší vek. In LABUDOVÁ, J. a kol. *Edukológia zdravotnej telesnej výchovy a športu postihnutých*. Bratislava : SZ RTVŠ, 2010, s. 45-53.
11. NEMČEK, D. 2012. Účast na pohybovej aktivite a cvičení vo voľnom čase: indikátory kvality života seniorov. In *Rekreatívny šport, zdravie, kvalita života [elektronický zdroj]*, Košice : Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, 2012, s. 21-218 [CD-ROM]
12. PERÁČKOVÁ, J. 2011. Manažment osobného rozvoja v staršom veku pre zlepšenie kvality života prostredníctvom pohybovej aktivity. In NEMČEK, D. a kol. *Kvalita života seniorov a pohybová aktivita ako jej súčasť*. Bratislava : Vaško, Prešov, 2011, s. 96-118.
13. SKÁČKOVÁ, D. 2000. Svetová zdravotnícka organizácia a zdravé starnutie. In *Aspekty kvality života starších ľudí*. Zborník príspevkov z vedeckej konferencie XXVII dni zdravotnej výchovy Ivana Stodolu. Bratislava : NCPZ, 2000, s. 7-10.
14. ZDRAVIE – 21. 1999. *Zdravie pre všetkých v 21. storočí*. SZO – Regionálny úrad pre Európu. Kodaň 1999.
15. <http://ec.europa.eu/health> (prečítané 12.2. 2013)
16. Koncepcia štátnej politiky v oblasti športu – *Slovenský šport 2020*. www.minedu.sk.

SUMMARY

The Interest in Sport Movement Activities in Older Adults

Stanislav Kraček, Jela Labudová

Active aging means keeping the full-valuable life where the interests of people to accomplish health and social tasks are met. We analysed the interest in sport event of 176 older adults on the basis their responds to 5 questions. Even there were only 4 -5 % of physically active older adults, they showed an interest to become

physically active in organised group together with other age groups of people. Almost half of respondents were earlier active with their own children, grand children and other recreational athletes. Totally 68,7 % of older men and 35,1 % of older women accompany their relatives to sport training, 31,9 % of elderly men and 17,1 % of elderly women would like to be involved in volunteering in sport movement. By development of these kind of opportunities social tasks of elderly people in sport would be accomplished

Telesná výchova a šport v Hlinkovej garde a v Hlinkovej mládeži

Peter Bučka

Stredná zdravotnícka škola, Žilina

Ústav pamäti národa v rokoch 2008 a 2009 vydal publikácie, ktoré sú venované Hlinkovej garde, respektíve Hlinkovej mládeži. Napriek tomu, že ide o nesporné kvalitné monografie, obaja autori sa takmer vôbec nevenovali oblasti športu. Žiaľ nejde o ojedinelý prípad, keď musíme konštatovať, že táto oblasť spoločenského života je na okraji záujmu historikov. Na druhej strane je potrebné povedať aj to, že spracovanie uvedených oblastí sťažuje nedostupnosť materiálov. Predovšetkým ide o časopisy Naša telovýchova a Slovenská telovýchova, ktoré sú oficiálne k dispozícii len v neúplnom vydaní. Cieľom našej štúdie je zmapovať uvedené oblasti, ktoré v spomínaných publikáciách abscentujú a zaplniť biele miesta v športovej historiografii.

Kľúčové slová: Hlinkova garda, Hlinkova mládež, telovýchova, šport

Dňa 14. marca 1939 vznikol z vôle hitlerovského Nemecka jeden z najmenších štátov vtedajšej Európy - Slovenský štát. Podľa ústavy z 21. júla 1939 (ust. Zák. č.185/1939 Sl.z) sa stal Slovenskou republikou. Vznik Slovenskej republiky, ktorá sa zrodila v období hlbkej politickej a morálnej krízy vtedajšej Európy, zaskočil i samotných zakladateľov, hoci najmä v radikálnom krídle vládnucej Hlinkovej slovenskej ľudovej strany (HSĽS) vízia samostatnosti

objektívne existovala. Výraznejšie kontúry nabrala najmä po vyhlásení slovenskej autonómie 6. októbra 1938. Akceptácia vyhlásenej autonómie Československým parlamentom 22. novembra 1938 bola dôsledkom paralyzácie spoločnosti po prijatí Mnichovskej dohody 29. septembra 1938 (Rychlík, 1997). Pod zámenkou zvýšenia obranyschopnosti Slovenska rozpustila autonómna vláda 28. októbra 1938 všetky polovojskové organizácie



(Úradné noviny, 1938). Len o niekoľko dní neskôr, 5. decembra 1938, postihol rovnaký osud i telovýchovné organizácie (Perútka, 1980). (Pozn. autora: netýkalo sa to maďarského Magyar Testnevelő Szövetség - MTSz a nemeckého Deutscher Turn und Sportverband- DTSV.) MTSz a DTSV boli naviazané na príslušné politické strany. Pri DTVS to bola Nemecká strana a v prípade MTSz to bola Maďarská strana na Slovensku. Na prelome novembra a decembra bol na Slovensku zavedený režim jednej politickej strany. Okrem HSLS mohli existovať už len uvedené politické strany nemeckej a maďarskej menšiny (Rychlik, 1997). Hlinková garda (HG), ktorá začala vznikáť ako protiváha k mocenskému aparátu, ktorým disponovali ústredné štátne orgány, sa stala jedinou národnou brannou a telovýchovnou organizáciou Slovenska (Historická revue, 1993). Majetok rozpustených organizácií bol skonfiškovaný v prospech HG (Slovenská politika, 1938). Inak sa vyvíjala situácia v športe. Koncepcia prestavby sa mala realizovať v národno-slovenskom a kresťanskom duchu a mal sa uplatniť jednotný systém platný vo všetkých spolkoch, a to autoritatívny systém. Na čele každého odvetvia mal byť náčelník, ktorý by niesol zodpovednosť za činnosť celého zväzu. Ideovým nábojom mal byť vyhlásený boj proti profesionalizmu (Slovenská pravda, 1938). Postupne sa začali zakladať jednotlivé národné športové zväzy. Tento proces vyvrcholil 7. marca 1939 založením Slovenskej ústrednej športovej rady (Slovák, 1939).

Rozbehnutý športový život v prvej polovici roku 1939 sa takmer úplne zastavil po vyhlásení mobilizácie a vstupe Slovenska po boku Nemecka do vojny s Poľskom (Slovenská pravda, 1939). Navrátením území stratených v rokoch 1920, 1924 a 1938 v prospech Poľska získala armáda v spoločnosti prestíž (Šimunčíč, 1995). Pochopiteľne, že na týchto úspechoch si pripisovala svoj podiel HG, ktorej postavenie v spoločnosti v tomto období gradovalo. Dňa 6. - 7.

januára 1940 v Trenčianskych Tepliciach na porade veliteľov HG vedúci predstavitelia formovali požiadavky, ktoré im mali umožniť získať rozhodujúce postavenie v spoločnosti (Historická revue, 1992). Po telesnej výchove chcela HG ovládnuť aj šport, a preto na jar 1940 na Hlavnom veliteľstve HG založili športové oddelenie (ŠoHVHG). Prednostom tohto oddelenia sa stal Štefan Jakubec (ŠÚA Bratislava, f. HG). Vymenovaním hlavného náčelníka Slovenskej ústrednej športovej rady (SÚŠR) do funkcie prednostu ŠoHVHG malo nepochybne uľahčiť prechod športu pod HG. O tom, aká ideológia ovládla predstaviteľov športu, signalizuje rozkaz, ktorým hlavný náčelník SÚŠR od 1. mája 1940 zakazuje židom členstvo v športových zväzoch (Slovenská pravda, 1940). Situácia sa priostrovala aj v politickom živote. Snahy veliteľa HG Alexandra Macha o zmeny ukončil prezident 21. mája 1940 prijatím jeho demisie. Za hlavného veliteľa HG vymenoval Františka Galana. Bol to začiatok dvojmesačnej rozsiahlej a premyslenej akcie proti radikálom (Historická revue, 1992). Dňa 4. júla 1940 schválil parlament "Zákon o HG", podľa ktorého mala HG pestovať telesnú výchovu, šport, zdatnosť a ducha kamarádstva (Gardista, 1940). Zákon likvidoval jej relatívnu samostatnosť a vylučoval vlastnú politickú činnosť mimo aktívnej kontroly vedenia HSLS (Historická revue, 1992).

V lete 1940 bolo na Hlavnom veliteľstve HG vytvorené telovýchovné oddelenie (TVoHVHG). Prednostom sa stal Imrich Izakovič. Následne sa rozdelili kompetencie oboch oddelení. ŠoHVHG zodpovedalo za futbal, box a športy tvoriace ťažkú atletiku, t.j. zápasenie a vzpieranie. TVoHVHG zodpovedalo za náradový telocvik a zvyšné športové odvetvia pestované v HG (Naša telovýchova, 1940). TVoHVHG si pomerne v

krátkom období vybudovalo organizačnú štruktúru, keď na župných a okresných veliteľstvách HG vytvorili funkciu cvičiteľa (Naša telovýchova, 1940). Oddelenia riadili činnosť športových odborov, ktoré vznikali pri miestnych organizáciách HG. Prvé takéto športové odbory pri miestnych organizáciách HG začali vznikať už koncom roku 1938 (Slovenská pravda, 1938). Okrem účasti na vlastných podujatiach, ktoré organizovali obe oddelenia, t.j. ŠoHVHG a TVoHVHG, sa jednotlivé družstvá športových odborov miestnych organizácií HG po vstupe do príslušného športového zväzu zúčastňovali súťaži organizovaných týmto zväzom (Naša telovýchova, 1943). Išlo predovšetkým o družstvá najpopulárnejšieho športu na Slovensku o futbal (Naša telovýchova, 1940). Niektoré, predovšetkým menšie futbalové kluby, podľahli tlaku a najmä z finančných dôvodov vstúpili do športového odboru miestnej organizácie HG. Väčšina športových klubov si však svoju samostatnosť obhájila (Jedľovský, 1943). Podľa dobovej štatistiky uskutočnenej TVoHVHG v roku 1941 bolo takéto poradie športov pestovaných v HG: futbal 37 %, volejbal 32 %, ľahká atletika 23 %, lyžovanie 18 %, cvičenie na náradí 12 %, korčuľovanie 10 %, hokej 9 %, stolný tenis 7 %, branné preteky 7 %, tenis 6 %, turistika 2 %, box 2 % a hádzaná 1 % (Naša telovýchova, 1941). Podľa štatistiky TVoHVHG bolo poradie pestovaných športov v HM takéto: lyžovanie 100 %, ľahká atletika 98 %, volejbal 85 %, korčuľovanie 85 %, futbal 83 %, sánkovanie 74 %, hokej 70 %, obecná telovýchova 37 %, stolný tenis 30 %, branný telocvik 18 %, plávanie 15 %, turistika 15 %, bicyklovanie 11 %, kanoistika 9 %, tenis 6 %, jazdectvo 4 % a pástiarstvo 2 % (Korček, 1941). V prípade lyžovania, hoci bolo mimoriadne populárne, je minimálne diskutabilné, či je uvedená štatistika hodnoverná.

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

Významnou súčasťou činnosti miestnych organizácií HG malo byť aj plnenie podmienok odznaku brannosti (Kubala, 1941).

V snahách o zmeny v oblasti športu sa pokračovalo aj po Salzburských rokovaníach, ktoré sa uskutočnili 27. – 28. júla 1940. Na ich základe získal Alexander Mach späť nielen funkciu veliteľa HG, ale sa stal aj ministrom vnútra (Korček, 1992). Tlak na začlenenie športu do HG sa zvýšil, čo sa prejavilo spomalením schvaľovania stanov športových zväzov (Perútka, 1980). HG začala pripravovať reorganizáciu športu na Slovensku. V Gardistovi bol v tomto zmysle uverejnený článok pod názvom „HG bude udávať smer slovenskej telovýchovy“. V príspevku sa konštatuje, že „tak ako politiku budú robiť najzodpovednejší činitelia, tak aj telovýchovnú politiku bude robiť najzodpovednejšia celonárodná a celoštátna inštitúcia, a to je Hlinková garda!“ (Gardista, 1940). Na podporu svojho úsilia začala HG vydávať odborný telovýchovný časopis „Naša telovýchova“, ktorý sa v roku 1944 premenoval na „Slovenská telovýchova“ (Slovenská politika, 1944). Na jeseň 1940 sa vytvorilo telovýchovné oddelenie aj na Hlavnom veliteľstve Hlinkovej mládeže (TVoHVHM). Prednostom oddelenia sa stal Imrich Izakovič (Naša telovýchova, 1942). Pretože ani po niekoľkonásobných výzvach nezískala HG širšiu základňu cvičiteľov z rozpustených spolkov, rozhodlo sa TVoHVHG pre prípravu vlastných kádrov. TVoHVHG začalo organizovať cvičiteľské kurzy. K najvýznamnejším patrili trojdňový telovýchovný kurz zorganizovaný 17. – 19. januára 1941 v Žiline v spolupráci s miestnou vojenskou posádkou (VHA Trnava f. Delostrelecký pluk). Uvedená situácia spomalila aj proces prípravy legislatívneho zámeru „Zákona o športe“. Predstavitelia HG si uvedomili, že bez širšej podpory športovej verejnosti sa môže opakovať situácia z oblasti telovýchovy, v ktorej úrovni výrazne upadla. Na druhej strane je potrebné objektívne priznať, že športové akti-

vity organizované TVoHVHM mali u mládeže svoju odozvu a dokonca na Zimných svetových hrách mládeže v Garmisch-Partenkirchene v roku 1940 dosiahla slovenská mládežnícka reprezentácia nečakaný úspech, keď hokejisti zvíťazili a lyžiarri skončili na treťom mieste (Gosiorovský, 1942). Napriek zvýšenému úsiliu sa TVoHVHG nepodarilo získať širšiu podporu ani vo vlastných radoch. Na stránkach „Našej telovýchovy“ pod názvom „Stále tí istí. Kde sú ostatní?“ túto skutočnosť priznali i samotní telovýchovní a športovní funkcionári na HVHG (Naša telovýchova, 1941). Diskriminácia obyvateľstva židovskej národnosti sa stupňovala aj v oblasti športu. Nestačilo len zakázať tejto skupine obyvateľstva činnosť v športovom živote krajiny, ale nariadením TVoHVHG č. 392 zo dňa 14. februára 1942 mali miestne veliteľstvá HG aj zabezpečiť športové a telovýchovné potreby židov a prideliť ich športovým odborom HG (SNA Bratislava f. HG).

Dňa 26. marca 1942 sa uskutočnilo valné zhromaždenie SÚŠR. O jeho priebehu priniesol informáciu Slovák pod titulom „Vedenie nášho športu ostalo nezmenené“. Vo vystúpení náčelníka SÚŠR pre medzinárodné vzťahy Vojtecha Okoličaniho rezonovala kritika pripravovaných zmien. V príspevku sa doslovne uvádza: „*Dnešný akýkoľvek rušivý alebo nesprávny zásah do pokračovania v budovaní nášho závodného športu mohol by mať veľmi vážne následky a iste by znamenal krok späť. Znova prízvukujem závodný šport, lebo ostatné zložky telesnej výchovy a hlavne telovicu sme ponechali už na začiatku organizáciám, ktoré považujeme za najpovolanejšie organizovať a pestovať tento druh telesnej výchovy a sú to HG a HM. Už aj v tomto prípade sa ukázala naša predvídavosť a správne posudzovanie. Dnes po troch rokoch samostatnosti nášho štátu máme podľa našich možností čo najdokonalejšie vybudovaný závodný šport, ale po stránke telocvikárskej a priamej brannej predvýchovy sme nepostúpili, ale*

zaostali.“ (Slovák, 1942). V prvej polovici roku 1942 vyvrcholil politický boj vo vnútri vládnucej HSLS o získanie rozhodujúceho postavenia v spoločnosti (Kamenec, 1992). Snaha o rozhodujúcu zmenu sa premietla aj do oblasti športu. TVoHVHG v snahe o presadenie pripravovaného zákona sa prostredníctvom svojich referentov čoraz častejšie angažovala v náčelníckych radoch športových zväzov (Pekarík, 1943). Obavy, ktoré boli prezentované na valnom zhromaždení SÚŠR na jar 1942, sa teda ukázali opodstatnené. V pripomienkovom konaní nového zákona boli predložené dva návrhy. Prvý predložilo MV (pozn. autora: návrh vypracovalo TVoHVHG), druhý návrh vypracoval Ján Ďurčanský, ktorý bol predsedom ŠK Bratislava. K návrhom sa mali vyjadriť všetky zainteresované strany, ktoré mali byť zastúpené v Ústrednej športovej a telovýchovnej rade (ÚŠTR) ako najvyššom riadiacom orgáne. Na porade zainteresovaných strán, ktorá sa konala 22. júla 1942 na úrade vlády, boli predložené dva návrhy. Predkladateľ Ján Ďurčanský, ktorého návrh vychádzal z filozofie, že ÚŠTR by mala byť celoštátnou samostatnou športovou organizáciou s rozhodujúcou právomocou, napokon svoj návrh stiahol. Návrh ministerstva vnútra (MV) definoval ÚŠTR len ako poradný orgán pri MV, v ktorej rozhodujúce slovo mala mať HG a HM. Toto postavenie HG a HM v ÚŠTR mala garantovať skutočnosť, že zo štrnástich členov ÚŠTR mali byť štyria zástupcovia z HG a štyria z HM. Ministerstvo národnej obrany (MNO) vyjadrilo v pripomienkovom konaní nesúhlas z hore uvedeného dôvodu s počtom zástupcov HG a HM v ÚŠTR a navrhlo po jednom zástupcovi z HG a HM. Ďalej vyslovilo zásadný nesúhlas s menovaním predsedu ÚŠTR ministrom vnútra a navrhovalo, aby predsedu menoval a odvolával prezident republiky. Odlišné stanovisko malo aj v prípade voľby zástupcu predsedu ÚŠTR, keď navrhovalo, aby zástupcu ustanovil a odvolával predseda ÚŠTR so súhlasom MV a MNO.



Záporné stanoviskom malo MNO aj v prípade povinného členstva športovcov v HG a HM (VHA Trnava f. MNO). Uvedený zákon schválený napokon nebol, a to napriek tomu, že Slovenská pravda zo dňa 20. septembra 1942 uverejnila príspevok „Vládne nariadenie o telovýchovnej rade,“ v ktorom sa hovorí, že ministerská rada prijala vládne nariadenie s mocou zákona (Slovenská pravda, 1942). Po tomto neúspechu došlo k zmene vo vedení TVoHVHG a TVoHVHM. Novým prednostom TVoHVHG sa stal Štefan Maar (Naša telovýchova, 1942). Za prednostu TVoHVHM bol vymenovaný Fraňo Gosiorovský (Pekarík, 1943).

Prehliadajúci sa stupeň zavlečenia Slovenska a jeho armády do vojny a znepokojujúci stav brannej disciplíny si začiatkom roku 1943 vynútili prijatie nového branného zákona. Branný zákon zo dňa 26. marca 1943 sa od predošlého líšil aj tým, že armáda od HG prevzal otázky brannej a predvojenskej výchovy (Slovenský zákonník, 1943). To bolo len odrazom postupného suspendovania pozícií HG. V novej organizačnej štruktúre HVHG a HVHM, schválenej na jar 1943, už nebol šport ako samostatná oblasť do obsahu činnosti nových oddelení zaradený. Na HVHG sa telovýchovné oddelenie ako odbor (pozn. autora: odbor bol v tomto prípade nižšou organizačnou zložkou oddelenia) začlenilo do výcvikového oddelenia (VoHVHG). Prednostom telovýchovného odboru zostal Štefan Maar. Na HVHM bola telovýchova začlenená do výchovno-výcvikového oddelenia (VVoHVHM). Vedúcim oddelenia, ktoré sa delilo na odbory a referáty, bol Július Matuš. Obsahom činnosti oboch oddelení, kde okrem telovýchovy patrila branná výchova a predvojenská výchova, bola organizácia plnenia podmienok odznaku brannosti, organizácia majstrovstiev HG vo vybraných športoch a majstrovstiev v náradovom telocviku (Hudec, 1943). Podobne ako v činnosti celej HG, aj v uvedených oblastiach bol citelný ústup. Napokon telovýchovná a

športová činnosť v HG nemala nikdy masový charakter. Na ilustráciu je možné uviesť, že v roku 1942 súťažilo na majstrovstvách v náradovom telocviku 76 gymnastov (Naša telovýchova, 1942) a v roku 1943 to bolo už len 15 gymnastov (Naša telovýchova, 1943). Na športy, ktoré boli v kompetencii ŠoHVHG futbal a ťažkú atletiku, HG úplne rezignovala. Vlastné majstrovstvá v uvedených športoch sa podarilo ŠoHVHG zorganizovať len v zime 1942 v grécko-rímskom zápasení (Naša telovýchova, 1942) a vo futbale na jar 1943 (Slovenská politika, 1943). Uvedené konštatovanie neplatí pre HM, ktorá pokračovala v organizovaní majstrovstiev HM vo vybraných druhoch športov. Začiatkom roku 1944 zorganizovalo VVoHVHM dokonca prvé zimné hry mládeže (Naša telovýchova, 1944).

Hlinková garda začala svoju činnosť v lete 1938 ako protiváha k mocenskému aparátu. Po rozpustení branných a telovýchovných organizácií autonómnou vládou sa stala jedinou národnou brannou a telovýchovnou organizáciou na Slovensku. Po vzniku samostatnej Slovenskej republiky bolo jej ambíciou stať sa vedúcou silou v štáte a ovládnuť spoločenský život, vrátane športu. Tieto ambície sa však nenaplnili. Rovnako sa jej nepodarilo rozvinúť oblasť telesnej výchovy. Aj šport bol pre členov HG len okrajovou záležitosťou. Bolo to spôsobené najmä tým, že v jej radoch bolo veľa karieristov, ktorých prvoradou snahou bolo z členstva v HG získať materiálne a politické výhody. Samotné členstvo v HG nie je možné vnímať automaticky, ako prihlásenie sa k radikalizmu a antisemitizmu. Objektívne je potrebné priznať, že HM bola najmä v oblasti športu oveľa úspešnejšia. Kladne možno hodnotiť aj vydávanie prvého odborného telovýchovného časopisu na Slovensku a snahu zodpovedného redaktora o odborné riešenie problémov.

Literatúra

1. RYCHLIK, J. 1997. *Česi a Slováci v 20. storočí*. Bratislava : AE Press, 1997

- s. 145-149.
2. *Úradné noviny* 1938, č. 38, čl. 15, s. 2-3.
3. PERÚTKA, J. 1980. *Dejiny telesnej výchovy a športu na Slovensku*. Bratislava : Šport, 1980, s. 137.
4. KORČEK, J. 1938. S menom vodcu na štíte. In *Historická revue*, roč. 4, 1993, č. 6, s. 17-18.
5. *Slovenská politika* 18.12.1938, s. 2.
6. JAKUBEC, Š. 1938. Do nového života aj v slovenskom športe! In *Slovenská pravda* 10. decembra 1938, s. 4.
7. *Slovák* 9.3.1939, s. 10.
8. *Slovenská pravda* 6.9.1939, s. 1.
9. ŠIMUNČIČ, P. 1995. *Slovenská armáda 1939-1941*. Trenčín : GŠ Armády SR, 1995, s. 19.
10. KORČEK, J. 1992. Na koberci u Hitlera. In *Historická revue*, roč. 3, 1992, č. 2, s. 14.
11. SNA Bratislava f. HG, šk. 66, *Obežník č. 1/1940* zo dňa 27.6.1940.
12. *Slovenská pravda* 6.4.1940, s. 4.
13. KORČEK, J. 1992. Na koberci u Hitlera. In *Historická revue*, roč. 3, 1992, č. 2, s. 15.
14. Zákon o Hlinkovej Garde In *Gardista* 4.7.1940, s. 3.
15. *Naša telovýchova* 15.7.1940, s. 5.
16. FAGA, Štefan. Naša administratíva. In: *Naša telovýchova* 15.7.1940, s. 6.
17. *Slovenská pravda* 21.12.1938, s. 4.
18. *Naša telovýchova* 1.2.1943, s. 14.
19. KRISTOFIČ, A. 1940. O našom najrozšírenejšom druhu športu. In *Naša telovýchova* 15.11.1940, s. 95.
20. JEDLOVSKÝ, J. 1943. *Kalendár pre slovenského futbalistu*. Bratislava, 1943.
21. FAGA, Š. 1941. Ako prevádzame telovýchovu v okresoch HG? In *Naša telovýchova* 1.1.1941, s. 4.
22. KORČEK, L. Ako sa pracovalo v telovýchove. In *Stráž*, roč. 2, 1941, č. 7, s. 160.
23. KUBALA, O. 1941. „Odznak brannosti“ na prsiach gardistu. In *Naša telovýchova* 1.5.1941, s. 110.
24. KORČEK, J. Na koberci u Hitlera. In *Historická revue*, roč. 3, 1992, č. 2, s. 15.
25. PERÚTKA, J. *Dejiny telesnej výchovy a športu na Slovensku*. Bratislava : Šport STN, 1980, s. 141.
26. *Gardista* 21.8.1940, s. 7.
27. *Slovenská politika* 16.1.1944, s. 12.
28. ŠUA f. HG, šk. 51, s. 15.
29. MAAR, Š. 1942. Preč s hašterením a osobníckarstvom. In *Naša telovýchova* 15.4.1942, s. 95.
30. VHA Trnava f. *Delostrelecký pluk* č. 12., šk. 1, DR. č. 4, 1941, čl. 12, s. 3.
31. GOSIOROVSKÝ, F. 1942. Štyri roky telovýchovnej a športovej činnosti. In *Stráž*, roč. 3, 1942, č. 4-5, s. 166-167.
32. *Naša telovýchova* 15.12.1941, s. 302.
33. SNA Bratislava f. HG. šk. 51. *Rozkaz č. 7*, 1941, s. 2.



34. *Slovák* 27.3.1942, s. 10.
35. KAMENEC, I. 1992. *Slovenský štát 1939 – 1945*. Praha : AD Fontes, 1992, s. 78.
36. PEKÁRIK, J. *Kalendár športovcov*. Žilina, 1943.
37. VHA Trnava f. MNO, šk. 359, č.j. 2878-III/27-1942.
38. *Slovenská pravda* 4.9.1942, s. 2.
39. *Naša telovýchova* 15.9.1942, s. 202.
40. PEKÁRIK, J. 1943. *Kalendár športovcov*. Žilina, 1943, s. 13.
41. *Slovenský zákonník*. r. 1943, č. 11, s. 253.
42. HUDEC, D. 1943. *Slovenská ročenka 1943/1943*. Bratislava : UPN, 1943, s. 272 a s. 274.
43. *Naša telovýchova* 15.10.1942, s. 231-232.
44. *Naša telovýchova* 15.3.1943, s. 15.
45. *Naša telovýchova* 15.2.1942, s. 39.
46. *Slovenská politika* 27.6.1943, s. 10.
47. *Naša telovýchova*. január 1944, s. 1-5.

Summary

Physical Education and Sport at the Hlinka's Guard and at the Hlinka's Youth

Peter Bučka

Hlinka's guard came into existence in the summer of 1938 as a counterweight to the power of the system. It became the only national military service and sports organizations in Slovakia after the cancellation of the armed and sports organizations by the autonomous government. After the establishment of the independent Slovak Republic, its ambition was to become a leading force in the state and dominate the social life, including sport. These ambitions, however, did not fulfill. It failed to develop the area of physical education, too. It was caused not only by the fact that it had a lot of careerists whose primary goal was to earn the material and political advantages by being members of HG but also by the resistance of the representatives of the sport unions and of the Army sport who expressed the opposition to the proposed law on the Central council of sport and physical education. After this failure, it has the tendency not only to changes in the leadership positions but also to gradual suspending of its positions.

Docilita – teória, terminológia, identifikácia

Pavol Peráček, Jela Labudová

Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzita Komenského v Bratislave

K často používaným pojmom vo vedeckej a odbornej literatúre vied o športe patrí pojem *docilita*. Z terminologického hľadiska je vhodné posúdiť jeho definíciu a správne zaradenie do systému pojmov v športe. Niektorí autori *docilitu* vnímajú ako schopnosť učiť sa, iní ako pohybovú schopnosť a súčasť koordinačných schopností. Príspevok analýzou viacerých vyjadrení rieši *docilitu* vo väzbe na slovenský jazyk, vo vzťahu definovania učenia, motorického učenia, motorických zručností. Navodzuje otázky do diskusie s cieľom vytvoriť konsenzuálnu definíciu a terminologicky správne zaradenie pojmu *docilita*.

Kľúčové slová: *docilita, motorická docilita, motorické učenie, pohybová schopnosť, motorická zručnosť*

Problematika chápania „špecifickej motorickej docility“ a motorického učenia značne presahuje hranice psychológie a fyziológie, kde sa tieto otázky učenia a učenia sa predovšetkým študujú, ale táto problematika zasahuje aj do ďalších vedných odborov (napr. pedagogika, andragogika, vedy o športe), ktoré by mohli rozvinúť poznanie sledovaného javu. Pojem *motorická docilita* sa v ostatných rokoch frekventovane objavuje vo výskumoch odborníkov v športe, v rozhovoroch trénerov, učiteľov telesnej výchovy, resp. študentov, no vysvetlenie tohto pojmu sa nenachádza ani v krátkom slovníku, ani v slovníku súčasného slovenského jazyka (Kačala, Pisarčíková, 2003; Buzássyová, Jarošová 2006). Jednou zo zaujímavostí je, že pojem *docilita* nemá anglický výraz „docili-

ty,“ ale iba výraz „docile,“ čo znamená poddajný, učenlivý (Šimko, 1968). Pojem sa objavuje pri preklade zo základného talianskeho slova „*docilita*,“ ktorý znamená chápaivosť, poslušnosť, učenlivosť, povornosť, tvárnosť, poddajnosť. Je možné hľadať jeho základ aj v latinčine, kde „*docilis*“ znamená učenlivý. Ďalším poznatkom je, že pojem *docilita* ako aj pojem „učenlivosť“ sa nenachádza v slovníku slovenčiny (Pisarčíková a kol., 2000), v slovníku cudzích slov (Piťová, Piťo, 2001), hoci viaceré objasnenia predmetného pojmu ho definujú týmto termínom. Je uvádzaný iba pojem „učenlivý“ v zmysle bystrý, chápavý, podobne ako je to aj v niektorých pedagogických slovníkoch (Švec, 1994). Vo Wikipédii (2013) sa uvádza *docilita* ako „miera schopností a osobných dispozícií

Prof. PhDr. JELA LABUDOVÁ, PhD. (*1944) – zaoberá sa otázkami telesnej výchovy a športu ľudí so zdravotným znevýhodnením, športom pre všetkých.

Doc. PaedDr. PAVOL PERÁČEK, PhD. (*1958) – venuje sa teórii a didaktike športových hier, teórii a didaktike vrcholového futbalu.



zapojiť sa aktívne do vzdelávacieho procesu.“

Pojem *docilita* nemá samostatné heslo v terminologickom výkladovom slovníku Telesná výchova a šport, ale stretávame sa tu s pojmom „motorická *docilita*“ (Sýkora a kol., 1995, s. 156), pochádzajúcim z latinského slova *docens* (učiaci, vyučujúci). Tým sa chápe schopnosť učiť sa pohybové činnosti a operácie rýchlo, trvanlivo, presne a kvalitne. Podľa vyjadrenia pedagógov *docilita* je schopnosť učenia a učenia sa (Průcha a kol., 2001, s. 47). Je to predpoklad alebo možnosť osvojiť si nejakú činnosť, poznatok vlastným úsilím človeka samého alebo podnetmi z vonkajšieho prostredia rodičom, učiteľom a pod. Boržíková (2006) *docilitu* vníma nie ako učenie, ale ako schopnosť realizovať učenie.

V prípade športu a učenia sa pohybovým činnostiam sa ustálil pojem motorické učenie (Měkota, Blahuš, 1983; Belej, 2001; Mynarski, 2003). Ako vidieť, v jednotlivých charakteristikách vo vzťahu k učeniu, teda často sa objavuje pojem *docilita*, motorické učenie, resp. *motorická docilita*, prípadne aj pojem „učenlivosť“. *Motorická docilita* podľa Boržíkovej (2008) vznikla z anglického vyjadrenia „motor educability“, čo by mohlo znamenať pohybovú výchovateľnosť, podobne ako to vyjadril Gavora, Mareš (1998). Ale „educability“ sa skôr vzťahuje na učenlivosť, teda schopnosť učiť sa. Postupne sa ujali definície, že motorická učenlivosť je psychomotorický koordinačný predpoklad na osvojenie si novej pohybovej úlohy v rôznom vývinovom období človeka (Balej, Junger, 2006; Novotná, 2009). Švec (2008, s. 89) vysvetľuje „motor educability“ ako vzdelateľnosť a neznamená to výchovateľnosť alebo *docilitu*. Podľa Periča, Dovalila (2010) *docilita* (učenlivosť) je schopnosť, ktorá sa prejavuje kvalitou a rýchlosťou učenia sa novým pohybom alebo športovým zručnosťami. Podľa Schmidta (1991) je to ľahkosť učenia sa novým pohybom.

(Poznámka podľa Šveca, 2002:

Učenie sa je proces rozvoje zmeny v znalostiach, v schopnostiach, v postojoch a vnínaných osobnostných vlastnostiach jednotlivca, ktorá sa prejavuje v nasledovných zmenách priebehu a výsledku jeho činnosti, výkonu, správania a prežívania pod vplyvom skúseností s okolitým prostredím. **Učenie** je uľahčovanie, aktivovanie, motivovanie, ovplyvňovanie alebo usmerňovanie dejov učenia sa).

Jedným z prvých komplexnejších výskumov s vyústením charakteristiky *docility* bol výskum Hirtza (1982), ktorý zaradil *motorickú docilitu* do skupiny koordinačných schopností. Hirtz vychádzal z hľadiska všeobecnosti, komplexnosti a zapojenia poznávacích regulačných procesov. Okrem rozsiahlejšej štúdie Libru (1985), ktorá sa podrobnejšie venuje tejto problematike s akcentom na športovú gymnastiku v zmysle, že je to „stav organizmu, vyjadrujúci komplexnú nácvičnú (učebnú) schopnosť ako v zmysle štruktúrálnej zložitosti, tak i v technickej kvalite pohybu, sa objavili výskumy uvedené napr. v prácach Štepničku (1976, 1979, 1982), Streškovej (1977), Beleja (1979, 1982), Měkotu (1982, 2000), Měkotu, Novosada (2005), Šimoneka st. (1985, 1995), Tureka (1981), Teplickej (1996, 1999), Šimoneka ml. (1997, 1998, 2002) a iných, v ktorých sa podrobnejšie, alebo iba okrajovo riešila uvedená problematika. Mohli by sme uviesť, že títo autori chápu pod pojmom *motorická docilita* **schopnosť učiť sa pohybové činnosti a operácie rýchlo, presne, kvalitne a trvanlivo**. S týmto pojmom a jeho vysvetlením je úzko spojený pojem motorické učenie, ako aj faktory, ktoré ho ovplyvňujú a ďalej psychologická, fyziologická a pedagogická stránka tohto učenia. V takomto chápaní Švec (1994) označil *motorickú docilitu* ako schopnosť učiť sa, Novotná (2009) a Svobodová (2010) k tomu pridávajú, že ide o schopnosť naučiť sa koordinačne náročné cvičenie. Predpokladom účinného motorického učenia v športe je psychofyziologický stav organizmu

športovca, ktorý zodpovedá konkrétnemu obsahu úloh vyplývajúcich zo zamerania tréningového obsahu. Je to výsledok prvotného osvojovania si pohybu, jeho diferenciácie, zautomatizovania a tvorivej asociácie. Je možné v rámci každej fázy motorického učenia hovoriť o *docilite*? Alebo je to inak?

Myslíme si, že ak vychádzame z existencie reflexívnej alebo procedurálnej pamäti, kde sa ukládajú informácie týkajúce sa pravidiel a postupov, ktoré sú podkladom motorických a senzorických zručností (Bureš, 2002), potom by sme mali pripustiť, že o *docilite* môžeme hovoriť od prvej fázy motorického učenia. Reflexívna pamäť (nazývaná aj motorická) je fylogeneticky staršia, objavuje sa pravdepodobne už pred narodením. Tvorba procedurálnej pamäti vyžaduje častejšie opakovanie a tento typ pamäti sa využíva pri osvojovaní si psychomotorických vzdelávacích cieľov.

Zo vzdelávacieho hľadiska je zaujímavá aj otázka zlepšovania pamäti, a teda aj „pohybovej pamäti“, či už vo vzťahu k jej kapacite alebo k schopnosti reprodukovať (vybavovať si) uložené informácie. V zásade môžeme rozlíšiť dva prístupy, ako by sme to mohli dosiahnuť. Tým prvým je efektívna učebná stratégia s využitím individuálnych charakteristík učiacich sa jednotlivcov (mladších športovcov), čo znamená uplatniť aspekty, kedy sa učilo, v akom prostredí, ako dlho, s ako častými dlhými prestávkami, v akých podmienkach, s ako častým opakovaním a pod. Tým druhým je usporiadanie informácií a údajov, ktoré chceme jednotlivca naučiť, teda kvalita obsahového zamerania tréningového procesu z racionálneho plánovania.

„*Motorickú docilitu*“ ovplyvňujú teda ďalšie schopnosti človeka, ako je pamäť, predstavy, pozornosť, anticipácia, kreativita. Je geneticky determinovaná, ale súčasne je trénovateľná, je identifikátorom pohybového nadania a celkovej motorickej inteligencie, resp. pohybovej gramotnosti. Úroveň naučenia súvi-



sí s plasticitou motoriky, pohybovou prispôsobivosťou, tvorivou pohybovou činnosťou a s voľbou rozvíjania a spresňovania techniky pohybov.

V literárnych prameňoch sa objavuje množstvo **synonym** pojmu *motorická docilita* (motorická pohotovosť, zručnosť reagovať, pohybová učiteľnosť a iné). Uherík (1978) v rozsiahlom výskume uvádza pojem **motorická pohotovosť** a úvahy ho vedú k stanoveniu opodstatnenosti hypotézy, ktorá považuje motorickú pohotovosť za kritérium miery vyrovnanosti nervových procesov. Nazdáva sa, že elektrofyziologické ukazovatele sú adekvátnejšie na sledovanie vlastností nervového systému, ale vzhľadom na ich nezistený vzťah je motorická pohotovosť, ako miera vlastností nervového systému, značne diskutabilná. Okrem toho je potrebné si uvedomiť, že problémom zostáva aj samotné určovanie vlastností osobnosti. Toto uzatvára konštatovaním, že ak pripustíme, že je možné určovať faktory osobnosti, zostáva stále otvorenou otázkou vzťah vlastností osobnosti k takému zodpovedajúcemu systému, akým je motorická pohotovosť.

Pojem **zručnosť reagovať** má asi z týchto pojmov najdlhšiu históriu. Je zakorenený v psychologickom prístupe v rámci štúdie ľudského správania, ktoré siaha až do začiatku roka 1900. Viacerí teoretici, ktorí kladú dôraz na aspekt správania alebo kognitívny aspekt získania zručností ho uznávajú. Ako poznamenáva napr. Edwards (2011) niektorí odborníci odmietajú používať pojem zručnosť reagovať, pretože majú pocit navodenia toho, že zručnosti sú iniciované výlučne na základe stimulov okolia, skôr ako dobrovoľným správaním. Treba však upozorniť, že pri používaní pojmu zručnosť reagovať je obsahom pojmu v rámci textu to, že zručnosti môžu byť iniciované obidvoma charakteristikami. To znamená ako reakcia na stimuly okolia a tiež aj ako dobrovoľné rozhodnutie. Myslíme si, že napriek tomu, že viacerí autori sa

stotožňujú s názorom, že tento pojem by mohol byť tiež synonymom k pojmu *docilita* (pohybová učiteľnosť), aj vzhľadom na vyššie uvedené, nepovažujeme to za adekvátny výraz k tomuto pojmu. Môžeme doplniť, že v súvislosti s motorickými zručnosťami sa okrem zručnosti reagovať objavuje nesprávne identifikovaný pojem „činnosť.“ Pojem „činnosť“ sa vyskytuje oveľa častejšie, predovšetkým u tých autorov, ktorí sa zaujímajú o vplyv okolia a o interakciu početných systémov v rámci kontroly a získavania motorických zručností. Niektorí autori ho chápú ako synonymum pojmu *docilita* - pohybová učiteľnosť, s čím sa však nestotožňujeme.

Ďalším pojmom je termín **pohybová učiteľnosť** (Môže byť tento pojem uznaný, ak sa nenachádza v slovníku slovenského jazyka? Spomínali sme, že vhodným slovným vyjadrením *docility* je pojem učiteľný), ktorý zahŕňa v sebe všetky pohybové zručnosti a dispozície organizmu športovca (psychické, aj senzorické) a myslíme si, že pri správnom slovenskom uvádzaní je akceptovateľný. Vzhľadom na špecifickú zložitú a náročnú tréningového procesu sa tento stav prejavuje v komplexe dispozícií fyzického aj psychického rázu – toto vytvára celkovú schopnosť učiť sa zvládnuť špeciálny pohybový obsah. Takto charakterizovanú schopnosť učiť sa Libra (1985) označil ako „špeciálnu motorickú *docilitu*“, ako synonymum k pojmu pohybová učiteľnosť, teda schopnosť riešiť, učiť sa, pamätať si a podľa potreby reprodukovat' naučené pohybové štruktúry, vykonávať adekvátny výber pohybových reakcií na meniace sa podmienky. Pritom rýchlosť, správnosť osvojenia si pohybov závisí od veku, telesných, pohybových, funkčných a psychických predpokladov, čo je podľa Sýkoru (1995, s. 157) výsledkom motorickej *docility* športujúcich a spôsobu riadenia motorického učenia. Súčasne môžeme uviesť, že je to stav organizmu, ktorý vyjadruje komplexnú nácvichnú schopnosť organizmu. *Docilita* podľa Měkotu,

Blahuša (1983) je príčinou individuálnych rozdielov vo výsledkoch motorického učenia, čo sa prejavuje v množstve, rýchlosti a v kvalite naučenej pohybovej činnosti. Uzatvárame, že *docilita* je schopnostný predpoklad motorického učenia, čo znamená vzdelávanie, osvojovanie si činností a poznatkov, zdokonaľovanie pohybových zručností. Učenie sa je opakom vrodeneho a teda učiteľnosť bude získaná alebo vrodená? Môžeme vysloviť otázku, či je učiteľnosť pohybová schopnosť, alebo je to schopnosť človeka učiť sa? Často pri definovaní dochádza aj k spájaniu pojmu schopnosť a učiteľnosť (Ružbarská, Turek, 2007), prípadne ku komplexu schopností motorickej učiteľnosti (Štepanička, 1982). Akú schopnosť mali autori na mysli? Môže byť učenie či učiteľnosť pohybovou schopnosťou? Ak je motorická *docilita* potenciálnym psychomotorickým koordináčnym schopnostným predpokladom na osvojenie si pohybovej činnosti (Belej, Junger, 2006), v akom vzťahu je k motorickému učeniu? Ako od *docility* závisí kvalita motorického učenia a teda kvalita osvojených zručností?

Ale čo je to v skutočnosti zručnosť a ako je charakterizovaná v odbornej literatúre? Teoretické aspekty motorického učenia sa objavili v prácach napr. Adamsa (1971), ale hlavne Schmidta (1975). Adams (1987) uvádza, že **pojem „zručnosť nie je spojený s jednoznačným vysvetlením“**, analytici bojujú s definíciou tohto pojmu po desaťročia. Ako uvádza ďalej „napriek tomu, že existujú určité rozpory medzi vedcami zaoberajúcimi sa učením o motorických zručnostiach, ktoré sa vzťahujú na to, čo by malo byť zdôraznené, čo je dané rôznymi teoretickými pohľadmi, určitá definícia zručnosti (motorickej zručnosti) by sa mala dať aj tak z týchto názorov vyabstrahovať“.

Keď v roku 1975 Schmidt predstavil **novú teóriu o motorickej jednotke** zistil, že nedokonalosťou súčasných teórií, ako aj tej, ktorej je predstaviteľ Adams (1971, 1987) bola



myšlienka, že jedna samostatná motorická jednotka je nevyhnutná pre všetky variácie konkrétnej zručnosti, čo predstavuje problém pri učení sa novým zručnostiam a ich ukladaníu do pamäti. Schmidtovo riešenie problému bolo síce jednoduché, ale za to veľmi elegantné. Prišiel s teóriou, že **každé jedno špecifické vykonanie činnosti si nevyžaduje separátnu motorickú jednotku**, ale že **motorická jednotka má všeobecný charakter a je schopná sa adaptovať na široké spektrum vykonávania konkrétnych činností**. Predpokladal, že motorické jednotky nie sú diferencované na vykonávanie konkrétnej činnosti alebo refazca činností a že samotná motorická jednotka, ktorú nazval **nediferencovanou motorickou jednotkou**, sa vo výsledku môže adaptovať na vykonávanie rozličných činností. Napriek tomu, že táto teória sa neustále dopĺňala a upravovala a možno aj má určité nedostatky, je stále v súčasnosti, napr. aj podľa Edwardsa (2011), najvplyvnejšou a veľmi akceptovanou teóriou o motorickom učení a kontrole pohybov.

Podľa Edwardsa (2011) zručnosti zahŕňajú širokú škálu ľudského správania. Takéto správanie klasifikované ako zručnosť, sa pohybuje v rozsahu činností zdôrazňujúcich kognitívne prvky, v rámci ktorých dominujú perцепčné a motorické prvky, prípadne kombinácia všetkých troch. Preto množstvo typov činností klasifikovaných ako zručnosti vytvárajú veľkú časť každodenných ľudských činností. Aj keď zručnosti **predstavujú širokú oblasť ľudského správania, všetky majú jednu spoločnú črtu. Zručnosti sú zamerané na cieľ, sú účelovo riadené, sú naučené** (Edwards, 2011).

Jednotlivci získajú lepšiu spôsobilosť dosiahnuť požadované ciele na základe skúseností, častejšie prostredníctvom úmyselnej praxe. Na základe toho môžeme povedať, že športovec nemá zručnosti, alebo je na určitú aktivitu kvalifikovaný v závislosti od miery učí sa viac než od niektorých geneticky získaných základných zručností. Niektoré

zručnosti (pohybové návyky) ako napr. chôdza, sa učíme v priebehu ontogenetického vývoja. Ďalšie, napr. umývanie zubov, častým opakovaním. Číže zručnosti chápeme v súlade s Edwardsom (2011) ako **naučené, na dosiahnutie cieľa zamerané činnosti, ktoré znamenajú veľký rozsah vplyvu v rámci ľudského správania**.

Vo vzťahu k *docilite*, alebo teda k učiteľnosti a v konečnom dôsledku k motorickému učení, sa úzko viažu motorické zručnosti, ktoré sú zamerané na dosiahnutie špecifických cieľov a dosiahnutie cieľa významne závisí od samotného charakteru pohybu. Motorická *docilita* alebo aj vývoj pohybu (Novotná, 2009) je závislý od prostredia, podmienok života, stravovania, dedičných faktorov, od stavby celého tela a pohybových orgánov. Čím sú jednotlivci mladší (alebo aj v staršom veku), tým sa menej notoricky od seba odlišujú. Podľa Periča, Dovalila (2010) *docilita* (učiteľnosť) je schopnosť, ktorá sa prejavuje kvalitou a rýchlosťou učenia sa novým pohybom alebo športovým zručnostiam. Motorické zručnosti sa získavajú učením. Nie sú výsledkom činnosti reflexov alebo vrodených zručností – musia sa naučiť. Novšie pohľady na fyziologickú stránku motorického učenia sa týkajú iného pohľadu na dynamickú stereotypiu – učení o dynamických stereotypoch v športe. Fyziologická podstata motorického učenia v športe nespočíva iba v dynamickom stereotypu, ako sa to traduje vo vedách o športe. Podľa týchto predstáv má motorické učenie prebiehať iba na najvyššej úrovni centrálného nervového systému – na úrovni mozgovej kôry. Nie je to tak. Za motorické učenie zodpovedá celý centrálny nervový systém, resp. jeho špeciálna časť, tzv. **motorický systém**. Motorické učenie a riadenie motoriky potom prebieha od najnižšej miechovej úrovne až po najvyššiu úroveň mozgovej kôry. Motorický systém riadi pohyby a zosúladzuje pohybovú činnosť so senzorickými a autonómnymi funkciami a je najdôležitejšou časťou motorického

učenia (Štulrajter, Peráček, 2004).

Zjednodušene povedané: na to, aby sa nejaký pohyb mohol uskutočniť, musí z analyzátorov (perceptná zložka) prichádzať informácia a pohybová činnosť musí byť zosúladená s funkciou vnútorných orgánov, najmä srdcovocievneho a dýchacieho systému. Ak sa teda športovec pohybuje (trénuje, súťaží), tak len preto, že dokonale fungujú vnútorné orgány (transportný systém – srdcovocievny a dýchací). Motorický systém treba naozaj chápať ako základ regulácie pohybov a tvorby pohybových návykov. Celá svalová činnosť funguje dokonale aj preto, že motorický systém vylučuje vonkajšie rušivé vplyvy a uskutočňuje selekciu impulzov tak, aby sa nezaťažovalo vedomie. Človek môže chodiť, behať alebo vykonávať iné zložitejšie pohyby mimovoľne a vedomie je „uvolnené“ na iné činnosti napr. taktické myslenie (Štulrajter, Peráček, 2004).

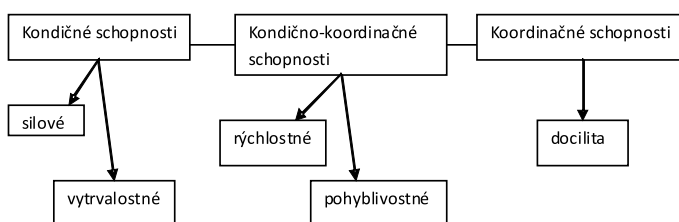
Na základe týchto novších pohľadov **motorickú zručnosť môžeme definovať ako naučenú činnosť zameranú na dosiahnutie cieľa, uskutočňovanú najmä prostredníctvom činnosti nervovo-svalového aparátu a znamenajúcu veľký rozsah vplyvu v rámci ľudského správania**. Táto definícia, známa ako klasická definícia motorických zručností, predstavuje kategorickú definíciu. To znamená, že akákoľvek touto definíciou opísaná činnosť alebo správanie je motorickou zručnosťou. To znamená, že je to definícia, ktorá vymedzuje všetko správne považované za motorickú zručnosť, bez ohľadu na kvalitu (úroveň) takéhoto správania. V tomto zmysle ide o definíciu motorickej zručnosti ako „predmetu.“ Toto je všeobecne akceptované vymedzenie tohto pojmu v literatúre, rokmi zopakované ako záver výskumov mnohých autorov, takže ho môžeme označiť za klasickú definíciu motoriky. Myslíme si, že *motorická docilita* je motorická zručnosť a je súčasťou motorického učenia.

Už Guthrie (1952) ovplyvnil vymedzenie motoriky až do súčasnosti a predpokladal, že všetky moto-

rické zručnosti sa skladajú zo schopnosti dosiahnuť určitý výsledok s maximálnou istotou a s minimálnym výdajom energie alebo minimálnej energie a krátkeho času. V jeho definícii sú tri špecifické prvky oddeľujúce výkon, nevyžadujúci zručnosti od špeciálneho vykonania: **maximálna istota pri dosahovaní cieľa, minimálny výdaj energie a minimum pohybového času.**

Maximálna istota pri dosahovaní cieľa je pre šport typická v tom, že istota je základným determinantom zručností. Napríklad hráč, ktorý je neúspešný pri finálnych herných činnostiach (nedá gól alebo kôš), napriek tomu, že má dobrú kondíciu, tento prvok nespĺňa. Minimálny výdaj energie – úspora energie je esenciálna pre vysoko úrovňové výkony vyžadujúce energiu – napríklad orientačný beh, alebo zápase. Pri týchto aktivitách sa skúsený športovec naučí redukovať alebo eliminovať nepotrebné pohyby alebo fyzické úsilie. Týka sa to aj minimalizovania psychických potrieb nutných na splnenie úlohy. Minimum pohybového času – pri množstve motorických zručností kvalita športového výkonu vzrastá s redukciou času (alebo zvýšením rýchlosti). Jedna z vývojových tendencií v športe všeobecne je v súčasnosti intenzifikácia pohybovej aktivity (tréningového alebo súťažného zaťaženia). Zruční vykonávatelia takýchto motorických zručností ako napríklad: vo futbale, vo volejbale, v basketbale, v hádzanej, ale aj v atletike, plávaní profitujú zo zvýšenia rýchlosti svojich pohybov. Úspech niektorých športových zručností je v súčasnosti úplne determinovaný rýchlosťou motorickej činnosti. Nesmieme to však brať v absolútnom slova zmysle.

Aby sme uzatvorili naše úvahy o docilita a o motorických zručnostiach, pre budúcnosť by sme pri identifikácii charakteristických vlastností spoločných pre všetky motorické zručnosti mohli vychádzať zo Sheridanovej štúdie (1984). Navrhol, že akákoľvek adekvátna teória motoriky musí určiť aspoň



Obr. 1

Klasifikácia pohybových schopností (Belej, 2001)

štyri základné charakteristické prvky spoločné pre všetky motorické zručnosti – motorickú ekvivalenciu, motorickú premenlivosť, motorickú konzistenciu a motorickú modifikovateľnosť.

Pozrime sa na charakteristiku *docility* z iného pohľadu, a to prostredníctvom pohybových schopností. Schopnosť sa podľa Šveca (2003) môže vnímať ako najvšeobecnejšia charakteristika osoby a podľa vzniku môže ísť o zdedené, vrodené alebo naučené schopnosti. Naučené schopnosti človeka môžu byť rozumovo-poznávacie, psychosociálne, citové, vôľové a zmyslovo-pohybové. Schopnosti človeka sú vnútorným predpokladom človeka, podieľajú sa na kvalite a na kvantite pohybovej činnosti a sú svojím charakterom senzorické, intelektové, kultúrno-umelecké a motorické (Kasa, 2007). Konsenzom sme v minulosti akceptovali, že medzi pohybovými schopnosťami patria kondičné, hybridné a koordinačné schopnosti. A ako je to so vzťahom *docility* a pohybovými schopnosťami? Môžeme naznačiť, že *docilita* ako pohybová schopnosť sa neosvojuje, ale v edukačnom procese sa rozvíja. *Docilita* má svoje miesto už v 1. fáze motorického učenia. Teda v takomto prípade označiť *docilitu* za pohybovú schopnosť by nebolo asi správne.

Uvádza sa, že úroveň *docility* závisí od miery rozvoja koordinačných schopností, alebo že *docilita* je zvláštny súhrnný prejav koordinačných schopností, ktoré majú význam pri zvládaní techniky pohybov, danej športovej disciplíny (Perič, Dovalil, 2010). Ak si pripomenieme schému naznačenej štruktúry pohybových schopností, tak u niektorých autorov

sa nenachádza *docilita* medzi žiadanou skupinou pohybových schopností (Raczek et al, 1998, Měkota, 2000). U niektorých autorov, napr. u Beleja (2001) pri klasifikácii pohybových schopností, sa už *docilita* nachádza medzi koordinačnými schopnosťami (obr.1).

Stretávame sa s vyjadrením, že koordinačné schopnosti vytvárajú komplex spojený so schopnosťou riadenia pohybov, adaptácie pohybov a motorickej učiteľnosti (Raczek a kol., 1998). Každá pohybová schopnosť, teda aj koordinačné schopnosti so svojimi prejavmi majú svoje senzitivné obdobie rozvoja. Keď *docilita* je komplex koordinačných schopností, kedy má svoje senzitivné obdobie rozvoja? Je možná rýchla učiteľnosť iba na základe koordinačných schopností, alebo pri učení zohrávajú úlohu aj iné pohybové schopnosti?

Záver

Vysvetlením niektorých prístupov k definovaniu vybraného pojmu *docilita* a k nemu používaných pojmov zručnosť, motorická zručnosť, schopnosť, pohybová schopnosť, motorická *docilita*, koordinačné schopnosti a pod. sme poukázali na doteraz, podľa nášho názoru, nielen na rôznorodosť chápania daných pojmov, ale v konečnom dôsledku na nesprávnosť a nedôslednosť či nedokonalosť charakterizovania pojmu *docilita*. Príspevok je východiskom na odbornú diskusiu a v konečnom dôsledku by sa mohol stať podnetom na odborné dokončenie s vyjadrením konsenzom v správnom vnímaní a používaní niektorých pojmov vied o športe. Myslíme si, že otázky súvisiace



s *docilitou* by nemali byť ukončené iba teoretickými pohľadmi na túto problematiku, mali by smerovať k praktickým veciam – k vyhľadávaniu detí talentovaných na šport.

Literatúra

- ADAMS, J. A. 1971. A closed – loop theory of motor learning. *Journal of Motor Behavior*. 1971, 3, s. 111-150.
- ADAMS, J. A. 1987. Historical review and appraisal of research on the learning, retention and transfer of human motor skills. *Psychological Bulletin*. 1987, 101, (1), s. 41-74.
- BELEJ, M. 1979. *Teoretické problémy motorického učenia v atletike*. Habilitačná práca. Bratislava : FTVŠ UK, 1979. 124 s.
- BELEJ, M. 1982. Osvojovanie motorických zručností vo vrhačských disciplínach. In MĚKOTA, K. a kol. *Koordináční schopnosti a pohybové dovednosti*. Metodický dopis. Praha : ÚV ČSTV, 1982, s. 185-189.
- BELEJ, M. 2001. *Motorické učenie*. Prešov : SVS TVŠ a FHPV PU, 2001, 197 s. ISBN 80-8068-041-8.
- BELEJ, M., JUNGER, J. 2006. *Motorické testy koordináčných schopností*. Prešov : Prešovská Univerzita, Fakulta Športu, 2006. 177 s. ISBN 80-8068-500-2.
- BORŽÍKOVÁ, I. 2006. Diagnostika motorickej docility v školskej telesnej výchove. In *Zborník prác z vedecko-pedagogickej konferencie učiteľov telesnej výchovy*. Prešov : MPC, Minerva, 2006. ISBN 80-8045-426-4.
- BORŽÍKOVÁ, I. 2008. *Identifikácia a rozvoj motorickej docility detí a mládeže*. Diz. práca. Prešov : VR FŠPU, 2008.
- BUREŠ, J. 2002. Učenie a pamäť. In HÖSCHL, C., LIBUGER, J., ŠVESTKA, J.: *Psychiatrie*. Praha : Tibis, 2002, s. 158. ISBN 80-900130-1-5.
- BUZÁSSYOVÁ, K., JAROŠOVÁ, A. 2006. *Slovník súčasného slovenského jazyka*. Bratislava : Veda, vydavateľstvo SAV, 2006, s. 1134. ISBN 80-224-0932-4.
- EDWARDS, W. H. 2011. *Motor Learning and Control : from theory to practice*. Wadsworth : McMillan, 2011, ISBN 1-111-42413-4.
- GAVORA, P., MAREŠ, J. 1998. *Anglicko-slovenský pedagogický slovník*. Bratislava : Iris, 1998, s. 240. ISBN 80-88778-74-3.
- GUTHRIE, E. R., 1952. *The Psychology of Learning*. New York : Harper and Row, 1952.
- HIRTZ, P. 1982. K charakteristice, diagnostice a ontogenetickému vývoji koordináčních schopností. In Metodický dopis : *Koordináční schopnosti a dovednosti*. Praha : ÚV ČSTV – VR, 1982, s. 241-268.
- KAČALA, J., PISARČÍKOVÁ, M. 2003. *Krátký slovník slovenského jazyka*. Bratislava : VEDA, vydavateľstvo SAV, 2003, s. 985. ISBN 80-224-0750-X.
- KASA, J. 2007. Schopnosti človeka. In KASA, J., ŠVEC, Š. et al. *Terminologický slovník vied o športe*. Bratislava : UK FTVŠ, 2007, s. 134.
- LIBRA, J. 1985. *Speciální motorická docilita a učení*. Praha : Univerzita Karlova, 1985, 168 s.
- MĚKOTA, K. 1982. *Koordináční schopnosti a pohybové dovednosti*. Metodický dopis. Praha : Vedecko – metodické oddelení ÚV ČSTV, 1982, s. 315.
- MĚKOTA, K. 2000. Definice a struktura motorických schopností (novější poznatky a strety názoru). In *Česká kinantropologie*. 2000, Vol. 4, č. 1, s. 59-69.
- MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. 1983. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha : SPN, 1983.
- MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. 2005. *Motorické schopnosti*. Olomouc : Univerzita Palackého, FTK, 2005, s. 175. ISBN 80-244-0981-X.
- MYNARSKI, W. 2003. Przegląd koncepcji strukturalizacji koordynacyjnego potencjału motorycznego. *Atropomotoryka*, 2003, 24, p. 71-79.
- NOVOTNÁ, K. 2009. *Motorická docilita ve vztahu ke specifickým poruchám učení*. Brno : MU FSS, 2009, s. 14-16.
- PERIČ, T., DOVALIL, J. 2010. *Sportovní trénink*. Praha : Grada Publishing, 2010, s. 119.
- PISARČÍKOVÁ, a kol. 2000. *Synonymický slovník slovenčiny*. Bratislava : Veda, 2000. ISBN 80-224-0585-X.
- PÍTOVÁ, M., PÍTO, V. 2001. *Slovník cizích slov*. Bratislava : Kniha, 2001. ISBN 80-88814-16-2.
- PRŮCHA, J. a kol. 2001. *Pedagogický slovník*. Praha : Portál, 2001, s. 47, s. 212.
- RACZEK, J. a kol. 1998. *Teoretyczno-empiryczne podstawy kształtowania a diagnozowania koordynacyjnych zdolności motorycznych*. Katowice : AWF, 187 s. ISSN : 1230-4646.
- RUŽBARSKÁ, I., TUREK, M. 2007. *Kondičné a koordináčné schopnosti v motorike detí predškolského a mladšieho školského veku*. Prešov : PU v Prešove, 2007, 141 s. ISBN 978-80-8068-670-3
- SCHMIDT, R., A. 1975. *A Schema Theory of discrete Motor Skill Learning*. *Psychological Review*, 1975, vol. 82, No. 4, s. 225-261.
- SCHMIDT, R., A. 1991. *Motor learning and performance. From principles to practice*. Champaign, IL : Human Kinetics, 1991, Chapter 10, p. 127-148.
- SHERIDAN, M. R., 1984. Planing and controlling simple movements. In SMYTH, M. P., AND WING, A. L., (eds.). *The psychology of movement*. London : University Press, 1984, s. 47-82.
- STREŠKOVÁ, E. 1977. *Príspevok k procesu motorického učenia v športovej gymnastike*. Bratislava : FTVŠ UK, Rigorózná práca. 1977.
- SVOBODOVÁ, L. 2010. *Motorická docilita u detí s poruchami učení*. Bak. práca. Brno : MU PgF, 2010, s. 20.
- ŠVEC, Š. 1995. *Základné pojmy v pedagogike a andragogike*. Bratislava : Iris, 1995, s. 19.
- ŠVEC, Š. 2003. Základ kompozitnej spôsobilosti – spôsobnosť alebo dovednosť? In ŠVEC, Š. a kol. *Pojmoslovné spory a ich definíčné riešenia vo výchovovede*. Bratislava : Stimul, 2003, s. 9-37.
- ŠVEC, Š. 2008. *Anglicko-slovenský lexikón pedagogiky a andragogiky*. Bratislava : Iris, 2008, s. 89. ISBN 978-80-89256-21-1.
- SYKORA, F. et al. 1995. *Telesná výchova a šport*. Terminologický a výkladový slovník. Bratislava : F.R. et G., 1995, s. 403. ISBN 80-85508-26-5.
- ŠIMKO, J. 1968. *English Slovak Dictionary*. Bratislava : ŠPÚ, 1968, s. 294. ISBN 80-900559-0-7.
- ŠIMONEK, J. st. 1985. *Koordináčné schopnosti*. Metodický list č. 73. Bratislava : SÚV ČSTV, 1985, s. 59.
- ŠIMONEK, J. st. 1995. *Rozvoj koordináčných schopností hádzanára*. Bratislava : SZH, 1995.
- ŠIMONEK, J. ml. 1997. *Monitorovanie úrovne koordináčných schopností školskej populácie vo veku 10 – 17 rokov*. Tel. Vých. Šport, 1, s. 17-21.
- ŠIMONEK, J. ml. 1998. *Hodnotenie a rozvoj koordináčných schopností 10 – 17 ročných chlapcov a dievčat*. Nitra : UKF, 1998, 60 s.
- ŠIMONEK J. ml. 2002. *Model rozvoja koordináčných schopností v dlhodobej športovej príprave v športových hrách*. Bratislava : SVSTŠ, KTVŠ PF Nitra, 2002. 169 s.
- ŠTEPNÍČKA, J. et al. 1976. Somatotyp, držení tela, motorika a pohybová aktivita mládeže. Praha : Acta Univ. Carol. Gymn. 1976, 12, č. 2, s. 1-93.
- ŠTEPNÍČKA, J. 1979. Somatotyp jako morfologický předpoklad pohybového nadání a úrovně držení těla a mládeže. In *Sborník VR ÚV ČSTV*, Praha : Olympia, č. 9, s. 141-169.
- ŠTEPNÍČKA, J. 1982. Problematika motorické učenlivosti. In *Koordináční schopnosti a pohybové dovednosti*. Praha : ÚV ČSTV VR, 1982, s. 138-142.
- ŠTULRAJTER, V., PERÁČEK, P. 2004. Fyziologické aspekty motorického učenia a regulácie pohybov a vybrané aspekty humánnej etológie vo futbale. In *Zborník vedeckých prác Katedry hier FTVŠ UK č. 2*, Bratislava : OZ Športové hry, 2004, s. 4-20.
- TEPLICKÁ, S. 1996. Vývinová charakteristika kinestetického – diferenciač-



- ných schopností parametra času u 7 – 10 ročnej populácie. In *Zborník z 3. Vedeckej konferencie študentov PGŠ*. Bratislava : FTVŠ UK, 1996, s. 12-16.
50. TEPLICKÁ S. 1999. *Závislosť osvojovania si pohybových zručností od motorickej docility v kinesteticko – diferenčiacných schopnostiach*. Bratislava : FTVŠ UK, Rigorózna práca, 1999. 48 s.
51. TUREK, M. 1981. K metodologickým problémom výskumu transferu a možnosti jeho aplikácie v motorickom učení. *Teor. Praxe Těl. Vých.* 29, 1981, č. 12, s. 748-751.
52. UHERÍK, A. 1978. *Psychofyziologické vlastnosti človeka*. Bratislava : Psychodiagnostické a didaktické testy, 1978. 447 s.
53. <http://sk.wikipedia.org/w/index.php?title=Docilita&oldid=1442496>. (prečítané 1. 3. 2013).

SUMMARY

Docility – Theory, Terminology, Identification

Pavol Peráček, Jela Labudová

Docility is one of very often used term in the scientific and professional sport sciences literature. From terminology point of view, it is appropriate to qualify its definition and correct classification within the sport notion system. Some authors perceive docility as an ability to learn, others as a motor ability and part of coordination abilities. The article solves the docility by analysis of different formulations and statements in commitment to Slovak language, in relation of teaching definition, motor learning and motor skills. The article opens the questions for discussion with the focus on development of consensual definition and terminologically correct classification of the term docility.

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
cvik	cvičenie - činnosť na rozvoj niečoho, upevnenie návykov, získanie zručnosti, vedomostí atď.: <i>gymnastické c., cvičenie vo vode, slohové, rečnícke cvičenie</i>
náväznosť	nadväznosť - priamo na niečo nadväzuje (význ. 2, 3): <i>nadväznosť jednotlivých prvkov, nadviazal na predchádzajúce úspechy</i>
vzhľadom k	vzhľadom na (koho, čo), so zreteľom na , s ohľadom na : <i>vzhľadom na súčasnú konkurenciu dosiahol dobré výsledky; so zreteľom na jeho zranenie neočakávame medailu; s ohľadom na jeho výkonnosť očakávame úspechy</i>
závisieť na	závisieť od (od čoho, od koho): <i>úspech závisí od tréningového úsilia; závisí od trénera, kedy ma zaradí do zostavy</i>
nakoľko	pretože, keďže, lebo : pri uvádzaní príčinnej vety: <i>nepociťoval únavu, pretože denne trénoval; zlyhal, keďže neprekonal sám seba; netrénuje, lebo je zranený</i>
zaistiť	zabezpečiť, zaručiť, obstaráť : <i>zabezpečiť priestory na tréningovanie; zaručiť rovnaké podmienky; obstaráť prístroje na testovanie</i>
záťaž (tréningová, pohybová)	zaťaženie - miera namáhania: <i>pracovné z., tréningové z., telesné z., psychické z., zaťaženie organizmu</i>
Tréningová záťaž Je doplnkové závažie (činka, plná lopta, pieskové vrece, špeciálna vesta, opasok a pod.), ktoré zvyšuje intenzitu zaťaženia, a tým aj účinok daného tréningového prostriedku. Veľkosť záťaže sa určuje v percentách z maximálneho výkonu. Rozlišujeme záťaž z maximálneho individuálneho výkonu: - maximálnu 90 - 100 %, - submaximálnu 80 - 90 %, - strednú 70 - 80 %, - ľahkú 50 - 70 %, - malú 30 - 50 %	
Tréningové zaťaženie Ide o pohybový podnet, ktorým pôsobíme na organizmus športovca s cieľom vyvolať žiaduce špecifické adaptačné zmeny podmieňujúce zvýšenie športového výkonu. Veľkosť tréningového zaťaženia určuje: objem, intenzita, koordinačná zložitosť a psychická náročnosť pohybovej činnosti . Rozlišujeme: – malé zaťaženie – podprahové, ktoré nevyvoláva adaptačné zmeny, slúži na urýchlenie regenerácie, zníženie nervového napätia a zachovanie dosiahnutej pohybovej výkonnosti; – optimálne zaťaženie, ktoré je v súlade s absolútnymi možnosťami organizmu, vyvoláva žiaduce adaptačné zmeny, zvyšuje pohybovú výkonnosť; – nadmerné zaťaženie, ktoré nie je v súlade s aktuálnymi možnosťami organizmu, prekračuje jeho možnosti. Ojedinele sa vyskytuje vo vrcholovom športe. Môže vyvolať deadaptačné zmeny, viesť k poškodeniu zdravia športovca.	



Vedomosti žiakov gymnázia v Žiline o problematike zdravia a pohybovej aktivity

Zuzana Bebčáková¹, Viera Bebčáková², Mária Majherová³

¹Gymnázium na ulici Hlinská 29, Žilina,

²Fakulta športu PU, Prešov,

³Fakulta humanitných a prírodných vied PU, Prešov

Cieľom príspevku bolo rozšíriť poznatky o úrovni vedomostí v oblasti zdravia a pohybovej aktivity žiakov 1. ročníka žilinského gymnázia. Úroveň vedomostí sa posudzovala pomocou vedomostného testu na zistenie aktuálneho stavu vedomostí z oblasti biológie, telesnej výchovy a všeobecných poznatkov o výžive. Hodnota priemerného počtu získaných bodov sledovaného súboru bola 14,89 z 32 možných bodov. 40,1 % žiakov dosiahlo 16 a viac bodov, čo predstavuje 50-percentnú úspešnosť v teste. Chlapci získali priemerne 15,04 bodov za správne odpovede a dievčatá zaostali za chlapcami, keď ich priemerná hodnota bodov bola 14,81 bodu. Rozdiely v úrovni vedomostí chlapcov a dievčat neboli štatisticky významné a ani z didaktického hľadiska ich nepovažujeme za významné.

Kľúčové slová: vedomosti, zdravie, pohybová aktivita, chlapci a dievčatá, žiaci gymnázia

Vplyv pohybovej aktivity na ľudský organizmus sa stal objektom záujmu viacerých autorov (Boreham, Riddoch, 2001; Daley, 2002; Tudor, Locke, Bassett, 2004). Všeobecne sa odborníci v oblasti telesnej výchovy a športu zhodujú na významnom vplyve budovania trvalého pozitívneho vzťahu k pohybovej aktivite vo veku dospievania ako determinantu zariadenia pohybovej aktivity v pohybovom režime dospelého jednotlivca. Doterajšie výskumy (Biela, Bence, Rybárik, 2005; Sigmundová, Frömel, Sigmund, 2005; Vašíčková, a kol., 2009.) potvrdzujú, že vedomosti predefinované do postojov adolescentov môžu mať vplyv na motiváciu vykonávať pravidelnú pohybovú aktivitu v dennom režime mládeže. Z tohto hľadiska, pokiaľ ide o školské vzdelávacie programy, je

nesmierne dôležitá medzipredmetová spolupráca a prepojenie cieľových požiadaviek na vedomosti žiakov o zdravom spôsobe života a o vplyve pravidelnej pohybovej aktivity na organizmus človeka. Možnosti získavania informácií sa s využívaním moderných technológií rozšírili, čo ale neznamená vždy ich kvalitu. Preto je dôležité, aby sa k mladým ľuďom dostali kvalitné a overené informácie ako základ ich ďalšieho rozširovania z voľne dostupných

zdrojov. Nemenej dôležitým motivačným faktorom vykonávania pravidelnej pohybovej aktivity a získavania rozširujúcich poznatkov o jej vplyve na organizmus je aj vplyv rodiny, kamarátov, učiteľov, vedúcich mimoškolských pohybových činností, ale aj samotná náplň hodín telesnej a športovej výchovy, materiálne vybavenie dostupných športovísk, prírodné podmienky v mieste bydliska a finančná dostupnosť športových aktivít.

Cieľom príspevku je rozšíriť poznatky o úrovni vedomostí v oblasti zdravia a pohybovej aktivity žiakov. Na splnenie cieľa sme prostredníctvom vedomostného testu zisťovali úroveň vedomostí v súbore žiakov 1. ročníka gymnázia a tú sme podrobne analyzovali z pohľadu dimenzií a následne porovnali z hľadiska pohlavia.

Metodika

Do výskumu bolo zapojených 147 žiakov Gymnázia na ulici Hlinská 29 v Žiline (tab. 1). Z hľadiska nášho výskumu sme nepotrebovali stanoviť decimálny vek, preto sme v skupine žiakov prvého ročníka gymnázia zisťovali iba dovŕšený kalendárny vek ku dňu, v ktorom sa začalo testovanie. Z tohto hľadiska bolo v súbore 94 pätnásťročných, 53 šestnásťročných študentov.

Výskum sa realizoval v dvoch etapách. V každej etape boli do výskumu zapojení žiaci prvých

Tab. 1

Základné údaje o súbore

Súbor	Početnosť (n)
Celkove	147
Chlapci	48
Dievčatá	99
Vekové rozpätie (roky)	15 - 16

Mgr. ZUZANA BEBČÁKOVÁ (*1982) - je externou doktorandkou na FŠ PU v Prešove.

Doc. PaedDr. VIERA BEBČÁKOVÁ, CSc. (*1945) - venuje sa didaktike školskej telesnej a športovej výchovy.

Mgr. MÁRIA MAJHEROVÁ, PhD. (*1964) - venuje sa štatistickému spracovávaní dát v oblasti športových vied, biológii, pedagogike.

ročníkov gymnázia v Žiline, v prvej etape sa test realizoval 11.01.2010, v druhej etape 17.1.2011. Na stanovenie úrovne vedomostí o problematike zdravia a pohybovej aktivity sme použili štandardizovaný *Vedomostný test o problematike zdravia a pohybovej aktivity* (Vašíčková et al., 2009). Vedomostný test obsahuje 32 otázok, ktoré sú rozdelené do štyroch dimenzií (kondičná, energetická, nutričná, edukačná - po 8 otázok v každej) so zameraním na vedomosti z biológie a telesnej výchovy, ale obsahuje aj vedomosti o racionálnej výžive. Za každú správnu odpoveď môže žiak získať 1 bod, čo znamená, že za správne odpovede na všetky otázky vedomostného testu možno získať 32 bodov. Obsah jednotlivých dimenzií je zameraný nasledovne:

- *kondičná dimenzia* – vedomosti o prejavoch kondície, kritériách zvýšenia telesnej zdatnosti, o energetických zdrojoch pri krátkodobej svalovej činnosti a dlhodobej vytrvalostnej pohybovej aktivite, intenzite, objeme a o frekvencii vykonávania pohybovej aktivity pre zdravie,
- *energetická dimenzia* – vedomosti o rovnováhe energetického príjmu a výdaja, o výdaji energie pri rôznych pohybových aktivitách, pokojovom metabolizme a o optimálnej hodnote BMI,
- *nutričná dimenzia* – vedomosti o zdrojoch energie a energetickej hodnote potravín, o vhodnej pohybovej aktivite pre obéznych, o kritériách na zníženie hmotnosti,
- *edukačná dimenzia* – vedomosti o vytváraní chemických látok v organizme vplyvom pohybovej aktivity ovplyvňujúce psychický stav, závislosti od cvičení spojených s diétami, o vhodnosti a optimálnom objeme pohybovej aktivity pre rôzne kategórie ľudí.

Každá otázka je alternatívneho charakteru. Testovaný má možnosť výberu zo štyroch alternatív odpovedí. Jedna z nich je vždy správna. I keď sa predpokladá, že test trvá 20 – 30 minút, žiaci ho vyplňali v priemere 35 – 40 minút.

Tab. 2

Výsledky vedomostného testu celého súboru v bodoch

Dimenzia	x	s	Min	Max	SE
Kondičná	2,39	1,32	0	7	0,109
Energetická	3,88	1,29	1	7	0,106
Nutričná	3,23	1,48	0	7	0,121
Edukačná	5,38	1,47	1	8	0,121
Spolu v teste	14,89	3,08	7	22	0,254

Legenda: x – aritmetický priemer získaných bodov v teste, s – smerodajná odchýlka, Min – minimálny počet dosiahnutých bodov, Max – maximálny počet dosiahnutých bodov, SE – štandardná chyba priemernej úspešnosti

Na spracovanie výsledkov sme použili základnú charakteristiku miery centrálnej tendencie (aritmetický priemer, medián). Na určenie miery variability sme použili smerodajnú odchýlku. Uvádzame aj hodnotu štandardnej chyby priemernej úspešnosti (SE), ktorá hovorí, s akou presnosťou bola vypočítaná hodnota priemernej úspešnosti súboru. Čím menšia štandardná chyba priemeru, tým presnejšie charakterizuje priemer testovanej populácie.

Samotné štatistické spracovanie sme realizovali prostredníctvom programu Statistica v. 10. Na zistenie normality rozloženia dát sme použili Kolmogorov-Smirnov test. Na základe výsledkov testu sme použili parametrický nepárový t-test na zistenie štatistickej významnosti rozdielov medzi sledovanými priemernými hodnotami jednotlivých súborov.

Výsledky

Hodnota priemerného počtu bodov sledovaného súboru bola 14,89 (tab. 2), pričom z celkového počtu respondentov 40,1 % dosiahlo 16 a viac bodov, čo predstavuje 50-percentnú úspešnosť v teste. Na porovnanie pri obdobnom prieskume v Českej republike (Vašíčková a kol., 2009) dosiahla rovnako stará česká mládež v priemere 17,40 bodov. V posudzovanom súbore chlapcov a dievčat bol minimálny počet získaných bodov 7 a maximálny 22 bodov.

V dvoch zo štyroch dimenzií sa vyskytli respondenti, ktorí nevedeli správne odpovedať ani na jednu otázku posudzovanej dimenzie, a to

konkrétne v kondičnej dimenzii 10 respondentov (6,8 %) a v nutričnej dimenzii 1 respondent. Naopak v edukačnej dimenzii sme zaznamenali u 9 respondentov aj maximálny počet 8 bodov, čo predstavuje 6,1 % opýtaných.

Z pohľadu vnútornej štruktúry vedomostného testu dosiahol náš súbor najhoršie výsledky v kondičnej (2,39 bodu) a nutričnej dimenzii (3,23 bodu). Na druhej strane najlepšie všeobecné teoretické znalosti mali žiaci 1. ročníka gymnázia o pohybových aktivitách a zdraví, čomu zodpovedajú výsledky edukačnej dimenzie testu (5,38 bodu).

Školská telesná výchova by mala sprístupňovať vedomosti a poznatky o pohybe, stimulovať záujem prakticky vykonávať rôzne pohybové činnosti, čo zdôrazňujú i odborníci na telesnú a športovú výchovu (Rychtecký, Fialová, 1998; Antala a kol., 2001), ktorí poukazujú na význam vytvárania účinného celoživotného pohybového režimu už počas povinnej školskej dochádzky.

Pri hodnotení jednotlivých odpovedí na otázky dimenzií konštatujeme, že otázky kondičnej dimenzie boli pre žiakov najťažšie. Na základe vyhodnotenia odpovedí môžeme konštatovať, že najľahšou v tejto dimenzii sa javí otázka týkajúca sa podpory svalového systému z hľadiska zdravia (opakované všestranné posilňovacie cvičenie s ľahšími záťažami). Najväčšie problémy mali žiaci s odpoveďami na otázky týkajúce sa zdrojov energie pri krátkodobej svalovej činnosti, resp. počas dlhodobého vykonávania pohybovej aktivity vytrvalostného charakteru.



Tab. 3

Rozdiely v úrovni vedomostí u chlapcov a dievčat

Dimenzia	Pohlavie	t-test
Kondičná	Chlapci	0,406
	Dievčatá	
Energetická	Chlapci	1,025
	Dievčatá	
Nutričná	Chlapci	0,012
	Dievčatá	
Edukačná	Chlapci	0,391
	Dievčatá	
Spolu	Chlapci	0,411
	Dievčatá	

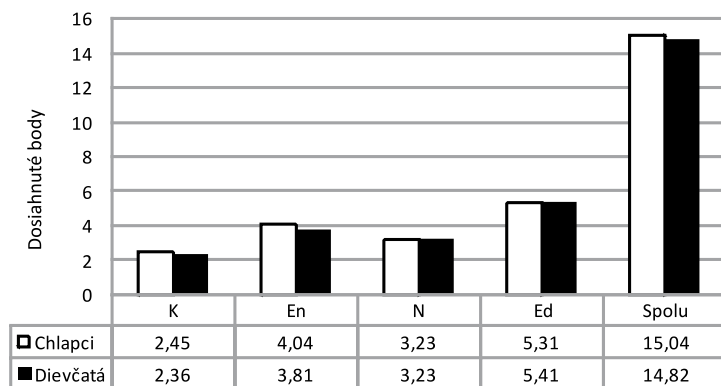
Legenda: K – kondičná, En – energetická, N – nutričná, Ed – edukačná dimenzia

V prvom prípade žiaci uviedli namiesto sacharidov bielkoviny a v druhom prípade namiesto tukov cukry, prípadne cukry a bielkoviny.

V energetickej dimenzii bolo najviac správnych odpovedí na otázku stanovenia optimálnej hodnoty BMI (body mass indexu) a vedeli, že z hľadiska udržiavania hmotnosti musí byť rovnováha medzi energetickým príjmom a výdajom. Najväčší problém robili respondentom otázky týkajúce sa výdaja energie pri rôznych pohybových činnostiach.

Otázky nutričnej dimenzie boli v poradí druhé najťažšie. Žiaci vedeli, že najzdravšie je prijímať potravu päťkrát denne v menšom množstve a že na zníženie hmotnosti je najlepšie vykonávať pravidelnú pohybovú aktivitu spojenú so zmenou stravovacích návykov. Najmenej správnych odpovedí (zo všetkých otázok) bolo na otázku, čo je najvýdatnejším zdrojom energie pre ľudský organizmus. Najviac žiakov uviedlo cukry, resp. kombináciu cukrov a bielkovín.

Z hľadiska vedomostí boli otázky edukačnej dimenzie pre našich respondentov najľahšie. Počet správnych odpovedí bol približne rovnaký v šiestich z ôsmich otázok. Menšie problémy mali žiaci pri odpovediach na otázku týkajúcu sa najdôležitejších činiteľov pre celoživotný vzťah k pohybovej aktivite, ako aj na otázku o najvhodnejších pohybových aktivitách (bicyklovanie, džoging,



Obr. 1.

Intersexuálne rozdiely v úrovni vedomostí v získaných bodoch

korčuľovanie, tanec) pre pohybový aparát človeka.

Naše výsledky naznačujú, že vedomosti 15- až 16-ročných žiakov gymnázia o pohybovo aktívnom a zdravom spôsobe života, nie sú ešte dostatočné na to, aby boli schopní aktívne a pozitívne ovplyvňovať svoje pohybové aktivity. Domnievame sa, že vykonávanie spontánnej pohybovej aktivity sledovaných žiakov viac ovplyvňujú faktory, ako sú napr. kamaráti, zážitky pri športovaní, dobrý kolektív, prípadne rodičia.

Výsledky ďalej nepokázali na významný rozdiel v úrovni vedomostí z hľadiska pohlavia (tab. 3, obr. 1). Chlapci získali priemerne 15,04 bodov za správne odpovede vedomostného testu a dievčatá 14,82 bodu. Z didaktického hľadiska nepovažujeme tieto rozdiely za významné.

Obdobné výsledky sme zaznamenali i vo všetkých dimenziách, kde výsledky dievčat sú v dvoch prípadoch (dimenzia kondičná a energetická) o niečo horšie ako u chlapcov, v jednom prípade (dimenzia nutričná) sú rovnaké a v edukačnej dimenzii je úroveň vedomostí dievčat lepšia než u chlapcov (obr. 1). Rozdiely sa pohybujú od 0,23 bodu až po nulový bodový rozdiel. Na rozdiel od výsledkov Bebčákovéj a kol. (2012) nenačujú hlbší záujem dievčat o nutričnú oblasť, ktorá úzko súvisí so zdravým životným štýlom, so súčasnými trendmi adolescentných

dievčat zaujímať sa o bodystyling, zdravú výživu, kontrolovanie telesnej hmotnosti a o módu, jednoznačne.

Pri porovnaní vedomostnej úrovne našich probandov s úrovňou vedomostí českých 15-až 16-ročných žiakov stredných škôl (Vašíčková a kol., 2009) konštatujeme nižšiu úroveň vedomostí nášho súboru. Konkrétne u chlapcov je rozdiel v získaných bodoch za test 1,51 bodu a u dievčat až 3,44 bodu, čo považujeme z hľadiska úrovne vedomostí za podstatný rozdiel. Najväčšie rozdiely sme zistili v kondičnej dimenzii (až necelé 2 body u chlapcov a viac ako 2 body u dievčat). V ostatných dimenziách boli rozdiely nepatrné v prospech českých študentov, dokonca v energetickej dimenzii dosiahli slovenskí chlapci lepší výsledok (o 0,37 bodu).

Na základe dosiahnutých výsledkov v našom súbore chlapcov i dievčat možno konštatovať, že dosiahnuté výsledky v edukačnej dimenzii, ktorej obsah je súčasťou telesnej a športovej výchovy v štátnom vzdelávacom programe i v predchádzajúcich učebných osnovách, sú v porovnaní s českou 14- až 16-ročnou populáciou horšie. Priemerné hodnoty slovenských chlapcov boli 4,39 bodu a dievčat 4,98 bodu a u českých chlapcov 5,36 bodu a dievčat 5,90 bodu (Vašíčková a kol., 2009).

Úroveň vedomostí o problematike



zdravia a pohybovej aktivity žiakov základných škôl s priemerným vekom 14,4 rokov u chlapcov a 14,3 rokov u dievčat (Bebčáková a kol., 2012) bola výrazne nižšia ako úroveň vedomostí žiakov žilinského gymnázia. Chlapci gymnazisti boli lepší o 3,01 bodu a dievčatá o 1,25 bodu. Taktiež vo všetkých dimenziách mali úroveň vedomostí o problematike zdravia a pohybovej aktivity lepšiu žiaci žilinského gymnázia.

Záver

Je pochopiteľné, že poznatky, ktoré sa sprostredkujú správnu formou, názorne sa vysvetľujú, neustále opakujú a rozširujú, majú vplyv a podieľajú sa na osvojení si poznatkov a na vytvorení názorov na danú oblasť. Treba si pritom uvedomiť, že vedomosti sú len jedným z činiteľov vytvárajúcim postoj k činnosti. Najdôležitejšia je činnosť zložka postoja. Výskum ukázal rezervy, ktoré v rámci jednotlivých dimenzií vedomostnej úrovne na pohybovú aktivitu a jej vykonávanie u 15-ročných žiakov existujú. S pribúdajúcim vekom a uvedomovaním si dôležitosti zdravého spôsobu života by mali postupne nadobudnúť svoju dôležitosť. Vašíčková a kol. (2010) zaznamenali na štyroch univerzitách v Českej republike, že najväčšiu úspešnosť vo vedomostnom teste mali až študenti tretieho ročníka vysokej školy.

Literatúra

1. Antala, B. a kol. 2001. *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava : FTVŠ UK, SVSTVŠ, 2001. 235 s. ISBN 80-968252-5-9.
2. BEBČÁKOVÁ, V., Boržíková, I., Durkáč, P., Lenková, R. 2012. *Pohybová aktivita v životnom štýle 14-ročných žiakov prešovského regiónu*. [online]. Prešov: Fakulta športu PU v Prešove, 2012. 87 s. [Citované 13.2.2013]. Dostupné na internete <http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bebcakova1>. ISBN 978-80-555-0561-9.
3. BIELA, D., BENCE, M., RYBÁRIK, K. 2005. Monitorovanie pohybových aktivít a športových záujmov na základných školách. In: *Sborník mezinárodného semináře Pedagogické kinantropologie*, 14. - 16. dubna 2005. Ostrava : Pedagogická fakulta OU. ISBN 80-7368-041-6, s. 115-121.
4. BOREHAM, C., RIDDOCH, CH. 2001. The physical activity, fitness and Health of Children. In *Journal of Sports Sciences*, [online]. 2001, vol. 19, iss. 12, p 915-929, 2001.
5. [cit.8.4.2013]. Dostupné na internete: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/026404101317108426#preview>
6. DALEY, A. J. 2002. School based physical activity in the United Kingdom: Can it create physical active adults? In *Quest*, [online]. 2002, vol. 54, iss. 1, p. 21-33, 2002. [cit.8.4.2013]. Dostupné na internete: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00336297.2002.10491764>
7. Rychtecký, A., Fialová, L. 1998. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha : Karolinum, 1998. 178 s. ISBN 80-7184-659-7.
8. SIGMUNDOVÁ, D., FRÖMEL, K., SIGMUND, E. (2005) Semilongitudinální monitorování pohybové aktivity adolescentů: výsledky po čtyřech letech. In: *Sborník mezinárodného semináře Pedagogické kinantropologie* 14. - 16. dubna 2004. Ostrava : Pedagogická fakulta OU. ISBN 80-7368-041-6, s. 122-128.
9. Tudor-Locke, C., & Bassett, D. R. Jr. 2004. How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. In *Sports Medicine*. ISSN 01121642, 2004, vol. 34, (1), p. 1-8.
10. VAŠÍČKOVÁ, J., CHMELÍK, F., FRÖMEL, K., NEULS, F. 2009. Vztah mezi vědomostmi o problematice pohybové aktivity a realizovanou pohybovou aktivitou u středoškolských studentů. In *Tělesná kultura*. ISSN 1211-6521, eISSN 1803-8360, 2009, roč. 32, č. 2, s. 33-44.
11. VAŠÍČKOVÁ, J., BLÁHA, L., LUKAVSKÁ, M., NYKODÝM, J. 2010. Vědomostní test k problematice zdraví a pohybové aktivity na vybraných českých univerzitách – pilotní studie. In *Pedagogická kinantropologie*. Soubor referátů z mezinárodního semináře 14. – 16. 4. 2010. Brno : Tribun EU, s. 12-17. Dostupné na internete: <http://www.cfkr.eu/publikacni-cinnost/ckv-rok-2010/>

SUMMARY

The Knowledge about Health and Physical Activities' Issue of Grammar School Pupils in Žilina

Zuzana Bebcáková, Viera Bebcáková, Mária Majherová

The aim of this contribution was to extend the level of knowledge about health and physical activities' issue in a group of first-year grammar school students in Žilina. The level of knowledge was assessed by means of a knowledge test to find out the actual state of pupils' knowledge in the sphere of biology, physical education and general knowledge of nutrition. The average value of achieved points in the tested group was 14.89 out of 32 possible points. 40.1% of students achieved 16 and more points, which represents 50% success rate on the test. Boys achieved an average of 15.04 points for correct answers, while girls fell behind boys since they reached the average value of 14.81. The difference between the levels of knowledge of boys and girls was not statistically significant and from the didactic point of view we do not consider these differences to be important.

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). Objednávky na časopis posielajte na adresu:
Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, Nábr. arm. gen. L. Svobodu 9, 814 69 Bratislava



Zmeny cvičebného času na hodinách telesnej a športovej výchovy ako dôsledok prítomnosti asistenta učiteľa

Tomáš Štefan, Janka Peráčková, Pavel Šmela

Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave

Vo výskumnom sledovaní sme sa zaoberali efektivitou vyučovania, pričom jednou z častí výskumu bolo sledovať zmeny cvičebného času vplyvom asistenta učiteľa. Cieľom práce bolo rozšíriť poznatky o činnosti asistenta učiteľa na hodinách telesnej a športovej výchovy v strednej škole. Úlohou výskumu bolo zistiť zmeny v chronomike vyučovacieho procesu v rámci čistého cvičebného času a času nevyužitého na cvičenie (pedagogický čas a stratový čas) v experimentálnej a v kontrolnej skupine a porovnať ich medzi sebou. Vyučovaci čas vo všeobecnosti považujeme za jeden z ukazovateľov efektivity vyučovacieho procesu, preto je dôležité venovať tejto problematike značnú pozornosť.

Kľúčové slová: *asistent učiteľa, cvičebný čas, stratový čas, žiaci*

Podľa Tóthovej (2006) je začlenenie asistenta učiteľa do edukačného procesu krokom, ktorým sa slovenské školstvo približuje k vyspelým európskym krajinám. Aktívna spolupráca pedagóga s asistentom umožňuje poskytnúť žiakom plnohodnotnú emocionálnu, edukačnú, ale aj komplexnú starostlivosť. Asistenta učiteľa a jeho prítomnosť v edukačnom procese dostáva do popredia priority individuálneho a skupinového prístupu k žiakom.

Asistent učiteľa ako pedagogický zamestnanec bol uvedený do praxe v rámci školského zákona č. 29/1984 v znení neskorších predpisov zákona č. 408/2002 Z.z. s účinnosťou od 1.9. 2002. Podľa §50b školského zákona: Asistent učiteľa ako pedagogický zamestnanec vykonáva výchovno-vzdelávací proces v školách a v školských zariadeniach a podieľa sa na utváraní nevyhnutných podmienok na prekonávanie najmä jazy-

kových, zdravotných a sociálnych bariér dieťaťa pri zabezpečovaní výchovno-vzdelávacieho procesu. Asistent učiteľa spĺňa požiadavku odbornej spôsobilosti a pedagogickej spôsobilosti, ak získal úplné stredné vzdelanie alebo vysokoškolské vzdelanie prvého stupňa a absolvoval doplnujúce pedagogické štúdium. Asistent učiteľa musí byť spôsobilý na právne úkony, zdravotne spôsobilý, bezúhonný, musí ovládať štátny jazyk a mať vek nad 18 rokov.

Metódu chronometráže charakterizujú Hadač, Prášilová (1982) ako

meranie využitia času na hodinách telesnej a športovej výchovy s cieľom posúdiť jej intenzitu a účinnosť. Vymedzujú čistý cvičebný čas, pedagogicky využitý čas a stratový čas.

Hurychová, Vilímová (1997) sa zameriavajú na tri merané hodnoty, ktoré ukazujú na časové využitie hodiny. Meria sa skutočný aktívny čas ľubovoľne vybraného žiaka. Pedagogickým časom sú činnosti žiaka súvisiace s učením (pozorovanie učiteľa a cvičiacich žiakov, presuny, príprava náradia). Na začiatku a na konci vyučovacej hodiny je dôležité zaznamenať presné trvanie hodiny (100 % času) a získané údaje o čistom cvičebnom čase a pedagogicky využitom čase prepočítať na percentá. Ak sa hodnota čistého cvičebného času rovná aspoň 20 – 40 % celkového času vyučovacej hodiny, považujeme hodinu za časovo využitú. Podľa Vilímovej (2009) možno vyjadriť využitie cvičebného času minútami. Pri celkovom trvaní vyučovacej hodiny 45 minút považujeme za výborný čistý cvičebný čas nad 22 minút, priebežnú efektivitu potom hodnotíme čistým cvičebným časom nad 14 – 17 minút, pričom sú žiaduce hodnoty nad 17 minút. Za nevyhovujúci považujeme čistý cvičebný čas nižší ako 14 minút.

Peráčková, Kukurová (2005) prezentujú svoje výsledky výskumu s konštatovaním, že chlapci majú nižšie hodnoty času nevyužitého na telovýchovnú aktivitu ako dievčatá a že najväčšie hodnoty času nevyužitého na telovýchovnú aktivitu zaznamenali v hlavnej časti vyučovacej hodiny. Čas nevyužitý na cvičenie v hlavnej časti vyučovacej hodiny bol u chlapcov 6 minút a 40 sekúnd a u dievčat 8 minút a 18 sekúnd.

Peráčková (2005) zosumarizovala

Mgr. TOMÁŠ ŠTEFAN (*1986) interný doktorand, zaoberá sa problematikou školskej telesnej výchovy.

Doc. PaedDr. JANKA PERÁČKOVÁ, PhD. (*1958) vyučuje predmety pedagogicko-psychologického základu, zaoberá sa problematikou školskej telesnej výchovy.

Mgr. PAVEL ŠMELA (*1986) interný doktorand, zaoberá sa problematikou školskej telesnej výchovy.



desatoro odporúčaní, ako zvyšovať efektívnosť z hľadiska využívania času na hodinách telesnej a športovej výchovy, a tým skvalitniť proces vyučovania. To vedie k potenciálnemu záujmu o pohybové aktivity a ich realizáciu v mimoškolských aktivitách. Učiteľ bude vo svojej práci efektívnejší ak:

1. bude mať dobre premyslený a pripravený plán na svoju vyučovaciu hodinu,
2. bude mať na svoju vyučovaciu hodinu pripravené optimálne ciele,
3. sa bude snažiť vytvárať zo svojich cvičebných skupín súdržné tímy,
4. bude mať na svoju vyučovaciu hodinu pripravený vhodný výber učiva, aby sa ho žiaci naučili vykonávať správne,
5. vytvorí vhodnú pracovnú a emocionálnu atmosféru vo vyučovaní,
6. bude vedieť, čo predstavuje v jeho hodine stratový čas a eliminuje prerušenia práce na hodine,
7. nedovolí, aby žiaci zbytočne „kradli“ jeho čas,
8. zvolí správnu didaktickú formu a eliminuje zbytočné preстоje žiakov,
9. sa zameria na udržanie pozornosti svojich žiakov a osvojenie si pedagogických zručností,
10. bude vedieť zvládať svoje psychické stavy (bude odolný, tolerantný voči zataženiu), ktoré by mohli spôsobiť znížovanie jeho výkonnosti.

Cieľom výskumu bolo rozšíriť poznatky o vplyve asistenta učiteľa na zmeny cvičebného času na hodinách telesnej a športovej výchovy v strednej škole. Hypotézou výskumu bolo, že činnosť asistenta učiteľa vo vyučovaní procese telesnej a športovej výchovy prispieje k vykazovaniu vyššieho cvičebného času a nižšieho stratového času v experimentálnej skupine v porovnaní s kontrolnou skupinou. Úlohou výskumu bolo zistiť zmeny v chronemike vyučovacieho procesu v rámci čistého cvičebného času a času nevyužitého na cvičenie (pedagogický čas a stratový čas) v experimentálnej a v kontrolnej skupine a porovnať ich medzi sebou.

Tab. 1

Porovnanie merania jednotlivých položiek vyučovacieho času medzi súbormi VE_{ch} 2.B a VK_{ch} 2.C a ich štatistické vyhodnotenie

Meranie 1-32	Čistý cvičebný čas (spolu)	Pedagogický čas (spolu)	Stratový čas (spolu)
Aritm.pr.VE _{ch} 2.B	16:45 min.	6:27 min.	21:48 min.
Aritm.pr.VK _{ch} 2.C	12:40 min.	4:39 min.	27:41 min.
ROZDIEL	4:05 min	1:48 min.	-5:53 min.
U – test	4,806**	3,336**	4,806**
	p < 0,01	p < 0,01	p < 0,01

Tab. 2

Porovnanie merania jednotlivých položiek vyučovacieho času medzi súbormi VE_d 2.B a VK_d 2.C a ich štatistické vyhodnotenie

Meranie 1-32	Čistý cvičebný čas (spolu)	Pedagogický čas (spolu)	Stratový čas (spolu)
Aritm.pr.VE _d 2.B	16:32 min.	5:36 min.	22:52 min.
Aritm.pr.VK _d 2.C	13:18 min.	4:27 min.	27:15 min.
ROZDIEL	3:14 min	1:09 min.	-4:23 min.
U – test	4,654**	2,545*	4,580**
	p < 0,01	p < 0,05	p < 0,01

Výskumný súbor tvorili žiaci 2. ročníka Gymnázia Bilíková v Bratislave. Žiaci experimentálneho (VE_{ch} 2.B, VE_d 2.B) a kontrolného súboru (VK_{ch} 2.C, VK_d 2.C) pracovali podľa ročného plánu výchovno-vzdelávacej činnosti v telesnej a športovej výchove. Dĺžka výskumného obdobia bola v rozsahu 8 týždňov od októbra 2012 do januára 2013. Odučených hodín telesnej a športovej výchovy bolo 64, pričom 32 hodín sme vyučovali v experimentálnej skupine a 32 hodín sme hospitovali v kontrolnej skupine. Na zistenie zmien chronemiky vyučovacieho času sme vykonávali meranie a porovnanie zmien čistého cvičebného času a času nevyužitého na cvičenie (pedagogický a stratový čas). Hodnoty sme registrovali do vopred pripravených záznamových hárkov.

Pri meraní a vyhodnocovaní vyučovacieho času sme vybrali priemerného žiaka na základe odporúčania učiteľa (Peráčková, 2008) a registrovali sme:

1. Celkový čas trvania vyučovacej hodiny.
2. Čistý cvičebný čas (minúty).
3. Pedagogicky využitý čas (zadanie úloh, vysvetlenie, ukážka, hodnotenie prejavov žiaka).
4. Stratový čas (nástup, hlásenie, pozdrav, organizovanie žiaka do

činností, príprava a upratanie náradia a náčinia) sa vyráta ako rozdiel medzi celkovým časom trvania vyučovacej hodiny a súčtom časov v činnostiach 2, 3.

Výsledky a diskusia

Komparáciou nameraných hodnôt vyučovacieho času na hodinách telesnej a športovej výchovy medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou sme dospeli k nasledujúcim zisteniam. Aplikovaním experimentálneho činiteľa (tab. 1) sa rozdiel čistého cvičebného času v skupine VE_{ch} 2.B zvýšil o 4:05 minút. Podobný rozdiel sme zaznamenali aj v oblasti pedagogického času, keď učiteľ pôsobil na žiakov vo výchovno-vzdelávacom procese. Tento rozdiel sa zvýšil o 1:48 minút z celkovej vyučovacej hodiny. Významný rozdiel sme však zaznamenali v oblasti stratového času, ktorý sa aj vplyvom činnosti asistenta učiteľa v experimentálnej skupine znížil až o 5:53 minút. Práve to je jeden z veľmi dôležitých činností učiteľa na hodinách telesnej a športovej výchovy, aby boli eliminované časové straty na vyučovaní, čím sa zabezpečí viac času na cvičenie žiakov.

Vyhodnotením rozdielnosti jednotlivých časov medzi experi-



mentálnou a kontrolnou skupinou (tab. 1) sme vo všetkých 3 sledovaných položkách zistili štatistickú významnosť na 1% hladine významnosti. Znamená to, že experimentálna skupina nadobudla vo všetkých troch sledovaných položkách výrazne lepšie výsledky ako kontrolná skupina. Z uvedeného vyplýva, že činnosť asistenta učiteľa vo vyučovaní procese telesnej a športovej výchovy prispela **k zvýšeniu čistého cvičebného času žiakov a k zníženiu stratového času v experimentálnej skupine.**

Porovnaním jednotlivých položiek vyučovacieho času medzi experimentálnym a kontrolným súborom dievčat sme zistili, že rovnako ako v chlapčenských skupinách, aj v dievčenských skupinách boli zaznamenané výrazné rozdiely. Najvyšší rozdiel bol v oblasti stratového času, ktorý bol v experimentálnej skupine dievčat nižší o 4:23 minút oproti kontrolnej skupine. Vyšší čas až o 3:14 minút sme zaznamenali v položke čistý cvičebný čas. Z uvedených skutočností môžeme konštatovať, že vplyvom činnosti asistenta učiteľa sa hodnoty cvičebného času v experimentálnej skupine dievčat výrazne odlišovali od hodnôt v kontrolných skupinách v sledovanom období. Rozdiel v jednotlivých položkách vyučovacieho času medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou dievčat bol štatisticky významný na 1% hladine významnosti (čistý cvičebný čas a stratový čas) ako aj na 5% hladine významnosti (pedagogický čas).

Záver

Porovnaním zmien v chronike vyučovacieho procesu v rámci čistého cvičebného času a stratového času v experimentálnej a v kontrolnej skupine sme potvrdili predpoklad, ktorý sme si stanovili v hypotéze. Pozitívnejšie výsledky sa dosiahli v experimentálnej skupine chlapcov a dievčat oproti kontrolnej skupine chlapcov a dievčat. Zistili rozdielnosť medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou dievčat z hľadiska jednotlivých položiek

vyučovacieho času pri činnosti asistenta učiteľa. Z uvedených skutočností môžeme konštatovať, že vplyvom činnosti asistenta učiteľa sa hodnoty výrazne odlišovali od hodnôt v kontrolných skupinách v sledovanom období. „

Odporúčanie:

- *zaradiť asistenta učiteľa do procesu vyučby aj pre bežné stredné školy,*
- *venovať zvýšenú pozornosť činnosti asistenta učiteľa vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy dievčat.*

Literatúra

1. HADAČ, J., PRÁŠILOVÁ, M. 1982. *Didaktika TV pro 1. cyklus škol*. 3. vyd. Brno : UJEP, 1982.
2. HURYCHOVÁ, A., VILÍMOVÁ, V. 1997. *Didaktika tělesné výchovy*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 1997. 71 s. ISBN 80-210-1525-X.
3. *Metodický pokyn k zavedeniu profesie asistent učiteľa v predškolských zariadeniach, v základnej škole a v špeciálnej základnej škole č. 482/2002-sekr. vydaný MŠ SR zo dňa 26.8.2002.* [online], Publikované 2002, [citované 23.12.2012] Dostupné na: http://www.kapitula.sk/dsu/html/data/d_rezortne/pokyn_1631_asist_uc.pdf
4. PERÁČKOVÁ, J. 2008. Chronomika komunikácie učiteľa telesnej výchovy podľa druhu a časti vyučovacej hodiny. In *Školská telesná výchova z pohľadu výsledkov vedeckého výskumu*. Bratislava : Medzinárodná federácia telesnej výchovy (FIEP), 2008. s. 38-44. ISBN 978-80-89324-01-9.
5. PERÁČKOVÁ, J., KUKUROVÁ, L. 2005. Sledovanie jednotlivých kategórií času nevyužitého na telovýchovné aktivity na hodinách telesnej výchovy. In LABUDOVÁ et al. 2005. *Súčasný stav školskej telesnej výchovy a jej perspektívy*. Bratislava : UK FTVŠ, 2005, s. 75-92. ISBN 80-969268-6-1.
6. PERÁČKOVÁ, J. 2005. Zvyšovanie efektívnosti vyučovania telesnej výchovy z hľadiska využívania času. In *Telesná výchova & šport*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport v spolupráci so Sekciou športu, detí a mládeže MŠ SR, 15 (3 – 4), 2005, s. 2-4. ISSN 1335- 2245.
7. TÓTHOVÁ, E.: 2006. *Spolupráca pedagóga a asistenta pri vyučovaní žiakov v viacnásobným postihnutím*. 1. kvalifikačná práca. Bratislava : Metodicko – pedagogické centrum Bratislavského kraja, 2006.
8. VILÍMOVÁ, V. 2009. *Didaktika tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2009. 144 s. ISBN 978-80-210-4936-9.

SUMMARY

Changes of Exercise Time at Physical and Sport Education Classes as a Result of Teacher Assistant Presence

Tomáš Štefan, Janka Peráčková

To improve understanding of the impact of teacher assistants to change the exercise time at physical and sport education classes at high school was the aim of the study. Determination of the changes in the learning process chronemics within the net workout time and time unutilised to practice (teaching time and idle time) in the experimental and control groups and compare them with each other was the research task. Teaching time is generally regarded as one of the indicators of the effectiveness of the learning process, therefore it important to pay close attention to this issue.

Svalová nerovnováha tanečníkov Umeleckého súboru Lúčnica

Natália Oršulová

Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave

Cieľom bolo rozšíriť poznatky o výskyte svalovej nerovnováhy tanečníkov ľudového tanca. Na overenie cieľa sme vybrali členov Umeleckého súboru Lúčnica, jedného z najúspešnejších tanečných súborov nielen na Slovensku, ale aj vo svete. Na získavanie výskumných údajov sme použili metodiku podľa Jandu, ktorú pre potreby telovýchovnej praxe upravila Thurzová (1992). Výsledky výskumu potvrdili štatisticky významný rozdiel medzi skupinami žien s rozdielnou dĺžkou špecializovaného tréningu vo výskyte skrátených svalov a medzi skupinami mužov s rozdielnou dĺžkou špecializovaného tréningu vo výskyte oslabených svalov. Najčastejšie skrátenými svalmi boli flexory bedrového kĺbu. Z oslabených svalov vykazovali najvyššiu mieru oslabenia vo všetkých skupinách fixátory lopatiek. Na základe nameraných údajov sme v jednotlivých skupinách probandov stanovili status funkčných porúch a vytvorili tak podklad na tvorbu kompenzačných programov a nových prístupov v praxi.

Kľúčové slová: *svalová nerovnováha, skrátené svaly, oslabené svaly, svaly zapájané pri ľudovom tanci, tanečníci umeleckého súboru Lúčnica*

Capko (1998) uvádza, že pojmom funkčné poruchy pohybového systému označujeme poruchy, ktoré nevznikajú z morfológických či biochemických príčin. Podľa Koláča, Lewita (2009) sú spôsobené nepriemeraným zaťažením, čím sa zvyšuje patogénne napätie, ktoré sa klinicky prejavuje zvýšeným tonusom tkaniva, zvýšeným odporom proti pohybu a vznikom tzv. trigger points (spúšťových bodov vo svaloch), ktoré predstavujú spojenie bolesti a zvýšeného napätia v svaloch. Thurzová (1992) označuje za svalovú nerovnováhu poruchu funkčných vzťahov medzi posturálnym a fázickým svalovým systémom. Svalová nerovnováha sa vyskytuje vo vysokom počte vo všetkých vekových kategóriách, u jednotlivcov s nedostatkom pohybovej aktivity ako aj u vrcholových športovcov. Narušenie svalovej rovnováhy je v súčasnosti jednou z najčastejšie sa vyskytujúcich osla-

bení ľudského organizmu. Negatívne vplyva nielen na držanie tela v statických polohách, ale aj na pohybové stereotypy, svalovú koordináciu a s tým súvisiace degeneratívne procesy kĺbových spojení jednotlivca (Véle, 2006). Kostrové svaly delíme na základe funkcie motorickej jednotky na posturálne a fázické svaly. Optimálna súhra oboch svalových skupín je podmienkou dobrého funkčného stavu pohybového aparátu človeka. Ak dochádza k narušeniu funkčnej rovnováhy, na oslabený sval pôsobí skrátený sval tlmivo a dochádza tak k svalovej nerovnováhe.

Nosál (1984) popisuje, že kostra a svaly tanečníka by mali byť súmerné a správne vyvinuté. Charakteristická je uvoľnenosť v kĺboch,

tzv. vytočenosť, dlhé a uvoľnené šlachy a v neposlednom rade estetický vzhľad. Medzi najviac zaťažované svaly tanečníkov patria svaly vykonávajúce pohyby v bedrovom kĺbe, flexory kolena, štvorhlavý sval stehna, veľký sedací sval a svaly lýtky. Pomocnými svalmi pri tanci sú trapézový sval, dvojhlavý sval ramena a priamy brušný sval.

Cieľom výskumu bolo rozšíriť poznatky o výskyte svalovej nerovnováhy tanečníkov ľudového tanca. Predpokladali sme väčší výskyt funkčných svalových porúch v skupine tanečníkov s nižším počtom rokov špecializovaného tréningu oproti tanečníkom s vyšším počtom tréningových rokov v Umeleckom súbore (US) Lúčnica, v celom súbore budú najčastejšie skrátenými svaly na frontálnej strane stehna, v celom súbore budú najčastejšie oslabenými svalmi fixátory lopatiek.

Metodika

Výskum sme realizovali jednorazovým testovaním úrovne skrátenia svalov a oslabenia svalov. Testovanie prebiehalo v mesiacoch december (2011) až február (2012), pri dodržaní štandardných podmienok. Výber súboru bol zámerný a tvorilo ho 31 probandov, z toho 19 mužov a 12 žien. Tanečníkov sme rozdelili do skupín podľa dĺžky špecializovaného tréningu v US Lúčnica na tanečníkov tancujúcich do 3 rokov - skupina mužov 47,4 %, skupina žien 52,6 % a tanečníkov tancujúcich nad 3 roky - skupina mužov 52,6 %, skupina žien 58,3 %. Na hodnotenie svalovej nerovnováhy sme pri hodnotení použili metódu podľa Jandu, ktorú pre využitie v telovýchovnej praxi modifikovala Thurzová (1992). Získané údaje boli spracované a vyhodnotené pomocou štandardných matematických a štatistických metód na úrovni percentuálnej a komparatívnej analýzy (Chí- kvadrát).

Mgr. NATÁLIA ORŠULOVÁ (*1988) interná doktorandka, venuje sa problematike zdravia, zdravotných porúch a školskej telesnej a športovej výchovy.



Výsledky a diskusia

Pri porovnaní výsledkov testovaných svalov v **skupine žien** sme zaznamenali, že existuje významná závislosť medzi dĺžkou špeciálneho tréningu a priemerným skrátením svalov medzi skupinou žien so špeciálnym tréningom (ďalej TP) v trvaní do troch rokov a skupinou žien so špeciálnym tréningom nad 3 roky ($\chi^2 = 17,07^{**}$). Priemerné oslabenie svalov žien s TP do troch rokov a žien s TP nad 3 roky nebolo štatisticky významné ($\chi^2 = 7,655$). Najčastejšie skráteným svalom (71,4 %) v skupine žien s TP do 3 rokov bol zdvíhač lopatky (m. levator scapulae sin.). Skrátenie pripisujeme najmä využívaniu horných končatín v scénickej forme slovenského ľudového tanca. Tanečné prvky žien sa vo vysokej miere dopĺňajú pohybmi paží v postavení predpažíť povyššie pokrčmo alebo vo vzpažení, čo môže bez kompenzačných cvičení spôsobovať skrátenie v danom svale. K skráteniu môže dochádzať aj z dôvodu oslabenia fixátorov lopatiek, ktoré sú antagonistami k skrátenému zdvíhaču lopatky. Tieto patria medzi svaly, ktoré tanečníci využívajú minimálne a v tejto skupine boli aj najčastejšie oslabenými svalmi (100 %) na oboch stranách chrbta. U probandiek s TP nad 3 roky boli najčastejšie skrátenými svalmi flexory bedrového kĺbu pravej dolnej končatiny (v 80 % tanečníčok).

V skupine žien s TP do 3 rokov sme zaznamenali oslabené svaly v 39,7 % testov. Najčastejšie oslabenými svalmi v tejto skupine boli fixátory lopatiek na oboch stranách chrbta (v 100 % prípadoch). V skupine žien s TP nad 3 roky sme zaznamenali oslabené svaly v 53,3 % testov. Najčastejšie oslabenými svalmi v tejto skupine boli fixátory lopatiek na úrovni 100 % vpravo a 80 % vľavo. Prvú hypotézu sa nám v skupine žien z metodologického hľadiska nepodarilo potvrdiť, pretože štatisticky významný rozdiel sme zaznamenali len pri testovaní skrátených svalov.

Pri porovnaní výsledkov svalových testov v **skupine mužov** sme nezaznamenali štatisticky význam-

ný rozdiel v priemernom skrátení svalov medzi skupinou mužov s TP do 3 rokov a skupinou mužov s TP nad 3 roky ($\chi^2 = 13,48$). Rozdiel v priemernom oslabení svalov u mužov s TP do 3 rokov a s TP nad 3 roky bol štatisticky významný na 10-percentnej hladine významnosti ($\chi^2 = 15,98^{**}$). Najčastejšie skrátenými svalmi v skupine s TP do 3 rokov (100 %) boli flexory bedrového kĺbu oboch dolných končatín a štvorhlavý driekový sval (m. quadratus lumborum) na oboch stranách. Najvyššiu početnosť v skrátení flexorov bedrového kĺbu sme zaznamenali aj v skupine mužov s TP nad 3 roky (100 %). M. iliopsoas a m. rectus femoris patria k primárne využívaným svalom pri tanci. K ich zapájaniu dochádza pri všetkých základných prvkoch ľudového tanca, najmä pri točení, drepoch a podrepech, pri výskokoch, v párovom točení, pri ktorom žena zvyrazňuje rotáciu. U mužov sa výrazne zapájajú pri drepoch, skokoch a pri švihoch. Na rozdiel od mužov ženy pri tanci majú flexiu v bedrovom kĺbe v menšom rozsahu, prevažne cez flektované koleno. Jednostranné skrátenie m. quadratus lumborum u mužov vychádza taktiež z preťaženia pri prvkoch ľudového tanca napr. pri prvkoch tanca z Podpoľania, kde je celý pohyb založený na častom striedaní úklonov do bokov alebo pri cifrovaní, používanom v tancoch z východného Slovenska. Skrátenie v danom svale podporujú aj bolestivé spazmy v paravertebrálnych svaloch, na ktoré sa tanečníci často sťažujú, ktoré sú synergistami m. quadratus lumborum.

Oslabenie sme v skupine mužov s TP do 3 rokov zaznamenali v 28,3 %. Najčastejšie oslabenými svalmi (88,9 %) boli fixátory lopatiek na oboch stranách chrbta. V skupine mužov s TP nad 3 roky boli najčastejšie oslabenými svalmi (77,8 %) fixátory lopatiek na oboch stranách chrbta. Prvú hypotézu sa nám v skupine mužov nepodarilo potvrdiť, pretože štatisticky významný rozdiel sme zaznamenali len pri testovaní oslabených svalov.

Pri hodnotení **priemerných výsledkov celého súboru** sme zaznamenali skrátenie trojhlavého lýtkového svalu na oboch dolných končatinách (ďalej DK) u 32,3 % probandov, flexorov bedrového kĺbu v 87,1 % vpravo a 80,7 % vľavo, flexorov kolenného kĺbu v 32,3 % vpravo a 38,7 % vľavo, adduktorov stehna u 3,2 % probandov na oboch DK, m. quadratus lumborum v 61,3 % vľavo a 77,2 % vpravo, m. pectoralis major 9,7 % vpravo a 12,9 % vľavo, m. trapezius p. superior 41,9 % vpravo a 25,8 % vľavo, m. levator scapulae u 41,9 % probandov na oboch stranách chrbta, flexory prstov v 3,2 % na oboch rukách. Najvyššie skrátenie sme zaznamenali na flexoroch bedrového kĺbu pravej DK (87,1 %). V celej skupine tanečníkov sme zaznamenali oslabenie abduktorov bedra u 19,4 % na pravej DK a 16,1 % na ľavej DK, oslabený mm. abdominis sa vyskytoval u 48,4 %, hlboké ohýbače krku v 19,4 % na oboch stranách, fixátory lopatiek v 90,3 % vpravo a 87,1 % vľavo, abduktory ramena u 22,6 % probandov na oboch pažiach, m. gluteus maximus u 48,4 % vpravo a 45,2 % vľavo. Najviac oslabenými svalmi boli fixátory pravej lopatky (v 90,32 %). Pri porovnaní priemerov výsledkov v celom súbore probandov sme zaznamenali väčší podiel oslabených (39,9 %) ako skrátených svalov (28,6 %).

Ako sme predpokladali, výsledky meraní potvrdili v celom súbore najpočetnejšie skrátenie svalov na frontálnej strane stehna (83,9 %). Najviac oslabenými svalmi v celom súbore boli fixátory lopatiek (88,7 %). V testovaní skrátených aj oslabených svalov sme pri porovnaní výsledkov s inými autormi našli podobnosť vo výskyte skrátenia, prípadne oslabenia testovaných svalov, avšak rozdielnosť v miere výskytu danej poruchy. Tento fakt je možné vysvetliť špecifikom danej pohybovej činnosti. Zhodu vo výsledkoch sme zaznamenali s Dlhošom (2003), a to vo výskyte skrátenia m. levator scapulae, ktorý bol najviac skráteným svalom



v skupine žien s TP do troch rokov. Rovnako ako Thurzová (1992) sme v našej skupine probandov zaznamenali vysokú mieru oslabenia fixátorov lopatiek, a to vo všetkých skupinách probandov.

Závery

Predpokladali sme vyššiu mieru výskytu skrátených a oslabených svalov v skupine probandov s tréningovou praxou v US Lúčnica do troch rokov. Zhodnotením a analýzou jednotlivých svalov sa to však nepotvrdilo. Ďalej sme predpokladali najvyššiu mieru skrátenia svalov na frontálnej strane stehna a najvyššiu mieru oslabenia fixátorov lopatiek. Výsledky meraní potvrdili v celom súbore najpočetnejšie skrátenie svalov na frontálnej strane stehna (83,9 %) a najpočetnejšie oslabenie fixátorov lopatiek (88,7 %).

Výsledky potvrdili vplyv jednostranného zaťažovania organizmu na vznik funkčných porúch pohybového systému. Na základe výsledkov jednotlivých skupín tanečníkov odporúčame venovať väčšiu pozornosť prevencii patologických stavov oporného a pohybového aparátu a zaradeniu kompenzačných cvičení komplexného charakteru v každej tréningovej jednotke. Dúfame, že naše poznatky poslúžia v budúcnosti pre pedagógov ľudového tanca na všetkých úrovniach a v neposlednom rade pre telovýchovnú prax.

Literatúra

1. CAPKO, J. 1998. *Základy fyziatrickej liečby*. Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-341-3.
2. DLHOŠ, M. 2003. *Lateralita funkčných svalových zmien a jeho ovplyvňovanie u mladých*. Dizertačná práca. Bratislava : FTVŠ UK, 2003.
3. KOLÁŘ, P., LEWIT, K. 2009. Léčebná rehabilitace zaměřená na ovlivnění funkčního deficitu. In KOLÁŘ, P. et.al.: *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha : Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-657-1.
4. MARČEK, T. a kol. 2007. *Telovýchovné lékařstvo*. Bratislava : Univerzita Komenského v Bratislave, 2007. ISBN 978-80-223-2276-8.
5. NOSÁL, Š. 1984. *Choreografia ľudového tanca*. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1983. ISBN 67-251-84.
6. THURZOVÁ, E. 1992. Svalová nerovnováha. In LABUDOVÁ, J., THURZOVÁ, E.: *Teória a didaktika zdravotnej telesnej výchovy*. Bratislava : Univerzita Komenského, 1992. ISBN 80-223-0443-3.
7. VĚLE, F. 2006. *Kinesioologie*. Praha : TRITON, 2006. ISBN 80-7254-837-9.

SUMMARY

Muscular Imbalance of Dancers of National Folklore Ensemble Lučnica

Natália Orsulová

To extend the knowledge of Slovak folk dancer's muscle imbalance was the aim of the study. To verify defined objectives we choose National Folklore ensemble Lučnica

dancers, one of the most successful dance group in the world. The figures were obtained by Janda's methodology, which was adjusted by Thurzova (1992) for physical training necessities. The research results certified a statistically significant difference in the presence of shortened muscles in the group of women and in the presence of weakened muscles in the group of men. The highest frequency of shortened muscles was certified in hip flexors tests. The highest frequency of weakened muscles was certified in shoulder blade fixators. The measured figures in the individual group of tested people were used for setting the status of functional disorders and in that way we developed the basis for the formation of compensation programmes and new approach in the practice.

Vplyv aeróbného programu s použitím stepov na somatické, funkčné a motorické ukazovatele mladých žien

Lucia Ortutayová, Janka Peráčková

Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave

Prác je zameraná na zistenie vplyvu aeróbného programu s použitím stepov na vybrané somatické, funkčné a motorické ukazovatele 35 žien, s vekovým rozmedzím od 18 do 22 rokov. Na spracovanie a vyhodnotenie údajov sme použili základné štatistické charakteristiky a parametrický t-test pre závislé výbery. Počas 12-týždňového programu sme zaznamenali signifikantné zníženie hodnôt somatických ukazovateľov (telesnej hmotnosti, BMI, WHR, sumy 10 kožných rias, percenta podkožného tuku), signifikantné zvýšenie percenta ATH, signifikantné zníženie hodnoty Ruffierovej skúšky a signifikantné zlepšenia v motorických testoch (stoj jednoonožne, výdrž v zhybe, skok do diaľky z miesta, vytrvalostný člnkový beh).

Kľúčové slová: aeróbný program, stepy, somatické, funkčné a motorické ukazovatele, ženy

Pohyb a pohybová aktivita sú neoddeliteľnými súčasťami nášho bytia, aj keď na to pri dnešnom spôsobe života často zabúdame. V súčasnosti je ich pozitívny vplyv na ľudský organizmus už jednoznačne dokázaný (Weider, 1996).

Efektívnosť cvičenia sa prejaví v ogranizme v podobe fyziologických adaptácií prebiehajúcich v takmer každom tkanive alebo systéme, pričom tieto zmeny dovoľujú organizmu pracovať jednoznačne efektívnejšie (Davis, Bull, Roscoe,



2000). Aplikovaním pohybových programov, ktoré vyhovujú dvom základným kritériám, t.j. ovplyvňujú zložky zdatnosti a sú pre daného jednotlivca prijateľné, sa tento efekt podľa Bunca (1996) dosiaha. V súčasnosti jednou z najobľúbenejších foriem pohybových aktivít je aerobik (aeróbny program) a jeho druhy. Novotná, Čechovská, Bunc (2006) definujú aeróbne aktivity ako dlhšietrvajúce pohybové činnosti miernej až strednej intenzity, počas ktorých je organizmus schopný takmer v plnom rozsahu pokryť požiadavky na kyslík. Úlohou aeróbných programov je zvýšiť úroveň vytrvalostných schopností, čo je prejavom zlepšenia funkčnej zdatnosti organizmu, taktiež napomáhajú k znižovaniu telesnej hmotnosti a k odbúraniu podkožného tuku (Cooper, 1986). Cieľom našej práce bolo rozšíriť a prehĺbiť poznatky o vplyve aeróbného programu s použitím stepov na somatické, funkčné a motorické ukazovatele mladých žien.

Metodika práce

Výskum sme realizovali formou pedagogického experimentu. Výskumné sledovanie trvalo 12 týždňov, počas ktorých ženy absolvovali 24 cvičebných jednotiek v trvaní 60 minút. Súbor tvorilo 35 žien s priemerným vekom $19,80 \pm 1,36$ rokov. Najnižší kalendárny vek bol 18 rokov a najvyšší 22 rokov. Ženy pred pedagogickým experimentom nevykonávali pravidelnú športovú aktivitu a počas tohto experimentu boli bez zmien v stravovacích návykoch. Hlavným kritériom výberu do experimentálneho súboru boli podobné somatické ukazovatele vo vstupných meraniach. Ženy museli mať BMI v rozpätí skupiny – normálna hmotnosť (podľa WHO, IOTF - International Obesity Task Force a WHR) – nemohli prekročiť hranicu zvýšeného rizika vzniku kardiovaskulárnych ochorení (podľa IOTF). Použitím športtesteru a metódy talk testu sme sledovali pulzovú frekvenciu. Pri určovaní štruktúry cvičebných jednotiek pohybového progra-

mu sme sa riadili výpočtom z maximálnej pulzovej frekvencie (Strešková, 2006), určenej podľa kalendárneho veku. V priebehu experimentu každá zo žien absolvovala vstupné a výstupné merania somatických ukazovateľov a testovanie funkčných a motorických ukazovateľov. Na posúdenie somatického rozvoja sme štandardnými metódami zisťovali telesnú výšku, telesnú hmotnosť, BMI (Hainer, 2001), sumu 10 kožných rias a podkožný tuk (Pařízková, 1997), WHR (Singh, 1993) a aktívnu telesnú hmotu (ATH). Na zistenie funkčnej zdatnosti sme použili Ruffierovú skúšku. Pohybovú výkonnosť sme sledovali využitím motorických testov z batérie Eurofit (Moravec, Kampmiller, Sedláček a kol., 1996), ktorú tvorili stoj jedno- nožne, predklon s dosahovaním v sede, ľah-sed, výdrž v zhybe, skok do diaľky z miesta a vytrvalostný člnkový beh. Výsledky vstupných a výstupných meraní vybraných ukazovateľov experimentálneho súboru sme posudzovali parametrickým t-testom pre závislé výbery na 1% a 5% hladine štatistickej významnosti.

Cvičebnú jednotku aeróbného programu s použitím stepov sme členili ako hodinu aerobiku, ale od začiatku sme používali stepový stupienok. V úvodnej časti sme sa zamerali na prípravu pohybového, obehového a dýchacieho systému na nasledujúce zataženie zaradením jednoduchých lokomočných pohybov a nenáročných krokových choreografií tak, ako to odporúčajú Kyselovičová, Antošovská (2003). Čas trvania úvodnej časti bol 5 až 7 min. Pulzová frekvencia (ďalej PF) sa pohybovala v rozpätí 100 – 120 pulzov za min. *Prípravnú časť* – prestrečing sme vykonávali dynamickou formou, aby nedochádzalo k výraznému zníženiu pulzovej frek-

vencie. Čas trvania prípravnej časti bol 3 – 5 min. PF bola 90 – 110 pulzov za min. *Hlavnú časť* tvorila aeróbna činnosť, ktorej cieľom bolo naučiť ženy dve choreografie spojené v treťom bloku s finálnou hudbou.

1. aeróbny blok – trvanie 12 – 18 min., PF 120 – 140 pulzov za min.
2. aeróbny blok – trvanie 12 – 16 min., PF 140 – 160 pulzov za min.
3. aeróbny blok – trvanie 12 – 16 min., PF 150 – 170 pulzov za min.

Pri tvorbe choreografií sme vychádzali z počítacích dôb, pričom základ tvorila tzv. „osmička“. Jeden choreografický celok (blok) sa skladal z 32 počítacích dôb. Jednotlivé choreografie sme vytvárali a spájali niektorými metodickými postupmi – metóda pyramídy, lineárna, reťazová a blokovaná metóda (Stool, Beller, 1989). Medzi choreografie sme vkládali posilňovacie cvičenia, zamerané najmä na paže a chrbtové svalstvo. V záverečnej časti sme postupne znižovali intenzitu a pulzovú frekvenciu k hranici východiskovej hodnoty. Používali sme jednoduché uvoľňovacie a dychové cvičenia na pomalú hudbu, ktorá podporovala relaxačný účinok. Čas trvania záverečnej časti bol 3 – 7 min.

Výsledky a diskusia

Zmeny v úrovni somatických ukazovateľov žien po absolvovaní 24 cvičebných jednotiek aeróbného programu s použitím stepov

Telesná výška. Nováková, Hamede, Ševčíková (2001) na základe výsledkov z celoštátneho prieskumu telesného vývoja detí a mládeže skonštatovali, že telesná výška dievčat sa od 16. roku nezvyšuje. Preto ukazovateľ slúžil na výpočet BMI a merali sme ho len na začiatku experimentu. Naš súbor žien s priemernou výškou $169,2 \pm 4,024$ cm prevyšoval populáciu Slovenska (Mo-

Mgr. LUCIA ORTUTAYOVÁ (*1985) – je interná doktorandka, zaoberá sa problematikou rôznych druhov pohybových programov.

Doc. PaedDr. JANKA PERÁČKOVÁ, PhD. (*1958) – sa zaoberá problematikou didaktiky školskej telesnej výchovy, pedagogickej komunikácie, pedagogických praxí a problematikou pohybových programov.

ravec, Kampmiller, Sedláček a kol., 1996) o 1 cm.

Telesná hmotnosť. Telesná hmotnosť žien $60,47 \pm 4,207$ kg (tab. 1) pri vstupnom meraní v porovnaní s výsledkami výskumu Moravca, Kampmiller, Sedláčka a kol. (1996) vykazovala v priemere o 3,78 kg vyššie hodnoty. Pri komparácii vstupných a výstupných hodnôt nastalo štatisticky významné zníženie ($p < 0,01$) v prospech výstupného merania. Aritmetický priemer vykazoval hodnotu pri výstupe $59,47 \pm 3,873$ kg (tab. 1).

BMI. Experimentálny súbor sme zostavili tak, aby boli hodnoty BMI u žien na začiatku experimentu v normálnom rozpätí 18,5–24,9 (podľa WHO [<http://www.who.int/en/>] a IOTF [<http://www.iaso.org/iotf/>]). V tomto ukazovateli sledujeme u žien signifikantné zníženie hodnôt ($p < 0,01$), z priemerných $21,11 \pm 1,142$ kg.m⁻² na $20,76 \pm 0,915$ kg.m⁻² (tab. 1). Na porovnanie uvádzame hodnoty BMI študentiek, ktoré mali podobný vekový priemer ako naše ženy – 20,75 kg.m⁻² (Bobřík a kol., 2012); 21,15 kg.m⁻² (Pistlová, 2010); 20,4 kg.m⁻² (Cepková, 2008); 21,18 kg.m⁻² (Kompán, 2003) a 21,56 kg.m⁻² (Berčík, 2003). Zo získaných 5 údajov súborov môžeme konštatovať, že 3 súbory majú vyššie hodnoty BMI a 2 súbory nižšie hodnoty BMI ako náš experimentálny súbor.

Suma desiatich kožných rias. Vývin množstva podkožného tuku vyjadrujeme prostredníctvom súčtu meraní hrúbky jednotlivých kožných rias. Náš súbor dosiahol signifikantný rozdiel hodnôt ($p < 0,01$), čo sa odrážalo v znížení priemernej hodnoty z $198,3 \pm 46,31$ mm na $190,1 \pm 41,07$ mm (tab. 1).

Percento podkožného tuku. Percento podkožného tuku pre kategóriu našich žien, vychádzajúc pritom z nameraných hodnôt hrúbky desiatich kožných rias, sme vypočítali podľa regresnej rovnice podľa Pařízkovej (1997). Na konci výskumného obdobia nastalo signifikantné zníženie hodnôt ($p < 0,01$). Priemer hodnôt pri vstupe bol $20,1 \pm$

Tab. 1

Vstupná a výstupná úroveň somatických ukazovateľov aeróbného programu s použitím stepov

	Premenné	TH [kg]	BMI [kg/m ²]	SUM [mm]	TUK [%]	WHR [index]	ATH [%]
V S T U P	x	60,47	21,11	198,3	20,1	0,770	79,9
	Sd	4,207	1,142	46,31	3,6	0,023	3,6
	Med	59,8	20,96	190,4	19,8	0,774	80,2
	Min	53,0	18,71	131,3	14,1	0,722	74,0
	Max	69,3	23,71	284,1	26,0	0,802	85,9
	Vr	16,3	5	152,8	11,9	0,080	11,9
V Ý S T U P	x	59,47**	20,76**	190,1**	19,5**	0,766*	80,5**
	Sd	3,873	0,915	41,07	3,3	0,022	3,3
	Med	58,9	20,68	184,2	19,3	0,765	80,7
	Min	52,6	18,71	129,8	13,9	0,714	74,9
	Max	69,0	22,61	267,1	25,1	0,800	86,1
	Vr	16,4	3,90	137,3	11,2	0,086	11,2

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

TH - telesná hmotnosť, BMI - body mass index, SUM - suma 10 kožných rias, TUK - percento podkožného tuku, WHR - Waist-to-Hip Ratio, ATH - aktívna telová hmotnosť

Tab. 2

Vstupná a výstupná úroveň funkčných, motorických ukazovateľov aeróbného programu s použitím stepov

	Premenné	Rs [index]	Sj [s]	PsDvS [cm]	LS [počet]	VvZ [s]	SdDzM [cm]	VČB [počet]
V S T U P	x	13,27	25,46	12,13	22,70	20,26	168,3	35,09
	Sd	3,556	18,54	7,919	4,297	14,17	13,72	13,25
	Med	12,4	20,0	11,1	23,0	17,3	171,2	36,0
	Min	5,8	3,0	-4,2	17,0	0,0	138,4	15,0
	Max	21,5	60,0	31,0	30,0	48,0	189,0	61,0
	Vr	15,7	57,0	35,2	13,0	48,0	50,6	46,0
V Ý S T U P	x	10,73**	30,80**	12,40	23,36	22,35**	169,4**	36,97**
	Sd	3,106	17,65	7,548	3,090	13,61	12,67	12,28
	Med	10,6	26,2	10,6	24,0	19,4	171,4	37,0
	Min	5,8	7,1	-1,5	18,0	3,2	142,3	19,0
	Max	17,2	60,0	31,3	30,0	50,0	190,6	61,0
	Vr	11,4	52,9	32,8	12,0	46,8	48,3	42,0

** $p < 0,01$

Rs - Ruffierova skúška, Sj - stoj jedno nožne, PsDvS - predklon s dosahovaním v sede, LS - ľah-sed, VvZ - výdrž v zhybe, SdDzM - skok do dialky z miesta, VČB - vytrvalostný člnkový beh

3,6 % a pri výstupe dosiahol $19,5 \pm 3,3$ % (tab. 1). Hodnoty našich žien spadajú pod odporúčané percento podkožného tuku 17 – 24 % (Nemček, Labudová a kol., 2008) pre ženy do 40 rokov.

WHR. Ďalším kritériom na zostavenie homogénneho experimentálneho súboru bolo neprekročenie hranice indexu 0,85, ktoré znamená riziko vzniku kardiovaskulárnych ochorení s nadmerným ukladaním

podkožného tuku v oblasti pásu (podľa IOTF). Aritmetický priemer pri vstupe bol $0,770 \pm 0,023$ a pri výstupe sa znížil na $0,766 \pm 0,022$ (tab. 1), čo predstavovalo signifikantné zníženie hodnôt ($p < 0,05$).

ATH. Zastúpenie ATH z celkovej telesnej hmotnosti je spojené so somatotypom a úzko súvisí s množstvom i intenzitou vykonávanej pohybovej aktivity. Vstupné hodnoty oscillovali od 74,0 po 85,9 %, s prie-



merom $79,9 \pm 3,6$ % (tab. 1). Pri porovnaní nameraných hodnôt ATH sme pri výstupnom meraní zistili štatisticky významnú zmenu ($p < 0,01$), s priemernou hodnotou $80,5 \pm 3,3$ % (tab. 1). Kompán (2003) zistil v dvoch sledovaných súboroch priemerné hodnoty ATH vyššie v porovnaní s našimi ženami ($83,3$ % a $83,6$ %).

Zmeny v úrovni funkčných ukazovateľov žien po absolvovaní 24 cvičebných jednotiek aeróbného programu s použitím stepov

Ruffierova skúška. Vo funkčnom ukazovateli Ruffierova skúška, sledujúcim trénavosť srdcovo-cievneho systému, sa pri výstupnom meraní ženy štatisticky významne zlepšili (tab. 2). Ženský organizmus sa dokáže prispôbiť aeróbnemu zaťaženiu, ak je rešpektovaná frekvencia pohybových aktivít 2- až 3-krát počas týždňa s trvaním 20–60 min. (Šimonek, 1999). Vplyvom 24 cvičebných jednotiek sa síce priemerná hodnota znížila z $13,27 \pm 3,556$ na $10,73 \pm 3,106$ (tab. 2), avšak ženy neprekročili hranicu slabej telesnej zdatnosti (Štulrajter a kol., 2007). Podobné zmeny štatistického zníženia hodnôt Ruffierovej skúšky sledujeme v porovnaní s výskumami Lörinczovej (2011), Lenkovej (2009), Kilbergerovej (2008) a Tibenskej (2000). Výskumné sledovanie Mašlejovej (2004) poukazuje na zníženie indexu funkčnej zdatnosti vplyvom iba jedného podnetu v priebehu týždňa.

Zmeny v úrovni motorických ukazovateľov žien po absolvovaní 24 cvičebných jednotiek aeróbného programu s použitím stepov.

Stoj jednonožne. Motorickým testom stoj jednonožne sme zisťovali statickú rovnováhu žien v polohe plameniaka, maximálne však do 60 sekúnd. Naš experimentálny súbor dosiahol v tomto teste štatisticky významné zlepšenie hodnôt ($p < 0,01$), čo predstavovalo zvýšenie aritmetického priemeru z $25,46 \pm 18,46$ s na $30,80 \pm 17,65$ s (tab. 2).

Predklon s dosahovaním v sede.

Ohybnosť chrbtice žien sme sledovali pomocou motorického testu predklon s dosahovaním v sede. Priemerná vstupná hodnota $12,13 \pm 7,92$ cm v tomto ukazovateli znamenala výrazne nižšiu hodnotu o $14,72$ cm v porovnaní s populáciou Slovenska (Moravec, Kampmiller, Sedláček a kol., 1996). Po 24 absolvovaných cvičebných jednotkách nastalo v ukazovateli nesignifikantné zlepšenie. Priemerný výkon zaznamenal $12,40 \pm 7,548$ cm (tab. 2).

Lah-sed. Motorický test lah-sed nám slúžil ako ukazovateľ dynamikkej a vytrvalostnej sily brušného a bedrovo-stehenného svalstva. Počet opakovaní za 30 sekúnd, ktoré priemerne ženy vykonali, bol pri vstupe $22,70 \pm 4,297$ opakovaní a pri výstupe sa zvýšil na $23,36 \pm 3,090$ opakovaní, čo nepredstavovalo štatisticky významnú zmenu (tab. 2).

Výdrž v zhybe. Statickú a vytrvalostnú silu svalstva horných končatín sme merali motorickým testom výdrž v zhybe. Hodnota priemeru v teste výdrž v zhybe pri vstupe bola $20,26 \pm 14,17$ s (tab. 2). Výsledky výstupného merania potvrdili štatistické zlepšenie ($p < 0,01$), ktoré znamenalo aj zvýšenie aritmetického priemeru na $22,35 \pm 13,61$ s (tab. 2).

Skok do dialky z miesta. Na zistenie výkonnosti vo výbušnej sile dolných končatín žien sme použili motorický test skok do dialky z miesta. Z tab. 2 u žien vidíme hodnotu priemerných $168,3 \pm 13,72$ cm vo výbušnej sile dolných končatín. Na konci výskumného obdobia nastalo štatisticky významné zlepšenie hodnôt ($p < 0,01$) a priemerný výkon vykazoval $169,4 \pm 12,67$ cm (tab. 2). Priemerné hodnoty v teste skok do dialky z miesta sa v našom súbore nepriblížili k hodnote $173,77$ cm nameranej v populácii na Slovensku (Moravec, Kampmiller, Sedláček a kol., 1996), ani k $175,4$ cm v školskej populácii (Zapletalová a kol., 2011).

Vytrvalostný člnkový beh. Bežeckú vytrvalostnú schopnosť žien sme vyhodnocovali na základe výsledkov motorického testu vytrvalostný člnkový beh. Počet úsekov, ktoré

ženy dokázali prebehnúť sa pri výstupnom meraní štatisticky významne zvýšil ($p < 0,01$) z $35,09 \pm 13,25$ na $36,97 \pm 12,28$ (tab. 2).

Pulzová frekvencia žien v sledovanom súbore sa pohybovala v dostatočne dlhej hlavnej časti v rozpätí 120–170 pulzov za min., čo malo za následok čerpanie energie zo sacharidov a aj preto v ňom došlo k spaľovaniu tukov a k zníženiu hodnôt sledovaných somatických ukazovateľov. Taktiež nastalo zlepšenie srdcovo-cievneho a dýchacieho systému pracujúcich efektívnejšie a úspornejšie. Na základe získaných výsledkov v motorických testoch považujeme stepy za vhodné náradie, slúžiace na rozvoj rovnovážnych schopností, statickej sily horných končatín, výbušnej sily dolných končatín a vytrvalostných schopností.

Závery

Prezentované výsledky potvrdzujú, že absolvovanie aeróbného programu s použitím stepov 2-krát týždenne v priebehu 12 týždňov malo pozitívny vplyv na organizmus 18- až 22-ročných žien z hľadiska telesného rozvoja, funkčnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Štatisticky významné zmeny sa prejavili v znížení somatických hodnôt (telesnej hmotnosti, BMI, WHR, sumy 10 kožných rias, percenta podkožného tuku), funkčných ukazovateľov (Ruffierovej skúšky) a v zlepšení v motorických ukazovateľov (rovnovážové schopnosti, statická sila horných končatín, výbušná sila dolných končatín, bežecká vytrvalostná schopnosť).

Literatúra

- BERČÍK, J. 2003. Stav telesnej a funkčnej zdatnosti a ich vzťah k ukazovateľom somatometrického vyšetrenia SPU v Nitre. In *Telesná výchova, šport a výskum na univerzitách*. Bratislava : Strojnícka fakulta STU, 2003. ISBN 80-227-1972-2, s. 22-28.
- BOBRÍK, M. a kol. 2012. Somatický profil a motorická výkonnosť študentov FCHPT STU v Bratislave. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 2012, roč. 22, č. 4, s. 18-24.
- BUNC, V. 1996. Pohybové aktivity jako prostředek ovlivňování zdravotné

- orientované zdatnosti. In *Telesná výchova a šport na prelomu storočia*. Praha : Fakulta telesnej výchovy a športu UK, 1996. s. 172-174.
4. CEPKOVÁ, A. 2008. Funkčná zdatnosť a telesný rozvoj študentov Strojníckej fakulty STU v Bratislave. [CD-ROM]. Brno : Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4716-7, s. 6-12.
 5. COOPER, K. H. 1986. *Aeróbní program pro aktivní zdraví*. Bratislava : Šport, 1986. 334 s.
 6. DAVIS, B., BULL, R., ROSCOE, J. 2000. *Physical education and the study of sport*. St. Louis : Mosby, 2000. 698 p. ISBN 07-234-3175-2.
 7. HAINER, V. 2001. *Obezita*. 1 vyd. Praha : TRITON, 2001, s. 118. ISBN 80-2754-168-4.
 8. KILBERGEROVÁ, R. 2008. *Vplyv diferencovaných pohybových programov vo fitness na zmeny somatických, motorických a funkčných ukazovateľov v súboroch žien*. Dizertačná práca. Bratislava : Univerzita Komenského, 2008. 110 s.
 9. KOMPÁN, J. 2003. *Vplyv cvičení v posilovní na telesnú zdatnosť vysokoškôľákov*. Banská Bystrica : Regionálna vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2003. 92 s. ISBN 80-89029-73-6.
 10. KYSELOVIČOVÁ, O., ANTOŠOVSKÁ, M. 2003. *Aerobik*. Bratislava : SZ RTVŠ, PEEM, 2003. 56 s. ISBN 80-88901-79-0.
 11. LENKOVÁ, R. 2009. *Účinnosť programov aerobiku na organizmus vysokoškôľákov*. Prešov : Prešovská univerzita, 2009. 135 s. ISBN 978-80-555-0102-4.
 12. LÖRINCZIOVÁ, D. 2011. *Vplyv diferencovaných aeróbných programov na vybrané somatické, motorické a funkčné parametre študentiek Ekonomickej univerzity*. Dizertačná doktorandská práca. Bratislava : Univerzita Komenského, 2011. 128 s.
 13. MAŠLEJOVÁ, J. 2004. *Aerobik ako prostriedok zvyšovania telesnej zdatnosti vysokoškôľákov*. Diplomová práca. Bratislava : Univerzita Komenského, 2004. 49 s.
 14. MORAVEC, R., KAMPMILLER, T., SEDLÁČEK, J. a kol. 1996. *EUROFIT. Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 1996. 180 s. ISBN 80-967487-1-8.
 15. NEMČEK, D., LABUDOVÁ, J. a kol. 2008. *Tvorba a manažovanie cvičebnej jednotky*. Bratislava : ICM Agency, 2008. 82 s. ISBN 978-80-89257-11-9.
 16. NOVÁKOVÁ, J., HAMADE, J., ŠEVČÍKOVÁ, L. 2001. *Celoštátny prieskum telesného vývoja detí a mládeže v SR r. 2001*. [online]. [cit. 05.03.2013]. Dostupné na internete: <<http://verejnezdrazdovnictvo.szu.sk/SK/2004/1/antropometria.htm>>.
 17. NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., BUNC, V. 2006. *Fit programy pro ženy*. Praha : Grada Publishing, 2006. 228 s.
 18. PAŘÍZKOVÁ, J. 1997. Body composition and lipid metabolism in different regimes of physical activity. In *Body fat and physical fitness*. Prague : Carles University, Avicenum, 1977, p. 133-139.
 19. PISTLOVÁ, L. 2010. *Pohybová výkonnosť a telesný rozvoj vo vzťahu k pohybovým aktivitám a postojom študentov vysokých škôl*. Dizertačná práca. Bratislava : Univerzita Komenského, 2010. 137 s.
 20. SINGH, D. 1993. Adaptive significance of female physical attractiveness – role of waist-to-hip ratio. In *Soc. psychology*. 1993, vol. 65, p. 293-307. PMID 836642.
 21. STOOL, S. K., BELLER, J. M. 1989. *The professional's guide to teaching aerobics*. New Jersey : Prentice Hall, 1989, s. 182. ISBN 0131619853.
 22. STREŠKOVÁ, E. 2006. Step aerobik – najprirodzenejší prostriedok rozvoja aeróbnej vytrvalosti. In *Gymnastika, tance, úpoly, kulturistika, aerobik a fitness pre športovú prax*. Bratislava : PEEM, 2006. 102 s. ISBN 80-89197-63-9.
 23. ŠIMONEK, J. 1999. Aeróbné pohybové aktivity a zdravie. In *Bulletin Šport pre všetkých. Pohyb ako prevencia kardiovaskulárnych chorôb*. Bratislava : SZ RTVŠ, 1999, s. 41-47.
 24. ŠTULRAJTER, V. a kol. 2007. *Terminologický slovník o športe*. Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu UK, 2007, s. 172. ISBN 978-80-89197-78-1.
 25. TIBENSKÁ, M. 2000. *Aeróbná gymnastika v pohybovej aktivite vysokoškôľákov : rigorózna práca*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2000. 85 s.
 26. WEIDER, J. 1996. Cvičení je všechno. In *Muscle and fitness*. 1996, č. 9, s. 11.
 27. ZAPLETALOVÁ, L. a kol. 2011. *Sekulárny trend v ukazovateľoch telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti 11- až 18-ročnej školskej populácie na Slovensku*. Bratislava : PEEM, 2011. 103 s. ISBN 978-80-8113-042-7.

SUMMARY

Influence of Aerobic Programme Using Steps on Somatic, Functional and Motor Parameters of Young Women

Lucia Ortutayová, Janka Peráčková

The aim of the study was to determine the influence of aerobic programme using steps in selected somatic, functional and motor parameters of 35 women, with ages ranging from 18 to 22 years. We used basic statistical characteristics and parametric t-test for dependent and independent samples for data processing and analysis. Significant decrease of values of body dimensions (reduced body weight, BMI, WHR, total sum of skinfolds, % body fat per kg body weight), significant increase of percent of ATH, significant decrease of values of the Ruffier test and significant improvement of values of motor parameters (standing on one leg, sit-and-reach, stamina in pull-ups, long jump, yo-yo test) were registered in monitored samples after completing 12 week program.

Úspešnosť hry v početnej prevahe o jedného hráča v hokejovom družstve HC 05 Banská Bystrica

Úspešnosť družstva v dlhodobej súťaži je ovplyvnená využitím hier v početnej prevahe v jednotlivých zápasoch (tab. 1). Z tohto dôvodu jej nácvik a zdokonaľovanie tvorí podstatnú časť tréningovej jednotky. V analýze sme sa zamerali na pozorovanie, zber a vyhodnotenie údajov počas pôsobenia seniorského družstva HC 05 Banská Bystrica v základ-

nej časti Tipsport extraligy v sezóne 2011/2012. Hry v početnej prevahe je jeden z faktorov, ktoré sa významne podieľajú na konečnom výsledku zápasu.

Bukač, Dovalil (1990) uvádzajú, že presilová hra predstavuje časovo obmedzený úsek, v ktorom družstvo využíva výhody početnej prevahy o jedného alebo dvoch hráčov.



Analýza hry ukazuje, že najlepšie družstvá potrebujú na strelenie gólu tri presilové hry. Jadrom hry v početnej prevahe je útočná činnosť vedená proti silne koncentrovanej obrannej hre súpera. Herný zámer presilovej hry stojí nielen na požiadavke preniknúť do útočného pásma, ale hlavne na predpoklade udržať sa v útočnom pásme. Treba zdôrazniť, že hra v útočnom pásme predstavuje špecifickú hernú schopnosť útočnej formácie na malom priestore. Ďalšou podmienkou je schopnosť opakovaného vytvárania streleckých príležitostí.

Bukač (2005) uvádza dva najčastejšie základné tvary rozostavenia hráčov v útočnom pásme.

V základnom rozostavení hráčov v útočnom pásme (obr. 1) v tvare 2-1-2 sú dvaja hráči v postavení na modrej čiare, jeden hráč je postavený v strede a dvaja hráči sú za bránkovou čiarou. V sledovanom družstve HC 05 Banská Bystrica toto rozostavenie používali hlavne hráči prvej hráčskej päťice.

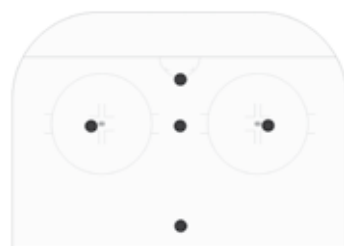
V základnom rozostavení hráčov v útočnom pásme (obr. 2) v tvare 1-3-1 je jeden hráč v postavení na modrej čiare, traja hráči v postavení za sebou a jeden hráč, ktorý vypomáha dvom postranným hráčom je pred bránkou súpera. Sledovaním sme zistili, že rozostavenie 1-3-1 vyhovovalo najviac druhej hráčskej päťici.

Hra v početnej prevahe je herná situácia, pri ktorej je stav hráčov na ľade 5-4, 5-3, 4-3 alebo 6-5, 6-4, 6-3. Šiesty hráč prichádza na ľadovú plochu až vtedy, keď je brankár z jeho družstva odvolaný trénerom. Táto situácia, keď brankár býva odvolaný, nastáva väčšinou pred koncom stretnutia za nepriaznivého stavu. Cieľom založenia a rozvinutia hry v početnej prevahe je úspešný prechod modrej čiary súpera. Realizáciu najčastejšie vykonávame individuálnym spôsobom alebo kombináciou. Samostatnú akciu realizuje hráč s výbornými korčuľárskymi schopnosťami a s vysokou úrovňou individuálnych herných zručností. K stabilizácii hry v početnej prevahe (zmrazenie súpera) využívame rýchle a presné



Obr. 1

Rozostavenie hráčov v tvare 2-1-2 (Bukač, 2005)



Obr. 2

Rozostavenie hráčov v tvare 1-3-1 (Bukač, 2005)

Tab. 1

Využitie presilovej hry v prevahe o jedného hráča v sezóne 2011/2012 (v percentách)

P.č.	Družstvo	GP	PPOP	PPGF	PPGA	PP_PTC	PP_TIME	Koneč umiest.
1.	HK Poprad	55	281	67	8	23,84 %	430:15:00	4.
2.	HK 36 Skalica	55	262	56	6	21,37 %	395:20:00	2.
3.	HC Košice	55	232	48	3	20,68 %	355:22:00	1.
4.	HC Slovan BA	55	222	43	1	19,36 %	336:41:00	3.
5.	HKM Zvolen	55	233	40	8	17,16 %	364:05:00	7.
6.	HC 05 B. Bystrica	55	252	25	8	9,92 %	412:05:00	8.
7.	MšHK Žilina	55	267	26	5	9,73 %	435:55:00	6.
8.	Dukla Trenčín	55	265	25	4	9,43 %	434:10:00	5.
x		55	251,75	41,25	5,38	16,44 %	395:29:07	
s		0	19,35	14,54	2,44	0,05	1,52	

Legenda: GP – odohrané zápasy, PPOP – počet presilových hier, PPGF – strelené góly v presilových hrách, PPGA – inkasované góly v presilovej hre, PP_PCT – využitie presilových hier, PP_TIME – čistý čas presilových hier, x – priemer, s – smerodajná odchýlka

prihrávky s možnosťou výmeny miest a postov. Zakončenie hry v početnej prevahe by malo vyvrcholiť realizáciou navčieneného signálu v súčinnosti všetkých hráčov za účelom vytvorenia výhodnej príležitosti na strelenie gólu (Turaz, Tóth, 2003). Cieľom príspevku je analýza zameraná na porovnanie úspešnosti jednotlivých vzorcov hry v početnej prevahe družstva HC 05 Banská Bystrica v základnej časti v sezóne 2011/2012 Tipsport extraligy.

Skladba a charakteristika seniorského družstva HC 05 Banská Bystrica

Na hernú výkonnosť družstva vplyva aj veková skladba hráčov, ktorá je jedným z faktorov ovplyvňujúcich úspešnosť hry v početnej prevahe. Družstvo bolo zložené z troch základných vekových skupín hráčov. Z hokejovo mladých (do 20 rokov), stredných (od 21 do 30

rokov) a starých (od 31 a starší). V sledovanom období bolo v družstve celkovo 32 hráčov, z čoho 6 hráčov (18,76 %) do 20 rokov, 21 hráčov (65,62 %) stredných a 5 hráčov (15,62%) starších. Najmladší hráč mal 17 rokov a najstarší 39 rokov. Priemerný vek družstva dosiahol hodnotu 25 rokov. Priemerná telesná výška bola 184,5 cm a telesná hmotnosť 88,7 kg. Obrancovia dosiahli priemerný vek 26,5 roka pri priemernej telesnej výške 184 cm a telesnej hmotnosti 90,4 kg. V prípade útočníkov sme zaznamenali priemerný vek 24,4 rokov pri priemernej telesnej výške 185 cm a telesnej hmotnosti 87 kg. Z pohľadu držania hokejky tvorili ľaváci 75 % (24 hráčov) a praváci 25 % (8 hráčov).

Výsledky

V tab. 1 vidíme, že rozdiely medzi najlepšimi družstvami v percentuálnej úspešnosti hry v početnej preva-

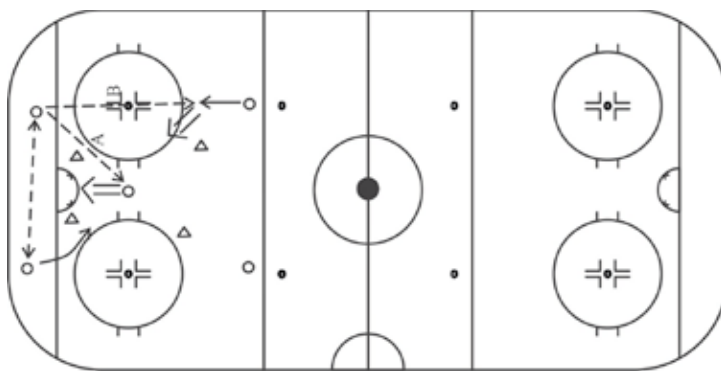
he sú minimálne. V našom príspevku sa ďalej zameriavame na úspešnosť hry v početnej prevahe v družstve seniorov HC 05 Banská Bystrica, ktoré odohralo 252 presilových hier s prevahou jedného hráča, strelilo 25 gólov a dosiahlo 9,92-percentnú úspešnosť presilovej hry. Družstvo sa umiestnilo na 6. mieste v úspešnosti presilovej hry a na 8. mieste v celkovom umiestnení po základnej časti.

Hra v početnej prevahe, v európskom ponímaní hry, má väčšinou vzorcový charakter. Vzorový charakter je základné rozostavenie útočiacich hráčov. Vzorce sú východiskovým bodom spolupráce pri tvorbe alternatívneho zakončenia hráčov. Zmeny v rozostavení hráčov a ich kombinácii vedú k vzniku možností alternatívneho zakončenia. Presilová hra je myšlienkou navigovaná tímová zručnosť na malom priestore. Proti zónovej pozičnej obrane sa väčšinou uplatňuje vzorcové riešenie. Proti agresívnej či kombinovanej obrane sa v dôsledku zrýchlenia akcií presilová hra často zjednodušuje prihrávkami na obrancu, ich častou strelbou s nasledujúcim tečovaním a dorážaním puku.

V sledovanej sezóne sa družstvo zameralo na nácvik hry v početnej prevahe prostredníctvom dvoch vzorcov. Jedným zo vzorcov je rozostavenie hráčov v tvare 2-1-2, kde družstvo realizovalo dva typy zakončenia.

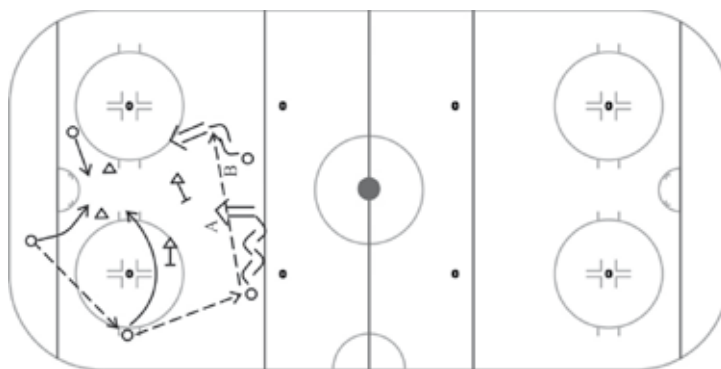
Prvý vzorec (obr. 3) vychádza z rozostavenia hráčov v tvare 2-1-2, kde si dvaja hráči prihrávajú puk za bránkou súperu a čakajú na vhodný moment prekvapenia prihrávky na stredného hráča, ktorý bez prípravy strieľa na bránku. Druhá možnosť prihrávky za bránkou súperu je na nakorčuľujúceho pravého obrancu na kruh a ten strieľa bez prípravy (hrá sa to isté aj z druhej strany).

Pri použití prvého vzorca družstvo realizovalo aj druhý typ zakončenia druhej fázy hry v početnej prevahe v útočnom pásme (obr. 4) vychádza z bočného trojuholníka na ľavej strane, ktorý tvoria ľavý obranca, stredný



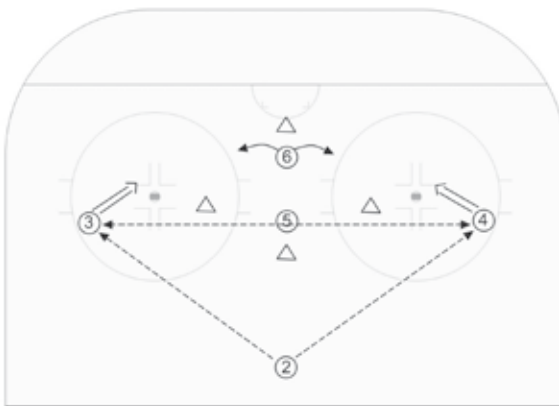
Obr. 3

Prvý vzorec rozostavenia hráčov v presilovej hre so zakončením prvého typu



Obr. 4

Prvý vzorec rozostavenia hráčov v presilovej hre s druhým typom zakončenia



Obr. 5

Druhý vzorec rozostavenia hráčov spôsobom 1-3-1 (traja naprieč)

útočník a ľavé krídlo. Hráči si medzi sebou prihrávajú puk, čím na seba lákajú brániacich hráčov súperu, a tým aj rozťahujú jeho obranný tvar. V momente, keď stredný útočník prihráva ľavému obrancovi, dvaja

útočiaci hráči za bránkovou čiarou korčuľujú pred bránku, kde clonia súperovmu brankárovi a následne po strelbe od niektorého útočiacieho obrancu tečujú, alebo dorážajú puk. Ľavý obranca má dve možnosti,



ktoré vzniknú podľa ataku brániaceho hráča. Prvá možnosť po prihrávke stredného útočníka je strelba na bránku alebo prihrávka na pravého obrancu, ktorý si odkorčuľuje po modrej čiare a po spracovaní prihrávky strela na bránku súpera. Stredný útočník korčuľuje do priestoru pred bránou, kde doráža odražený puk.

Druhým používaným vzorcom je rozostavenie hráčov v tvare 1-3-1. Na obr. 5 je znázornené rozostavenie hráčov 1-3-1 (traja naprieč) pri presilovej hre 5-4. Rozostavenie hráčov je len názorné, výber hráčov na jednotlivé posty závisí od individuálnych zručností hráčov. V zápasoch býva na poste 2 (pravý obranca) hráč s najtvrdšou a najpresnejšou strelou. Hráč 2 prihráva podľa uváženia jednému z hráčov 3 alebo 4, ktorý následne prihráva hráčovi 5, ten naznačí strelu (má za úlohu zmiesť brániacich hráčov), ale puk pustí za seba na hráča za ním, ktorý následne strelí z prvej.

Vyhodnotenie úspešnosti presilovej hry podľa jednotlivých vzorcov

Pozorovaním družstva v sledovanom období sme zistili, že družstvo odohralo celkovo 252 hier v početnej prevahe. Pri použití prvého vzorca dosiahla úspešnosť hry v početnej prevahe 48,00 % (tab. 2). To znamená, že z celkového počtu gólov bolo 12 strelených po použití prvého vzorca. V prípade druhého vzorca sa dosiahla úspešnosť 32,00 %, čo je 8 gólov z celkového počtu strelených gólov (obr. 4). Z uvedených údajov vyplýva, že prvý vzorec pri rozostavení hráčov 2-1-2 vyhovuje družstvu viac. Dôvodom je úspešnosť, ktorá je o 16,00 % vyššia ako v prípade druhého vzorca.

Pozorovaním sme zaznamenali, že úspešnosť hráčov pri strelení gólu v hre v početnej prevahe bola z hľadiska ukazovateľov veku a hráčskeho postu rozdielna.

Z tab. 3 vidíme, že z hľadiska veku dosahovali najvyššiu úspešnosť hry v početnej prevahe hráči od 21 do 30 rokov. Vo zvyšných dvoch vekových kategóriách je úspešnosť porovna-

Tab. 2

Úspešnosť hry v početnej prevahe družstva HC 05 Banská Bystrica pri jednotlivých vzorcoch rozostavenia hráčov v sezóne 2011/2012

Spôsob PH	Počet odohratých PH	Absolútna početnosť	Počet strelených gólov	%
Rozostavenie 2-1-2	119	0,47	12	48,00
Rozostavenie 1-3-1	91	0,36	8	32,00
Iné rozostavenie	42	0,16	5	20,00

Legenda: PH – presilová hra

Tab. 3

Výsledné ukazovatele hry v početnej prevahe HC 05 Banská Bystrica v sezóne 2011/2012

Veková kategória	Hráčsky post		Σ	Absolútna početnosť	Počet gólov v PH		Σ	%
	O	Ú			O	Ú		
do 20 rokov	0	6	6	0,19	0	3	3	12,00
od 21 do 30 rokov	9	12	21	0,65	6	11	17	68,00
od 31 rokov a starší	1	4	5	0,16	1	4	5	20,00
Celkom	10	22	32	1	7	18	25	100

Legenda: O – obranca, Ú – útočník, Σ – súčet, % – percentá, PH – presilová hra

teľná. Najviac gólov vzhľadom na ukazovateľ hráčsky post strelili útočníci a menej ako polovicu obrancovia.

Najčastejšie používané spôsoby realizácie hry v početnej prevahe v iných extraligových družstvách

Na základe nášho pozorovania jednotlivých zápasov extraligových družstiev sme si všimli variabilitu realizácie hier v početnej prevahe v útočnom pásme. Prvý spôsob je strelba obrancov od modrej čiary s následným clonením, dorážaním a tečovaním puku hráčmi alebo druhý spôsob nakorčuľovanie hráča do priestoru medzi kruhy a jeho zakončenie. Každému pokusu o zakončenie predchádza jeden alebo viacero dopredu nacvičených vzorcov, ktoré sa môžu meniť počas hry. Najviac používané vzorce, ktoré využívajú extraligové družstvá, sú tzv. spôsoby rozostavenia v hernom tvare - slangovo: „dáždnik“, „bočný trojuholník“ a „traja naprieč“.

Záver

Sledovaním a hodnotením úspešnosti hry v početnej prevahe o jedného hráča v družstve HC 05 Banská

Bystrica v základnej časti Tipsport extraligy v sezóne 2011/2012 sme dospeli k týmto záverom:

- V sledovanom období družstvo využívalo dva vzorce rozostavenia hráčov v presilovej hre, a to: 2-1-2 a 1-3-1. Z pohľadu úspešnosti sme vyhodnotili ako efektívnejší vzorec 2-1-2, pri realizácii ktorého bola dosiahnutá strelecká úspešnosť 48,00 % v rámci PH. Tento fakt ovplyvnila aj skutočnosť, že tento vzorec sa využíval počas sledovanej sezóny najčastejšie, z celkového počtu odohratých hier v početnej prevahe to bolo až 65 %.
- Zaznamenali sme, že na úspešnosť hry v početnej prevahe vplyvajú aj ukazovatele, ako je vek a post hráčov. Pri vyhodnotení ukazovateľa veku boli najúspešnejší hráči vekovej kategórie od 21 do 30 rokov, ktorí strelili 17 gólov čo tvorilo až 68 % zo všetkých gólov strelených v hre v početnej prevahe. Domnievame sa, že úspešnosť tejto vekovej kategórie je výsledkom skĺbenia herného potenciálu, tvorivosti, väzby medzi hráčmi, improvizácie, pohotovosti a aktivity pri zakončení. Jedným z dôvodov úspešnosti tejto kategórie je aj

výrazne vyššia početnosť hráčov tejto vekovej kategórie.

- Vyhodnotením úspešnosti hry v početnej prevahe z hľadiska ukazovateľa hráčsky post sme dospeli k záveru, že útočníci strelili 18 gólov, čo je dvakrát viac ako obrancovia. Dôvodom je, že v sledovanom družstve bola hra v početnej prevahe typologicky zameraná na útočníkov, t. z. na presilové hry boli väčšinou nominovaní štyria útočníci a iba jeden obranca. Tento fakt ovplyvnil počet strelených gólov útočníkmi v presilovej hre z dôvodu dlhšieho času stráveného na ľade na rozdiel od obrancov.
- Úspešnosť družstva v hre v početnej prevahe o jedného hráča bola vzhľadom na ostatné extraligové družstvá pod priemerom. V priemere extraligové družstvá dosiahli úspešnosť $16,44 \% \pm 0,05$ (tab. 1) a nami sledované družstvo dosiahlo skoro o polovicu nižšiu úspešnosť, a to $9,92 \%$. Jedným z dôvodov nízkej úspešnosti je, že pri realizácii hier v početnej prevahe sa vyskytovali technicko-taktické chyby. Napr. obrancovia zle zachytávali puky na modrej čiare pri mantineloch, nepresná strelba na bránku súpera, nedôsledná hra pred bránkou, statická hra a zlý pohyb hráčov bez puku.
- Môžeme poznamenať, že úspešnosť hier v početnej prevahe nie je závislá len od času venovanému nácviku a zdokonaľovaniu presilových hier v tréningovom procese, ale aj od iných faktorov ovplyvňujúcich celkovú úspešnú realizáciu hier v početnej prevahe. Sú to nasledovné faktory: kvalita súpera, taktika súpera, vonkajšie vplyvy, rozhodcovia, momentálny stav zápasu, typológia hráčov hrajúcich hru v početnej prevahe, trénerská taktika, psychika hráčov.
- Hra v početnej prevahe môže byť ovplyvnená napríklad aj hernou krízou, fyzickou únavou, psychickou únavou, stereotypom alebo podcenením súpera v zápase. Ďalej jednou z hlavných príčin

neúspešnosti hier v početnej prevahe je aj zlá organizácia útočnej činnosti v útočnom pásme či už na postavení pri vhadzovaní puku alebo samotná realizácia. S narastajúcim počtom tréningov a zápasov nastáva určité uspokojenie, vzniká postupne určitý stereotyp v hre s chýbajúcim momentom prekvapenia. Jednotlivé varianty hier v početnej prevahe nacvičujeme na obidve strany, aby sme zapojili všetkých hráčov a proces nácviku môžeme robiť aj súťaživou formou. Hru v početnej prevahe by mal tréner vyhodnocovať po každom zápase a osobitne sledovať využitie variantu hry v početnej prevahe.

Literatúra

1. BUKAČ, L., DOVALIL, J. 1990. *Lední hokej. Trénink herní dokonalosti*. Praha : Olympia, 1990. 245 s. ISBN 80-7033-024-4.
2. BUKAČ, L. 2005. *Intelekt, učení, dovednosti & koučování v ledním hokeji*. Praha : Olympia, 2005. 304 s. ISBN 80-7033-896-2.
3. TURAZ, R., TÓTH, I. 2003. *Ladový hokej*. Učebné texty pre školenie trénerov licencie C. Bratislava : Šport press, 2003. 88 s. ISBN 80-85742-29-2.
4. <http://statistiky.szlh.sk/liga/311/i-lige%2195id%2161311%2138action%2161results%2138tab%2195serie%2191%2193%21611428>
5. <http://statistiky.szlh.sk/liga/311/i-action%2161powerplay%2195efficiency>
6. <http://www.hc05.sk/a-muzstvo:supiska?open&sezona=2011/2012>

**PaedDr. Igor Tóth, PhD.,
Mgr. Rastislav Paľov
FTVŠ UK, Bratislava**

Telesné sebaponímanie a motívy športovania adolescentov

Petra Pačesová, Jozef Oborný

Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave

V prispevku sa zaoberáme telesným sebaponímaním a motivačnou štruktúrou adolescentov z hľadiska pohlavia a úrovne športovania. Na zistenie údajov sme aplikovali neštandardizovaný dotazník. Výskumnú vzorku tvorilo 487 adolescentov priemerneho veku 17,4 roka. Z našich zistení vyplýva, že športujúci respondenti a chlapci vykazovali vyššiu mieru telesného sebaponímania. V motivačnej štruktúre dievčat bez rozdielu úrovne športovej aktivity dominuje motív formovania postavy. V motivačnej štruktúre športujúcich chlapcov prevláda motív súťaženia a túžby víťaziť. V súbore chlapcov športujúcich na minimálnej úrovni je dominantným motívom obohatenie vlastného vnútorného sveta.

Kľúčové slová: *telesné sebaponímanie, motívy športovania, adolescencia*

Mladí ľudia, najmä vo veku dospievania (adolescenti), posudzujú svoj vlastný zovňajšok veľmi prisne, vyznačujú sa vysokou citlivosťou pri vnímaní a hodnotení vlastného tela bez ohľadu na to, či ide o športujúcu alebo nešportujúcu mládež. Vní-

manie vlastného tela vychádza tak zvnútra človeka, ako aj zo strany okolia.

Vek adolescencie je veľmi senzitívne obdobie v dôsledku nielen fyzických ale i mnohých psychických zmien. Adolescenti, a to najmä diev-



čatá, sú veľmi kritické k svojmu zovňajšku a pri hodnotení seba citlivo vnímajú aj názory okolia. V rámci fyzických zmien môže vzniknúť nespokojnosť so svojim telesným výzorom a s tým súvisiaci rozpor medzi realitou a ideálom ľudského tela, ktorý je v tej ktorej spoločnosti historicky a kultúrne akceptovaný. Sebahodnotenie a sebaaponímanie sa týkajú celej bytosti, rovnako ako telesnej, tak aj duševnej stránky. V našej práci sa zameriame na ponímanie vlastného telesného výzoru.

V literatúre sa stretávame s rôznym obsahom pojmov sebaaponímanie, sebahodnotenie a individuálny subjektívny obraz vlastného tela (body image). Nie všetci autori vnímajú tieto pojmy ako synonymá. Stein (1996) pristupuje k týmto dvom termínom odlišne a zdôrazňuje rozdiel medzi „body image“ a „physical self-concept“ (telesné sebaaponímanie). Body image spája s emočne hodnotiacim aspektom prežívania vlastného tela, zatiaľ čo sebaaponímanie vzťahuje skôr k popisu a vnímaniu vlastného tela. Na rozdiel od neho Fialová (2001) pokladá telesné sebaaponímanie za synonymum „body image“, a definuje ho ako pohľad na telesnú schránku jednotlivca, ktorý zodpovedá konkrétnemu postoju k vlastnému telu.

V tejto súvislosti Nakonečný (2003) zdôrazňuje, že každý jednotlivec si vytvára určitý obraz o svojom tele, akcentovaný mierou spokojnosti či nespokojnosti so svojim zovňajškom, v ktorom sa odrážajú zároveň i reakcie okolia na jeho telesný výzor. Telo je tak dôležitým zdrojom miery sebaavedomia, alebo naopak pocitu fyzickej nedostatočnosti. To, ako človek vníma svoje telo a prípadná diskrepancia medzi ideálnym a skutočným stavom môže byť (okrem iného) jedným z motívov vedúcich k vykonávaniu športovej aktivity aj v adolescentnom veku.

Boroš (1977) uvádza, že motív patrí k tým činiteľom, ktorý intenzitu výkonu, správania zvyšuje, zásobuje subjekt dostatočným množstvom energie potrebnej na výkon, je to teda energetizujúci činiteľ. Motív patrí aj

k činiteľom, ktorý určuje smer a obsah správania na dosahovanie určitého cieľa, čo znamená, že je aj významným regulačným činiteľom.

V tejto súvislosti má súhlasný názor na motiváciu Gregor (1998), ktorý uvádza, že motivácia predstavuje súhrn dynamických a poznávacích činiteľov učenia a osobnosti človeka. Dynamickými činiteľmi sa rozumejú skutočnosti, ktoré človeka podporujú alebo naopak tlmia, mieria. Zdôrazňuje, že poznávacie a dynamické procesy určujú tak vnútorné a vonkajšie prostredie človeka ako aj vrodene a získané dispozície.

Motivačná štruktúra býva ovplyvnená rôznymi faktormi ako vek, pohlavie, vzdelanie, sociálne prostredie a iné. V prípade telovýchovnej a športovej aktivity môže byť motivačná štruktúra rozdielna aj v závislosti od výkonnostnej úrovne športovcov. U vrcholových a výkonnostných športovcov dominujú medzi motívmi hlavne spoločenské uznanie, snaha byť najlepší, zatiaľ čo rekreační športovci športujú skôr kvôli zábave, rozptýleniu, odbúraniu stresu, oddychu či relaxácii (Gregor, 1998).

Z hľadiska sledovania motivačnej štruktúry športovania je potrebné uvedomiť si faktory, ktoré sa podieľajú na jej vytváraní. To je to, čo jednotlivec očakáva od pohybovej aktivity, resp. športovania, ako sú faktory biologickej, psychologickej alebo sociálno-psychologickej povahy (Medeková, Havlíček, 1998).

Okrem uvedeného sa motívy, ktoré vedú k vykonávaniu športovej aktivity, diferencujú aj z hľadiska pohlavia. V rámci zamerania nášho výskumu je v tomto kontexte podnetný názor Oborného (2001), ktorý poukazuje na to, že jedným z atribútov športovej činnosti je aj súťaživosť, ktorá je prejavom vitality

človeka a práve šport ako súčasť života generuje sebe adekvátne podoby súťaženia.

Aj súťaživosť je však podmienená intersexuálne. Závěry viacerých výskumov poukazujú na rozdiely v štruktúre a v dominancii motívov. Podľa výskumu Koteka (2010), ktorý skúmal motivačnú štruktúru 150 adolescentov, hlavným motívom k vykonávaniu športových aktivít u chlapcov je dosahovanie športových výkonov a snaha byť v kolektíve rovesníkov. Naopak, u dievčat tieto dva činitele nezohrávajú až takú veľkú úlohu. Pre ne sú závažné hlavné motívy estetizácie tela a upevnenie zdravia. Potvrdzujú to aj výsledky výskumu Pavlíkovej (2004) a Czakovskej, Fifikovej (2010), ktoré poukazujú na dominantnosť motívu formovania postavy v motivačnej štruktúre dievčat. Uvedené poznatky predstavovali východiská pre náš výskum.

Cieľom príspevku je zistiť rozdiely v telesnom sebaaponímaní adolescentov vyjadrené mierou spokojnosti s telesným výzorom a poukázať na dominantnosť motívov v motivačnej štruktúre športovania adolescentov s akcentom na motív formovania postavy vo vzťahu k úrovni športových aktivít a k pohlaviu.

Metodika

Výskumný súbor tvorilo 487 respondentov, z toho 230 chlapcov a 257 dievčat. Respondenti boli vo veku od 16 do 20 rokov. Na zistenie postojov adolescentov k vlastnému telu sme aplikovali neštandardizovaný dotazník, ktorý obsahoval otázky zamerané na zistenie miery telesného sebaaponímania, motivačnej štruktúry a vzťahu k športovým aktivitám.

Telesné sebaaponímanie vyjadrené mierou spokojnosti s vlastným telesným výzorom sme vyhodnocovali vo

Mgr. PETRA PAČESOVÁ (*1984) - interná doktorandka na katedre športovej edukológie a športovej humanistiky na FTVŠ UK v Bratislave.

Prof. PhDr. JOSEF OBORNÝ, PhD. (*1949). Zaoberá sa v pedagogickej a vedeckej oblasti filozofiou športu a športovou etikou.

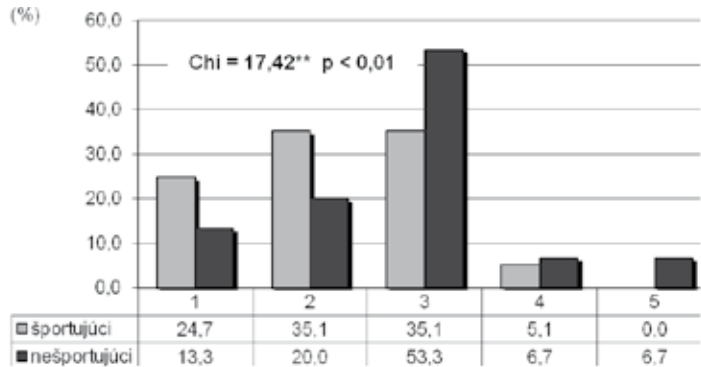
vzťahu k úrovni športovania v súbore chlapcov a dievčat. Z hľadiska pohľavia sme analyzovali aj motívy športovania s akcentom na motív formovania postavy ako znaku, ktorý vypovedá o telesnom sebaaponímaní. Respondentov sme rozdelili do skupín z hľadiska úrovne športovej aktivity (okrem hodín povinnej školskej telesnej a športovej výchovy).

Do súboru *športujúcich* sme zaradili respondentov, ktorí sa športovým aktivitám venovali 2 a viac hodín týždenne. Do súboru *športujúcich na minimálnej úrovni* sme zaradili respondentov, ktorí sa športovým aktivitám venovali asi 1 hodinu týždenne. Tretiu skupinu tvorili *nešportujúci* respondenti, ktorí sa voľnočasovým športovým aktivitám nevenovali vôbec. Pre účely tohto príspevku predkladáme čiastkové výsledky, ktoré sme spracovali na úrovni percentuálnej a vzťahovej analýzy. Súvislosti medzi sledovanými premennými sme vyhodnotili chí-kvadrátom.

Výsledky

Prvou výskumnou úlohou bolo zistiť a posúdiť telesné sebaaponímanie adolescentov vyjadrené mierou spokojnosti s telesným výzorom, z hľadiska úrovne športovej aktivity.

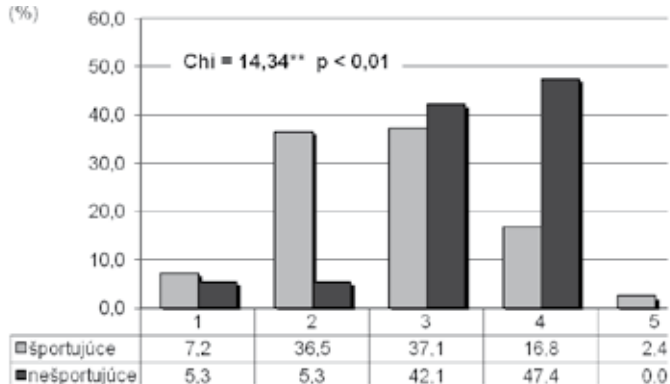
Z analýzy výsledkov sme zistili (obr. 1) signifikantné rozdiely v miere spokojnosti s vlastným telesným výzorom medzi súbormi chlapcov z hľadiska úrovne športovania ($p < 0,01$). V súbore športujúcich chlapcov je 35,1 % „čiasťočne spokojných“, čiasťočne nespokojných“ a rovnaké percento chlapcov je „skôr spokojných“. Jedna štvrtina chlapcov je „veľmi spokojná“ (24,7 %) so svojim telesným výzorom. Naopak len minimálne percento športujúcich chlapcov deklarovalo nespokojnosť (5,1 %). Vyše polovica nešportujúcich chlapcov (53,3 %) je so svojim telesným výzorom „čiasťočne spokojných“, čiasťočne nespokojných“. Táto odpoveď môže naznačovať aj určitú ľahostajnosť k svojmu telesnému výzoru. Pätina chlapcov je „skôr spokojných“ a 13,3 % nešportujúcich chlapcov je



Obr. 1

Miera spokojnosti s vlastným telesným výzorom chlapcov z hľadiska úrovne športovania

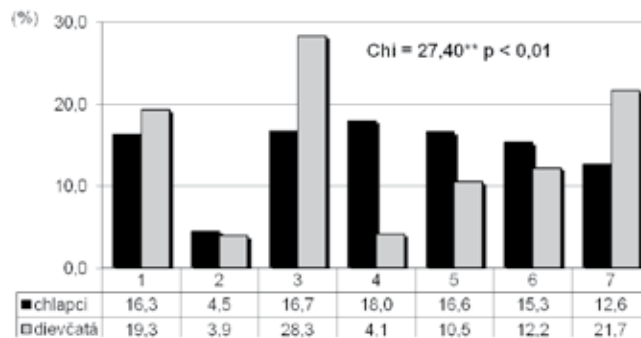
Legenda: 1- som veľmi spokojný; 2- som skôr spokojný; 3- som čiasťočne spokojný, čiasťočne nespokojný; 4- som skôr nespokojný; 5- som veľmi nespokojný



Obr. 2

Miera spokojnosti s vlastným telesným výzorom dievčat z hľadiska športovania

Legenda: 1- Som veľmi spokojná, 2- Som skôr spokojná 3- Som čiasťočne spokojná, čiasťočne nespokojná, 4- Som skôr nespokojná 5- Som veľmi nespokojná



Obr. 3

Štruktúra motívov z hľadiska pohľavia športujúcich respondentov

Legenda: 1-zábava a stretávanie s priateľmi; 2- zdravie; 3- redukcia hmotnosti a formovanie postavy; 4- chuť súťažiť a pocit víťazstva; 5- zvýšenie alebo udržanie fyzickej kondície; 6- obohatenie vlastného vnútorného života; 7- nevenujem sa športovým aktivitám vo voľnom čase



so svojim telesným výzorom „veľmi spokojných“. Zhodne 6,7 % chlapcov je „skôr nespokojných“ a „veľmi nespokojných“ so svojim telesným výzorom.

Výsledky dokumentujú, že miera spokojnosti s telesným výzorom je pozitívna u vyše polovice športujúcich chlapcov (59,8 %), čo je takmer o polovicu viac ako u nešportujúcich chlapcov. Zistenia teda poukazujú na potenciál vykonávania športovej aktivity pre pozitívne telesné sebaaponímanie. U chlapcov v oboch porovnávaných súboroch je negatívna miera spokojnosti s telesným výzorom zastúpená len minimálne.

Rovnako v súbore dievčat sme analyzovali spokojnosť s vlastným telesným výzorom z hľadiska úrovne športovania (obr. 2). Z distribúcie odpovedí športujúcich dievčat možno konštatovať, že takmer dve pätiny (37,1 %) z nich sú „čistočne spokojné, čiastočne nespokojné“ so svojim telesným výzorom. Vyše dve pätiny športujúcich dievčat (43,7 %) vníma svoj telesný výzor pozitívne a takmer pätina (19,2 %) negatívne. Takmer polovica nešportujúcich dievčat (47,4 %) vníma svoj telesný výzor negatívne, pričom „veľmi nespokojné“ so svojim telesným výzorom nie je žiadne nešportujúce dievča. Dve pätiny (42,1 %) dievčat sú „čistočne spokojné, čiastočne nespokojné“ a zhodne 5,3 % nešportujúcich dievčat je so svojim telesným výzorom „skôr spokojných“ a „veľmi spokojných“, teda hodnotia svoje telesný výzor pozitívne.

Naše zistenia preukázali významné rozdiely medzi súbormi dievčat z hľadiska úrovne športovania ($p < 0,01$). Z výsledkov je zrejme, že športujúce dievčatá vnímajú svoje telo pozitívnejšie v porovnaní s nešportujúcimi dievčatami. Výrazný rozdiel je viditeľný najmä v kumulácii odpovedí „skôr spokojné“, ktorá je dominantná u športujúcich dievčat a „skôr nespokojné“, ktorá prevláda v súbore nešportujúcich dievčat.

V súboroch chlapcov bez rozdielu úrovne športovania sme zaznamenali vyššiu mieru spokojnosti s vlast-

ným telom ako u dievčat. Negatívna miera spokojnosti s telesným výzorom sa u nich vyskytuje len minimálne, u dievčat podstatne častejšie, čo poukazuje na kritickejšie sebaaponímanie vlastného tela dievčat v porovnaní s chlapcami.

Naše výsledky korešpondujú so zisteniami Gáborovej (2003), ktorá podobne dokumentovala rozdiely v telesnom sebaaponímaní športujúcich a nešportujúcich pubescentov. Ukázalo sa, že respondenti bez dlhodoobej športovej aktivity prezentujú odlišný (negatívnejší) obraz v telesnom sebaaponímaní v porovnaní so športujúcimi respondentmi.

Ďalšou úlohou výskumu bolo zistiť motivačnú štruktúru respondentov a posúdiť motív estetizácie postavy v jej obsahu, pretože ho vnímame ako znak, ktorý vypovedá o telesnom sebaaponímaní respondentov (obr. 3). Motív formovania postavy ako indikátor spokojnosti so svojim telesným výzorom, dominoval v motivačnej štruktúre takmer u pätiny športujúcich chlapcov (19,5 %). Z kumulácie odpovedí vyplýva, že dominujúcim motívom je v motivačnej štruktúre športujúcich chlapcov motív súťaženia a túžby víťaziť, deklarovala ho štvrtina chlapcov (25,3 %). U pätiny chlapcov dominuje motív zvýšenia alebo udržania fyzickej kondície (21,8 %). Motív zábavy a stretávania s priateľmi zvolilo 14,4 % chlapcov. Najnižšiu kumuláciu odpovedí sme zaznamenali pri motíve obohatenia vlastného vnútorného života (12,6 %) a motíve zdravia (6,3 %). Tieto zistenia považujeme za adekvátne tendencii zvyšovania časovej dotácie na vykonávanie športových aktivít. Náklonnosť k súťaživosti je štandardný jav športovcov.

Motív formovania postavy dominoval v motivačnej štruktúre športujúcich dievčat (27,8 %). U pätiny dievčat dominuje motív zábavy a stretávania s priateľmi (21,3 %) a takmer pätina (19,2 %) zvolila motív zvýšenia alebo udržania fyzickej kondície. Motív obohatenia vlastného vnútorného života prevláda u 15,6 % dievčat. Najnižšiu kumuláciu

odpovedí u dievčat sme zaznamenali pri motíve súťaženia a túžby víťaziť (9,6 %) a pri motíve zdravia (6,6 %). Vzťahová analýza potvrdila významné rozdiely v motivačnej štruktúre z hľadiska pohlavia ($p < 0,01$).

Zaznamenali sme rozdielnú dominanciu motívu estetizácie postavy v motivačnej štruktúre chlapcov a dievčat. Kým u dievčat motív formovania postavy dominuje, z chlapcov ho uviedla len necelá pätina. Najvyšší rozdiel kumulácie odpovedí z hľadiska pohlavia je viditeľný pri motíve súťaženia a túžby víťaziť, ktorý preferovala štvrtina chlapcov (25,3 %), ale len 9,6 % dievčat.

Naše zistenia potvrdzujú poznatky Koteka (2010), ktorý zhodne zistil, že u chlapcov je motivácia spojená s výkonom a súťažením, u dievčat je orientovaná na ich telesný výzor. Dominantnosť motívu formovania postavy u dievčat preukázali aj výskumy Pavíkovej (2004) a Czakovskej, Fífikovej (2010).

Pozíciu motívu estetizácie postavy v motivačnej štruktúre respondentov sme analyzovali aj z hľadiska úrovne športovej aktivity. V motivačnej štruktúre chlapcov a dievčat, ktorí športujú na minimálnej úrovni sme zistili významné rozdiely ($p < 0,01$). Motív formovania postavy v motivačnej štruktúre dominuje u 16,7 % chlapcov športujúcich na minimálnej úrovni. Z kumulácie jednotlivých odpovedí vyplýva, že dominantným motívom u chlapcov je motív obohatenia vlastného vnútorného sveta, ktorý deklarovali viac ako dve pätiny chlapcov. Približne tretina chlapcov (33,3 %) uprednostňuje motív zábavy a stretávania sa s priateľmi. 7,1 % chlapcov uprednostňuje motív zvýšenia alebo udržania fyzickej kondície a 2,4 % z nich motív zdravia.

U dievčat športujúcich na minimálnej úrovni je dominantný práve motív formovania postavy, ktorý uviedla viac ako polovica dievčat (54,9 %). Približne pätina dievčat deklarovala motív obohatenia vlastného vnútorného sveta a 15,5 % dievčat zvolilo ako primárny motív zábavy a stretávania sa s priateľmi.

Motív zdravia (5,6 %) a motív zvýšenia alebo udržania fyzickej kondície (4,2 %) je v motivačnej štruktúre dievčat zastúpený len minimálne. Naše zistenia potvrdzujú, že motív formovania postavy ako určitý indikátor miery telesného sebaaponímania má v motivačnej štruktúre dievčat športujúcich na minimálnej úrovni dominantné postavenie, zatiaľ čo v motivačnej štruktúre chlapcov je až tretí v poradí.

V motivačnej štruktúre športujúcich respondentov a respondentov športujúcich na minimálnej úrovni sú viditeľné spoločné znaky aj niektoré rozdiely.

Motív formovania postavy v súboroch chlapcov bez ohľadu na úroveň športovania nie je v motivačnej štruktúre dominantný. Významný rozdiel sme zaznamenali v postavení motívu obohatenia vlastného vnútorného sveta v motivačnej štruktúre, pričom z chlapcov športujúcich na minimálnej úrovni ho deklarovalo takmer o 28 % viac ako športujúcich chlapcov. V súboroch dievčat bez ohľadu na úroveň športovania dominuje motív formovania postavy, čo potvrdzuje fakt, že dievčatá sú so svojim telesným výzorom menej spokojné, a preto aj športovú aktivitu vykonávajú so zámerom vyformovania svojho tela. Najvyššia rozdielnosť sa preukázala v motíve zvýšenia alebo udržania fyzickej kondície, ktorý uviedlo ako dominantný o 15 % športujúcich dievčat viac.

Záver

V otázke telesného sebaaponímania výsledky nášho výskumu preukázali rozdiely z hľadiska úrovne športovania. V súboroch športujúcich respondentov sme zaznamenali vyššie sebaaponímanie vyjadrené mierou spokojnosti s vlastným telesným výzorom ako v súboroch nešportujúcich, rovnaká tendencia je viditeľná v súbore dievčat aj v súbore chlapcov. V rámci motivačnej štruktúry respondentov sme sa zamerali najmä na motív formovania postavy, ako jeden z indikátorov telesného sebaaponímania. Motív formovania postavy je dominantný v

súboroch dievčat bez ohľadu na úroveň športovania. V motivačnej štruktúre chlapcov bez ohľadu na úroveň športovania tento motív nedominoval. U športujúcich chlapcov prevláda motív súťaženia a pocitu víťazstva. Z hľadiska úrovne športovania sme preukázali, že v motivačnej štruktúre respondentov športujúcich na minimálnej úrovni dominuje motív obohatenia vlastného vnútorného života vo vyššej miere ako u športujúcich respondentov.

Literatúra

1. BOROŠ, J. 1977. *Základy psychológie*. Bratislava : SPN, 1977.
2. CZAKOVÁ, N., FIFIKOVÁ, M. 2011. Športovo rekreačné aktivity žiakov stredných škôl vo voľnom čase. In *Zborník vedeckých prác Šport a rekreácia 2011*. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, 2011. ISBN 978-80-8094-915-0, s. 79-84.
3. FIALOVÁ, L. 2001. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. 1.vyd. Praha : Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0173-7.
4. GREGOR, T. 1998. Motivácia. In *Terminologický a výkladový slovník: Telesná výchova a šport*. Bratislava : Univerzita Komenského, 1998, zv. 2, s. 153-154. ISBN 80-85508-25-6.
5. KOTEK, J. 2010. *Voľný čas, pohybová aktivita a motívy športovania stredoškôlkov v Bratislave- Rači*. Diplomová práca. Bratislava : Univerzita Komenského, 2010. 57 s.
6. MEDEKOVÁ, H., HAVLÍČEK, I. 1998. Motivačné činitele športovania v slovenskej populácii. In *Zborník projektov*

z grantového projektu č. 75/5153/233. Východiská k optimalizácii pohybových programov obyvateľov SR. Bratislava : Univerzita Komenského, 1998, s. 32-37.

7. NAKONEČNÝ, M. 2003. *Úvod do psychológie*. Praha : Academia, 2003. ISBN: 80-200-0993-0.
8. OBORNÝ, J. 2001. *Filozofické a etické pohľady do športovej humanistiky*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2001. ISBN 80-968252-7-5.
9. PAVLÍKOVÁ, J. 2004. *Telesné sebaaponímanie a pohybová aktivita u stredoškôľčok*. Diplomová práca. Bratislava : Univerzita Komenského, 2004. 65 s.

SUMMARY

Physical Self-Concept and Motives for Sport in Adolescents

Petra Pačesová, Jozef Oborný

The paper deals with physical self-concept and motivational structure of adolescent in terms of gender and level of sport. To determine the data, we applied non-standardized questionnaire. The research sample consisted of 487 adolescents in averaged age of 17,4. Our findings present that the sample of sporting respondents indicated higher rate of physical self-concept. In girl's motivational structure, regardless of the level of sporting,, the motive of body formation dominates. In motivational structure of sporting boys, motive of competition and victory dominates. In the sample of boys sporting on the minimal level, enrichment their own inner world is the strongest motive.

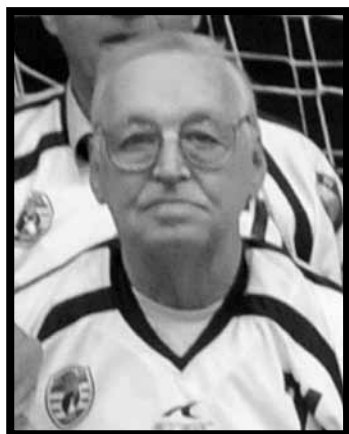
Nešťastný december pre prešovskú hádzanú

Učiteľ – tréner – funkcionár – vedec

Väčšina Prešovčanov poznala PhDr. Milana Mikuša (1932 – 2012) ako úspešného hráča, trénera družstiev dorastu, dospelých mužov a žien vrátane reprezentácií, metódika, funkcionára, až po telovýchovného pedagóga Fakulty športu Prešovskej univerzity. Rodák z Východnej miloval svoj rodný kraj a láska k Slovensku a jeho národným dejinám bola i príčinou, že popri

pôvodnom krstnom mene Michal (po otcovi) začal používať meno Milan, ktoré mu malo pripomínať osobnosť Milana Rastislava Štefánika... A pod týmto menom ho poznali všetci, ktorí prichádzali do styku s hádzanou na Slovensku, v Čechách, v Európe, ale i v Afrike.

40 rokov pôsobil na Krajskom pedagogickom ústave (neskoršie Metodickom centre) v Prešove ako metódik pre telesnú výchovu. Od začiatku poznal aktuálne potreby škôl. Dodnes používame príručku

**PhDr. Milan Mikuš**

Telesná výchova v nezariadenom prostredí, kde M. Mikuš a odborníci z celej ČSSR reagovali na nedostatok telocviční. Nasledovalo skoro tristo zborníkov, publikácií a príspevkov na seminároch, školeniach a na konferenciách, vrátane viacerých vydaní učebných osnov telesnej výchovy v ČSSR a po roku 1993 na Slovensku. Po trénerských úspechoch pri družstve mužov Tatrana Prešov (majstri ČSSR 1971) a žien ZVL Prešov (dvojnásobné majsterky ČSSR pod vedením tandemu M. Gregor – M. Mikuš v sezónach 1985/86 a 1986/87) a po získaní titulu doktor filozofie (1975 na UK v Bratislave) viedol komisiu talentovanej mládeže a trénersko-metodickú komisiu Slovenského hádzanárskeho zväzu. Doménou bola oblasť teórie a didaktiky telesnej výchovy a športu. Od roku 2004 externe vyučoval na Fakulte športu Prešovskej univerzity, kde sa s kolegami venovali problematike kondičnej prípravy a taktike v hádzanej, testovaniu koordinačných schopností, obsahu kontrolnej činnosti trénera. Bol aj iniciátorom a spoluautorom Krátkeho terminologického slovníka.

Popri trénerských povinnostiach viedol trénersko-metodickú komisiu SZH, komisiu školskej telesnej výchovy, vzdelával trénerov v štátoch na africkom kontinente. O jeho rešpektovaných kvalitách najlepšie hovorí skutočnosť, že 15 rokov viedol trénersko-metodickú komisiu Čes-

koslovenského zväzu hádzanej. Súčasne bol od vzniku zväzového periodika *Hádzaná* jeho zodpovedným redaktorom.

Menej sa vie, že M. Mikuš ako člen TJ Sokol cvičil v roku 1947 na legendárnom Strahove ako účastník XI. všesokolského zletu. Po skončení vyše 50-ročnej nútenej odmlky pomáhal kriesiť *Sokol na Slovensku*. V roku 2004 spoluzakladal časopis *VZLET* a stal sa predsedom redakčnej rady.

Z množstva ocenení hodno spomenúť titul *Vzorný tréner*, *Verejné uznanie I. stupňa za rozvoj čs. telovýchovy a športu*, *Strieborné kruhy Slovenského olympijského výboru*, *zlatú plaketu Slovenského zväzu hádzanej*, *Diplom SOV za celoživotné pôsobenie v duchu Fair play*, *uviedenie do Siene slávy slovenskej hádzanej*.

Milan, budeš nám chýbať...

Strieborný olympionik

**PaedDr. Viliam Lafko, PhD.**

Desať dní po odchode M. Mikuša nás opustila ďalšia legenda prešovskej i československej hádzanej PaedDr. Viliam Lafko, PhD. (1975 – 2012), známejší ako Vilo...

Mladosť strávil v Levoči, známej bohatým mládežníckym športom. Rozhodol sa pre hádzanú, kde mohol uplatniť svoju statnú postavu, nebojácnosť a dravosť. Nakoniec zakotvil v prvoligovom Tatrane Prešov. Stal sa platným členom „zlatej generá-

cie“ tohto klubu, ktorý na prelome 60. a 70. rokov minulého storočia zaznamenal významné domáce i zahraničné úspechy. Prvou „veľkou“ medailou bolo pre V. Lafka „striebro“ za 2. miesto akademikov ČSSR na majstrovstvách sveta 1971. V tom istom roku vybojoval s hráčmi v zelenobieliom drese titul majstra ČSSR. V novozaloženej súťaži „Česko-slovenský pohár“ boli prešovskí hráči s V. Lafkom trikrát najúspešnejší. Reprezentačný dres si obliekol v 48 stretnutiach, čo je pri častých zraneniach obdivuhodné.

Vyvrcholením jeho športovej kariéry bolo splnenie sna každého športovca: reprezentovať svoju vlasť na olympijských hrách. V. Lafkovi sa sen splnil. Nielenže bol členom olympijského družstva ČSSR (spolu s ďalšími dvoma Slovákmi A. Lukošikom a P. Pospíšilom), ale priniesol aj striebornú medailu! Po skončení aktívnej činnosti sa v Tatrane posadil na trénerskú stoličku. S kolegom M. Gregorom svoje úsilie korunovali ziskom posledného „federálneho“ majstrovského titulu (1993). V tom istom roku viedol aj slovenskú reprezentáciu. Pôsobil na Fakulte športu Prešovskej univerzity, kde pripravoval učiteľov telesnej výchovy a trénerov. Ako aktívny člen Slovenskej olympijskej akadémie sa podieľal na organizovaní a priebehu vedomostných súťaží o olympijských hrách pre žiakov základných, stredných a vysokých škôl. V roku 1993 sa podieľal na založení Olympijského klubu v Prešove.

Počas ciest po západnej Európe mu učarovala plážová hádzaná, ktorej I. ročník obdivovali prešovskí diváci už v roku 1995. V. Lafko sa stal jej propagátorom, trénerom i funkcionárom. Najstarší turnaj v strednej Európe prebieha tradične začiatkom júla.

Slovenský olympijský výbor ocenil aktivity Vincenta Lafka udelením Strieborných kruhov SOV. Opustil nás nečakane, uprostred ďalších plánov a predsavzatí.

Brešči, ešči!



Milan Briešťanský

December v hádzanárskom Prešove vystihol istý blogger nadpisom „Povolávanie do nebeskej reprezentácie“ a myšlienkou v texte, že „skutoční rytieri športu pomaly vymierajú“... Žiaľ, boľavá pravda. Pomaly odchádzajú postavy zlatej generácie, na ktorých vystúpenia sa fanúšikovia tešili dlho pred stretnutiami. Milan Briešťanský (1940–2012) patrila medzi hráčov, ktorým bolo dopriate tešiť fanúšikov vynikajúcou hrou a šíriť dobrú povest prešovského športu i za hranicami republiky v drese Tatranu i v reprezentačnom drese. I on má svoj podiel na zisku titulu majstrov ČSSR v rokoch 1969 a 1971, keď svojimi strelami z pozície spojky naháňal strach súperovým brankárom. Skalní fanúšikovia dodnes spomínajú na chvíle, keď po Milanovej nechytateľnej „delovke“ sa okrem potlesku hladiskom ozývalo: Brešči, ešči!

Bilancia Briešťanského pôsobenia v Tatrane Prešov, kam prišiel z Martina, je obdivuhodná. Počas tohto najdlhšieho a najúspešnejšieho obdobia strelil v priebehu 170 prvotných zápasov 465 gólov. Skromný, ale spoľahlivý športovec, kamarát. Po skončení aktívnej športovej činnosti ďalej pôsobil ako funkcionár v telovýchovnom hnutí. Nevynechal ani jeden ligový zápas hádzanárov, kde sedel za stolikom zapisovateľov.

Česť jeho pamiatke!

Ján Dobák

Foto: repro autor

90 rokov Medzinárodnej federácie telesnej výchovy

Medzinárodná federácia telesnej výchovy (FIEP) je najstaršou medzinárodnou organizáciou zaoberajúcou sa telesnou výchovou. Bola založená v Bruseli v roku 1923 za účelom podporovať rozvoj pohybových aktivít ako súčasť vzdelávania, telesnej výchovy, športovej výchovy, športu pre všetkých, fitness a zdravia, rekreácie pre ľudí každého veku. V tejto oblasti sa FIEP pokúša udržiavať a podporovať spoluprácu krajín na všetkých kontinentoch. Ako nezávislá a apolitická organizácia spolupracuje z množstvom organizácií a s jednotlivcami, realizuje či participuje na množstve aktivít a šíri myšlienku FIEP a osvetu pohybových aktivít po celom svete.

V januári sa v Brazílii konal 28. svetový kongres, ktorého sa zúčastnilo viac ako 3 000 zástupcov z 32 krajín. V teoretických sekciách sa prezentovali vedecké poznatky z celého sveta. Boli vhodnou príležitosťou na porovnanie vedeckých skúseností a na koordináciu medzinárodných výskumných aktivít. Delegáti zhodnotili činnosť organizácie v období 2008–2012 a predstavili program medzinárodných aktivít na najbližšie štyri roky.

Podujatie obohatili praktické ukážky pohybových aktivít a vzdelávacie semináre pre učiteľov telesnej výchovy.

Počas kongresu zasadalo i valné zhromaždenie FIEP spojené s voľbami exekutívy na obdobie rokov 2013 až 2016. Zvolení boli: prezident - Almir Gruhn (Brazília), medzinárodný viceprezident - Branislav Antala (Slovensko), generálny sekretár - Claudio Augusto Boshi (Brazília), sekretár - Rudolfo Buenaventura (Argentína), hlavný pokladník - Fabio André Castilha (Brazília), pokladník - Carlos Raul Lorda Paz (Brazília), sekretár pre arabské krajiny - Mohamed Algarnass (Saudská Arábia).

Medzinárodná spolupráca a partnerstvá FIEP

FIEP pri svojej činnosti spolupracuje s medzinárodnými organizáciami ako AIESEP, ISCPES, AIEPSGW, IFAPA, ICCE a najmä s Medzinárodnou radou pre vedy o športe a telesnú výchovu (ICSSPE), kde v období 2013–2016 organizácia FIEP bude predsedáť Medzinárodnej komisii pre športovú pedagogiku, ktorá sa podieľa na príprave odborného programu 5. medzinárodnej konferencie ministrov športu a zodpovedných zástupcov za oblasť telesnej výchovy a športu (MINEPS V) v máji 2013 v Berlíne. Cenná je spolupráca s UNESCO, kde sa FIEP pravidelne podieľa na výskumných projektoch. Spolu s európskou organizáciou EUPEA, tvorí „Alianciu telesnej výchovy“ (PE Alliance). Táto aliancia pracuje na zlepšení postavenia telesnej výchovy v štátoch európskeho kontinentu. FIEP spolupracuje aj s inštitúciami na národnej úrovni. Učiteľské organizácie ako CONFED (Brazília), CAPDI (Taliansko), HRKS (Chorvátsko), ZUTŠV (Slovensko) a ďalšie, sa snažia podporovať myšlienku telesnej výchovy v jednotlivých členských štátoch.

V nasledujúcom období bude FIEP spolupracovať pri množstve projektov a podieľať sa na organizácii konferencií, seminárov a kongresov, vrátane 8. európskeho kongresu FIEP v Bratislave. V roku 2013 FIEP participuje na organizácii globálnej konferencie tradičnej telesnej kultúry, športu a hier v Amravati (India). FIEP sa podieľa na kampani Stvorený k pohybu spoločností ACSM, Nike a ICSSPE. Tento projekt je zameraný na propagáciu športovania a zdravého životného štýlu a je realizovaný v období rokov 2012–2014. FIEP spolupracuje s Univerzitou vo Worcesteri (Veľká Británia) na vydávaní časopisu Graduate Journal of Sport, Exercise & Physical Education Research.