



Športový

2

Ročník XV./2022

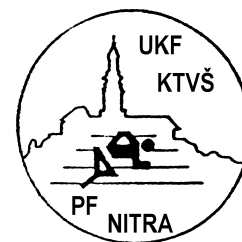
edukátor

ISSN 1337-7809

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE

KTVŠ PF UKF





ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

OBSAH

PRÍHOVOR EDITORA	2
JE POTREBNÉ POUŽÍVAŤ SPRÁVNU TERMINOLÓGIU V ŠKOLSKEJ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE A V ŠPORTE?	3
Nora HALMOVÁ	
ROZVOJ AERÓBNEJ VYTRVALOSTI V TRÉNINGU FUTBALISTOV.....	6
Tomáš ELIAŠ Miroslav LIGDAY	
OSVOJOVANIE ÚTOČNEJ HERNEJ ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCA PRIHRÁVKA VO FUTBALE.....	11
Tomáš ELIAŠ	
POHYBOVÉ HRY V PRÍRODNOM PROSTREDÍ PRE ŽIAKOV DRUHÉHO STUPŇA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL.....	19
Dalibor DZUGAS	
POHYBOVÉ HRY V PRÍRODNOM PROSTREDÍ PRE ŽIAKOV DRUHÉHO STUPŇA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL (II. ČASŤ)	24
Dalibor DZUGAS	
AKTIVIZAČNÉ CVIČENIA ATLETICKEJ CHÔDZE DETÍ A MLÁDEŽE.....	30
Daniela FALAT LEÜTTEROVÁ	
PRÍPRAVNÉ CVIČENIA V SKOKU O ŽRDI V TRÉNINGU DETÍ.....	37
Daniela FALAT LEÜTTEROVÁ	
ZÁKLADNÉ SILOVÉ CVIČENIA PRE SENIOROV V POSILŇOVNI.....	CHYBA! ZÁLOŽKA NIE JE DEFINOVANÁ.
Bohumila KRČMÁROVÁ	
VYUŽITIE DNS V ŠPORTOVEJ PRÍPRAVE KARATISTOV	50
František LÖRINCZI, Julián Enrik SMOLIGA, Marián VANDERKA, Dušana AUGUSTOVIČOVÁ	
POKYNY NA PUBLIKOVANIE V ČASOPISE ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR.....	61
INFORMÁCIE	64

Milí čitatelia!

Milí učitelia a priaznivci športu, veríme, že Vás obsah nášho čísla obohatí a napíšete nám svoje skúsenosti a odborné rady na našu mailovú adresu: jsimonek@ukf.sk alebo sportovyedukator@gmail.com.

Jaromír Šimonek
šéfredaktor

Bohumila Krčmárová
editorka

JE POTREBNÉ POUŽÍVAŤ SPRÁVNU TERMINOLÓGIU V ŠKOLSKEJ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE A V ŠPORTE?

Nora HALMOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

nhalmova@ukf.sk

Úvod

V súčasnosti sa veľká časť odbornej ale i laickej verejnosti zameriava na prevenciu zdravia, na zdravý životný štýl. S týmito pojmami súvisí významný faktor, ktorý zdravie a zdravý životný štýl ovplyvňuje a to je pohybová aktivita. Pohyb ako taký, je základnou potrebou a prejavom človeka. Nie každý pohyb je však definovaný ako pohybová aktivita. Tá sa vyznačuje zvýšenou požiadavkou na funkcie organizmu, vyžadujúca energetický výdaj nad úroveň výdaja v pokoji. S pohybovou aktivitou ako takou sa stretávame v bežnom živote pri vykonávaní základných činností, ale aj v rekreačnom, výkonnostnom, vrcholovom športe a telesnej a športovej výchove na školách.

Na vysokých školách so zameraním na šport sú študenti pripravovaní na to, aby v praxi boli schopní v plnej miere využiť vedomosti a poznatky, ktoré nadobudnú počas štúdia. Je už len na nich, ako tieto skúsenosti dokážu využiť a aplikovať do praxe.

Jedným z predmetov, ktoré sú dôležité v študijných programoch Telesná výchova v kombinácii a Šport a rekreácia, je aj terminológia v telesnej kultúre. Pripravuje študentov, nielen ako budúcich učiteľov telesnej a športovej výchovy, ale aj ako trénerov, inštruktorov v rekreačnom, výkonnostnom a vrcholovom športe zvládnuť správnu terminológiu. V súčasnosti je mnoho rôznych subjektov, ktoré sa zameriavajú na vzdelávanie širokej verejnosti v rôznych oblastiach športu. Veľmi populárne sú rôzne kurzy, ktoré svojou kvantitou, ale i kvalitou nie sú na rovnakej úrovni. Často inštruktori, ktorí tieto školenia vykonávajú, nemajú príslušné vysokoškolské vzdelanie a preto používanie tzv. „nášho“ jazyka im nie je blízke. Problémom môže byť aj nedostatočná predchádzajúca príprava na vykonávanie takéhoto vzdelávania. Nestretla som sa pri školeniach so zameraním na pohybovú aktivitu, aby bola v rámci školenia prezentovaná aj správna terminológia, ako samostatná časť prípravy. Inštruktor môže byť vynikajúci odborník vo svojej oblasti, ale nesprávna terminológia znižuje úroveň jeho prezentácie, a niekedy aj laik vie ohodnotiť jazykový prejav inštruktora, cvičiteľa, učiteľa. Neodborné vyjadrovanie znižuje jeho kvalitu prejavu a prezentácie.

Položme si teda otázku: „*Je používanie správnej terminológie dôležité?*“ Odpoveď je jednoznačná: „*je*“. Aké následky by malo používania nesprávnej terminológie v iných odboroch? Viete si predstaviť lekára, ktorý nepoužije správny názov svalu, orgánu, neurčí správne diagnózu, pretože si zamení slová a výrazy? Viete si predstaviť právnik, že namiesto obžalovaný použije výraz obvinený, alebo právo si zamení s povinnosťou? Určite v niektorých prípadoch by išlo o život. V športovej terminológii síce o život nejde, ale aj šport má svoj vlastný jazyk, ktorý ho definuje a existujú presné výrazy, ktoré sa používajú pri vykonávaní jednotlivých cvičení.

Základné pojmy a terminologické výrazy, ktoré sú často nesprávne používané.

V telesnej a športovej výchove a v športe sa bežne využívajú rôzne prostriedky pre zvýšenie zaťaženia, motivácie, efektivity hodiny, alebo tréningovej jednotky. Ako základná terminológia, ktorá sa používa v každom športovom odvetví sú cvičebné odbory: Cvičenia bez náradia, bez náčinia a bez pomoci alebo odporu iných. Platia tu základné pravidlá, od ktorých sa potom odvíja popis ostatných cvičení a ostatných odborov. Predkladám správnu terminológiu *len pre niektoré sporné výrazy a popisy*, ktoré nevhodne používa nielen laická, ale často aj odborná verejnosť pri príprave odborníkov pre športovú prax a často sú nesprávne podsúvané a prezentované aj na sociálnych sieťach.

A) Rozdiel medzi náradím a náčiním:

NÁČINIE – s čím cvičím (napr. švihadlo, lopta, jednoručné činky, tyče, závoje, posilňovacie gumy, kettlebells)

NÁRADIE – na čom cvičím (rebriny, hrazda, lavička, kladina).

V niektorých prípadoch sa náčinie môže stať náradím a naopak. Napr. (lavička – náradie – cvičím na nej, náčinie – prenášame ju a cvičím s ňou).

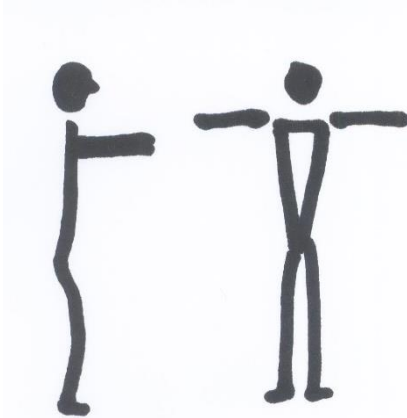
B) Používanie predpony ROZ -

Predpona ROZ – sa používa sa len pri nohách!!! Paže nie je možné v žiadnom smere ani v žiadnej rovine ROZPAŽIŤ, ale vždy len UPAŽIŤ. Ak aj vykonávame pohyb z predpaženia, nerozpažujeme, ale upažujeme. (obr. 1)

a) V stoji môžem len – ROZKROČIŤ, stoj rozkročný (obr. 2) (kráčať môžem len v stoji)

b) V sede, ľahu môžem len – ROZNOŽIŤ, sed roznožný (obr. 3) (v sede a v ľahu sa kráčať nedá)

ROZPAŽIŤ – NEEEXISTUJE!!!



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

C) Je používanie výrazu KLIK správny?

„~~KLIK~~“ (kliká sa na počítači (čechizmus) používa sa výhradne KLUK (obr. 3)



Obr. 3

D) Výpon = stoj na špičkách?

VÝPON – používa sa pre stoj /podrep, drep/na špičkách (obr. 4)



Obr. 4

E) Je používanie výrazu CVIK správny?

„~~CVIK~~“ – výraz je čechizmus, u nás neexistuje. Používa sa CVIČENIE.

F) Môžem krčiť kolená a lakte?

KOLENÁ A LAKTE sa nedajú krčiť, krčíme len *PAŽE A NOHY*. Koleno a lakeť sú kĺby.

G) Existuje „Čup, kvok“?

Nie neexistuje. Správny výraz je DREP (obr. 6)



Obr.6

Používaním správnej terminológie sa nielen zvyšuje efektívnosť cvičenia, ale predchádza sa nedorozumeniam a nezrovnalostiam pri vykonávaní cvičení a rôznych cvičebných tvaroch.

Literatúra

Baráth, L., Halmová, N., Šimonek, J. (2004). *Úvod do štúdia telesnej kultúry*. Nitra: UKF, 2004. 124 s. ISBN 80-969168-2-3.

ROZVOJ AERÓBNEJ VYTRVALOSTI V TRÉNINGU FUTBALISTOV

Tomáš ELIAŠ

(Katedra edukológie športov, Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove)
tomas.elias@unipo.sk

Miroslav LIGDAY

(Katedra edukológie športov, Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove)
miroslav.ligday@unipo.sk

Futbal je športová hra, ktorá je zložená z rôznorodej škály pohybových aktivít rôznej intenzity. Je charakteristický intermitentným (prerušovaným, striedavým) zaťažením (Psotta et al., 2006), v ktorom sa striedajú vysoko intenzívne šprintérske úseky s činnosťami nižšej intenzity ako je ľahký poklus, chôdza, činnosti s loptou a iné lokomočné pohyby. Hipp (2014) uvádza, že vyššou súťažnou úrovňou hráči prekonávajú počas zápasu väčšiu celkovú vzdialenosť vo vysokých až maximálnych rýchlostiach a realizujú väčší počet šprintov. Súčasne prekonávajú menšiu vzdialenosť chôdzou a poklusom. Môžeme teda konštatovať, že čím vyššia výkonnosťná úroveň, tým sú spomínané ukazovatele vyššie a naopak. Tieto charakteristiky platia pre dorastencov aj dospelých hráčov (Psotta, 2003; Bangsbo, 1994). Aeróbna výkonnosť futbalistov je dôležitá nielen z pohľadu prekonania celkovej vzdialenosti, ale hlavne pre schopnosť rýchleho zotavenia po intenzívnej činnosti. Rampinini et al. (2008) dodávajú, že úroveň aeróbnej trénovanosti tiež podmieňuje realizáciu technických zručností.

CVIČENIE 1 *Rozvoj aeróbnej vytrvalosti „Lavína“*

Metodicko-organizačná forma: prípravné cvičenie

Pomôcky: pásmo na meranie vzdialenosti, kužele/zapichovacie tyče, lopta (variant b)

Interval zaťaženia: 8 - 12 min. (podľa výkonnostnej úrovne/trénovanosti)

Interval odpočinku: 4 – 6 min. (podľa intervalu zaťaženia), možnosť aktívneho odpočinku (prihrávková činnosť vo dvojici/trojici, žonglovanie, strečing)

Počet opakovaní: 3 krát

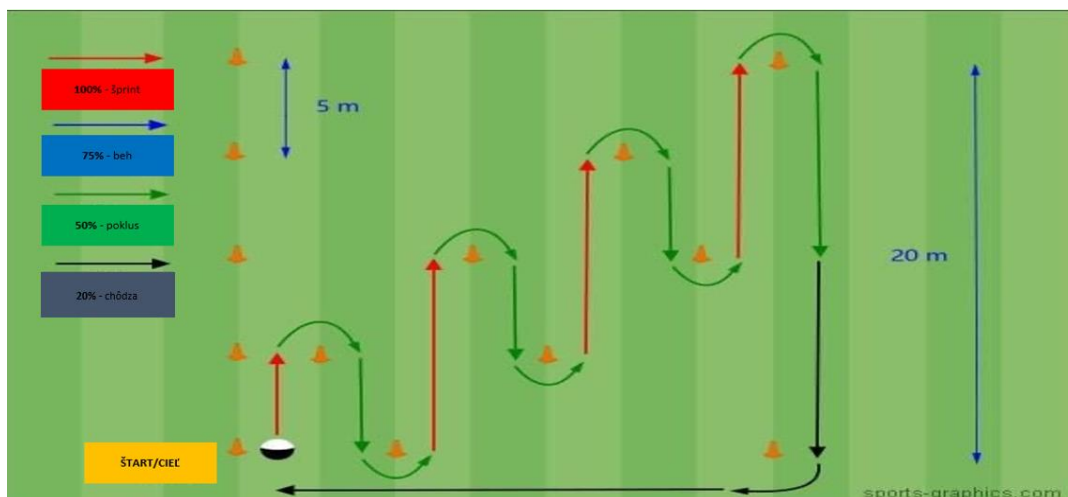
Cieľ: Rozvoj aeróbnej vytrvalosti

Organizácia:

- hráči sú rozdelení do 3 družstiev po 6 hráčov,
- vyznačené úseky prekonávajú behom rôznej intenzity (šprint - rýchly beh – beh/poklus - chôdza),
- druhé, resp. tretie družstvo štartuje, ak predchádzajúce družstvo začína tretí (15 metrový) vymedzený úsek,
- dôležité je, aby hráči menili tempo jednotlivých bežeckých úsekov podľa zadania.

Varianty:

- a) realizovať cvičenie bez lopty,
- b) realizovať cvičenie s loptou.



Obr. 1 Rozvoj aeróbnej vytrvalosti „Lavína“
(Zdroj: vlastné spracovanie)

CVIČENIE 2 Rozvoj aeróbnej vytrvalosti „Kocka“

Metodicko-organizačná forma: prípravné cvičenie

Pomôcky: pásmo na meranie vzdialenosti, kužele/zapichovacie tyče, lopta (variant b)

Interval zaťaženia: 8 - 12 min. (podľa výkonnostnej úrovne/trénovanosti)

Interval odpočinku: 4 – 6 min. (podľa intervalu zaťaženia), možnosť aktívneho odpočinku (prihrávková činnosť vo dvojici/trojici, žonglovanie, strečing)

Počet opakovaní: 3 krát

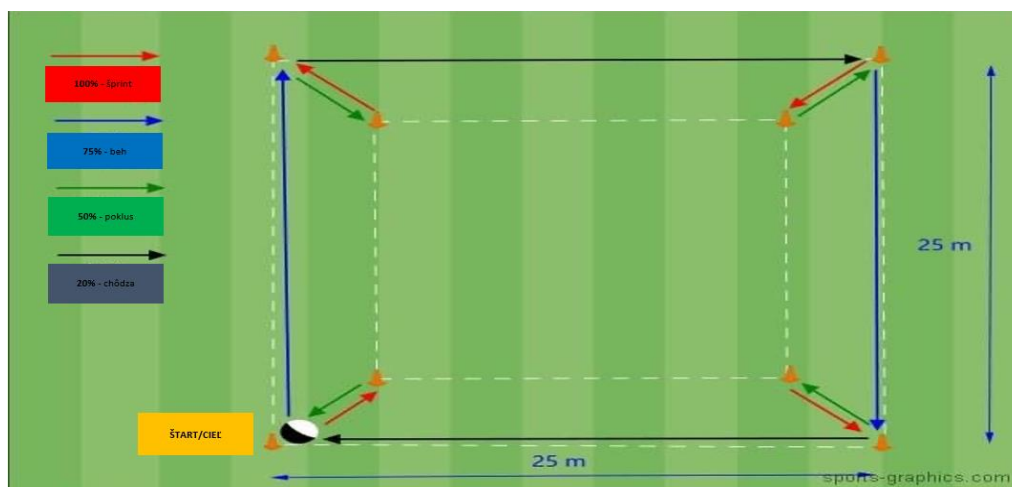
Cieľ: Rozvoj aeróbnej vytrvalosti

Organizácia:

- hráči sú rozdelení do 3 družstiev po 6 hráčov,
- vyznačené úseky prekonávajú behom rôznej intenzity (šprint - rýchly beh – beh/poklus - chôdza),
- druhé, resp. tretie družstvo štartuje, ak predchádzajúce družstvo prechádza vymedzený úsek chôdzou,
- dôležité je, aby hráči menili tempo jednotlivých bežeckých úsekov podľa zadania.

Varianty:

- a) realizovať cvičenie bez lopty,
- b) realizovať cvičenie s loptou.



Obr. 2 Rozvoj aeróbnej vytrvalosti „Kocka“
(Zdroj: vlastné spracovanie)

CVIČENIE 3 Rozvoj aeróbnej vytrvalosti „Kyvadlo“

Metodicko-organizačná forma: prípravné cvičenie

Pomôcky: pásmo na meranie vzdialenosti, kužele/zapichovacie tyče, lopta (variant b)

Interval zaťaženia: 8 - 12 min. (podľa výkonnostnej úrovne/trénovanosti)

Interval odpočinku: 4 – 6 min. (podľa intervalu zaťaženia), možnosť aktívneho odpočinku (prihrávková činnosť vo dvojici/trojici, žonglovanie, strečing)

Počet opakovaní: 3 krát

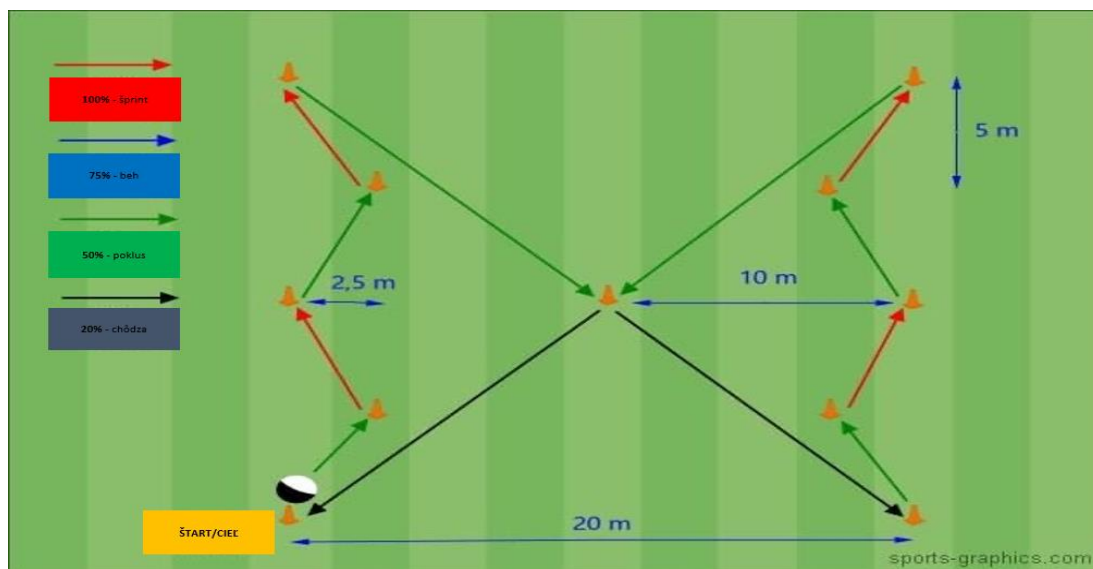
Cieľ: Rozvoj aeróbnej vytrvalosti

Organizácia:

- hráči sú rozdelení do 3 družstiev po 6 hráčov,
- vyznačené úseky prekonávajú behom rôznej intenzity (šprint - rýchly beh – beh/poklus - chôdza),
- druhé, resp. tretie družstvo štartuje, ak predchádzajúce družstvo prechádza na vymedzený úsek – chôdzu,
- dôležité je, aby hráči menili tempo jednotlivých bežekých úsekov podľa zadania.

Varianty:

- realizovať cvičenie bez lopty,
- realizovať cvičenie s loptou.



Obr. 3 Rozvoj aeróbnej vytrvalosti „Kyvadlo“

(Zdroj: vlastné spracovanie)

CVIČENIE 4 Rozvoj aeróbnej vytrvalosti „Trojuholník“

Metodicko-organizačná forma: prípravné cvičenie

Pomôcky: pásmo na meranie vzdialenosti, kužele/zapichovacie tyče, lopta (variant b)

Interval zaťaženia: 8 - 12 min. (podľa výkonnostnej úrovne/trénovanosti)

Interval odpočinku: 4 – 6 min. (podľa intervalu zaťaženia), možnosť aktívneho odpočinku (prihrávková činnosť vo dvojici/trojici, žonglovanie, strečing)

Počet opakovaní: 3 krát

Cieľ: Rozvoj aeróbnej vytrvalosti

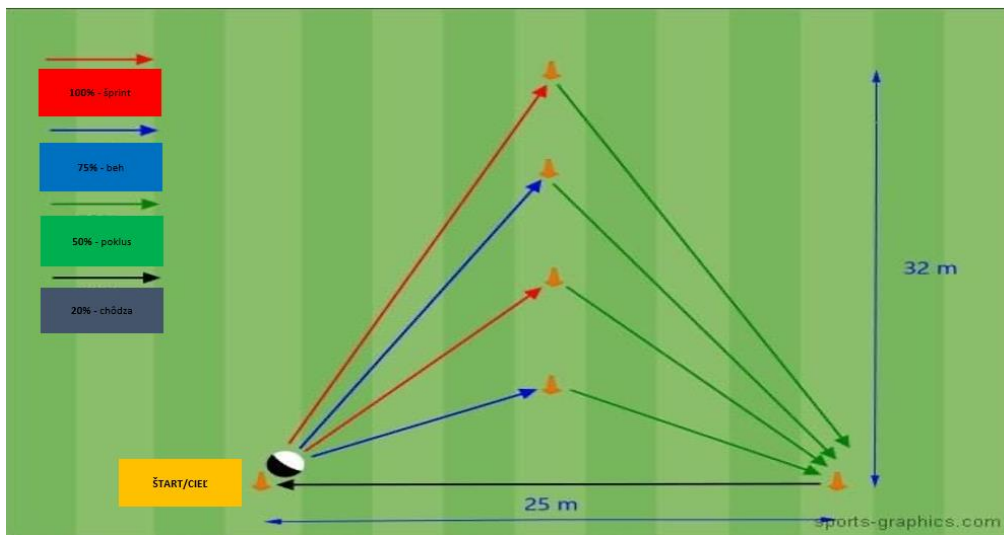
Organizácia:

- hráči sú rozdelení do 3 družstiev po 6 hráčov,
- vyznačené úseky prekonávajú behom rôznej intenzity (šprint - rýchly beh – beh/poklus - chôdza),

- druhé, resp. tretie družstvo štartuje, ak predchádzajúce družstvo prechádza vymedzený úsek – beh/poklus,
- dôležité je, aby hráči menili tempo jednotlivých bežeckých úsekov podľa zadania.

Varianty:

- realizovať cvičenie bez lopty,
- realizovať cvičenie s loptou.



Obr. 4 Rozvoj aeróbnej vytrvalosti „Trojuholník“
(Zdroj: vlastné spracovanie)

CVIČENIE 5 *Rozvoj aeróbnej vytrvalosti „Pyramída“*

Metodicko-organizačná forma: prípravné cvičenie

Pomôcky: pásmo na meranie vzdialenosti, kužele/zapichovacie tyče, lopta (variant b)

Interval zaťaženia: 8 - 12 min. (podľa výkonnostnej úrovne/trénovanosti)

Interval odpočinku: 4 – 6 min. (podľa intervalu zaťaženia), možnosť aktívneho odpočinku (prihrávková činnosť vo dvojici/trojici, žonglovanie, strečing)

Počet opakovaní: 3 krát

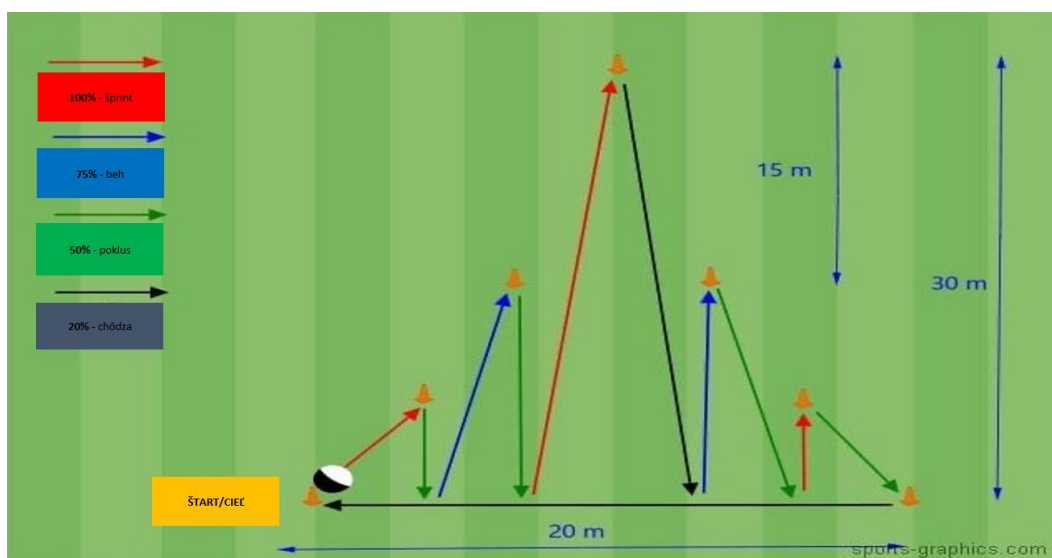
Cieľ: Rozvoj aeróbnej vytrvalosti

Organizácia:

- hráči sú rozdelení do 3 družstiev po 6 hráčov,
- vyznačené úseky prekonávajú behom rôznej intenzity (šprint - rýchly beh – beh/poklus - chôdza),
- druhé, resp. tretie družstvo štartuje, ak predchádzajúce družstvo prechádza vymedzený úsek behom – klusom,
- dôležité je, aby hráči menili tempo jednotlivých bežeckých úsekov podľa zadania.

Varianty:

- realizovať cvičenie bez lopty,
- realizovať cvičenie s loptou.



Obr. 5 Rozvoj aeróbnej vytrvalosti „Pyramída“
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Literatúra

- Bangsbo, J. (1994). *Fitness training in soccer: A scientific approach*. Bagsvaerd, Denmark: HO+Storm. ISBN 1591640628.
- Hipp, M. (2014). *Futbal. Rozvoj vybraných pohybových schopností, diagnostika a strečing v družstve vrcholového futbalu*. Bratislava: SPN – Mladé letá. ISBN 978-80-10-01146-9.
- Psotta, R. (2003). *Analýza intermitentní pohybové aktivity*. Praha: Karolinum, Univerzita Karlová.
- Psotta, R. et al., (2006). *Fotbal – kondičný tréning*. Praha: Grada. ISBN 80-2470-821-3.
- Rampinini, E. et al., (2008). Effect of match-related fatigue on short-passing ability in young soccer players. In: *Med Sci Sports Exerc*. Vol. 40, Issue 5, pp. 934-942. ISSN 1530-0315.

OSVOJOVANIE ÚTOČNEJ HERNEJ ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCA PRIHRÁVKA VO FUTBALE.

Tomáš ELIAŠ

(Katedra edukológie športov, Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove)

tomas.elias@unipo.sk

Rozhodujúcim špecifickým cieľom didaktického procesu je podľa *Peračka a kol. (2004)* čo najefektívnejšie naučiť žiakov hrať príslušnú hru. Cieľom je teda zvládnutie hry, čo podmieňuje osvojenie si širokého spektra herných činností a hlavne ich účelne využívanie v samotnej hre. Pri výučbe a učení sa novým herným činnostiam postupujeme v istých časovo neohraničených, svojim zacielením však odlišných fázach. Uvedené fázy označujeme ako nácvik a zdokonaľovanie a považujeme ich za samostatné didaktické fázy so špecifickou funkciou a úlohami. Pri učení futbalu vychádzajú nácvik a zdokonaľovanie zo zásad motorického učenia. Nemenej dôležité je však aj správne využívanie didaktických foriem. Pod pojmom didaktické formy rozumieme vnútorné usporiadanie riadenia didaktického procesu žiakov vo vyučovacom procese (*Nykodým, 2006*).

CVIČENIE 1 *Nácvik útočnej hernej činnosti jednotlivca – prihrávka (obr.1)*

Metodicko-organizačná forma: prípravné cvičenie

Pomôcky: lopty, kužele/zapichovacie tyče/figuríny

Počet opakovaní: 8 prihrávok z každej vzdialenosti

Cieľ: nácvik ÚHČJ – prihrávka (rôzne spôsoby)

Organizácia:

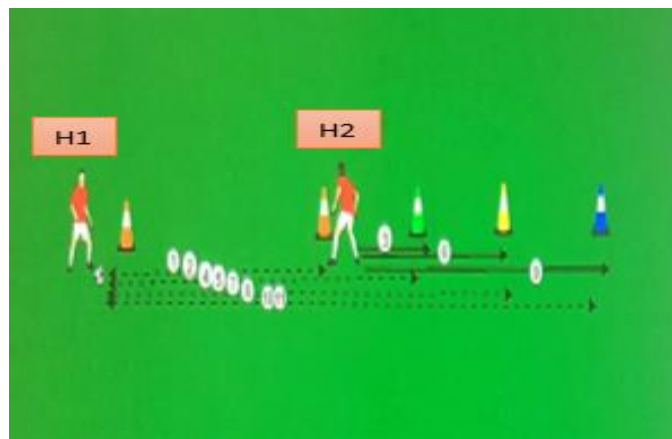
- hráči si medzi sebou na vzdialenosti 5 – 8 – 10 – 12 m prihrávajú loptu na 2 dotyky určeným spôsobom,
- po 8 prihrávkach sa hráč presúva ku vzdialenejšiemu kuželu,
- k výmene hráčov dochádza po vykonaní 8 prihrávok pri poslednej méte.

Varianty:

- a) hráč prihráva loptu po prebratí (dvoma dotykmi),
- b) hráč prihráva loptu prvým dotykom.

Poznámka:

- dôraz kladieme na správnu technickú realizáciu podľa spôsobu prihrávania (došľap stojnej nohy, spevnený členok v momente prihrávky, úder lopty do ťažiska, razancia, presnosť).



Obr. 1 Návnik ÚHČJ – prihrávka
(Zdroj: vlastné spracovanie)

CVIČENIE 2 Návnik útočnej hernej činnosti jednotlivca – prihrávka (obr.2)

Metodicko-organizačná forma: prípravné cvičenie

Pomôcky: lopty, kužele/zapichovacie tyče/figuríny

Počet opakovaní: 8 prihrávok s každým z hráčov

Cieľ: návnik ÚHČJ – prihrávka (rôzne spôsoby), časovanie prihrávky (krajní hráči)

Organizácia:

- hráči vykonávajú cvičenie v trojici vo vzdialenosti 8 m,
- stredný hráč H1 prihráva loptu prvým dotykom určeným spôsobom hráčom H2 a H3,
- po prihrávke sa H1 otáča a beží na opačnú stranu,
- k výmene hráčov dochádza po 8 prihrávkach s každým z hráčov.

Varianty:

- a) hráč prihráva loptu po prebratí (dvoma dotykmi),
- b) hráč prihráva loptu prvým dotykom,
- c) v momente otáčania sa H1 si H2 a H3 loptu navzájom prihrávajú (vyššia úroveň zručností).

Poznámka:

- dôraz kladieme na správnu technickú realizáciu podľa spôsobu prihrávania (došľap stopej nohy, spevnený členok v momente prihrávky, úder lopty do ťažiska, razancia, presnosť).



Obr. 2 Návnik ÚHČJ – prihrávka
(Zdroj: vlastné spracovanie)

CVIČENIE 3 *Nácvik útočnej hernej činnosti jednotlivca – prihrávka (obr.3)*

Metodicko-organizačná forma: prípravné cvičenie

Pomôcky: lopty, kužele/zapichovacie tyče/figuríny

Interval zaťaženia: 6 min. (3 min. do každej strany)

Interval odpočinku: 1 min.

Počet opakovaní: 1 krát

Cieľ: nácvik ÚHČJ – prihrávka (rôzne spôsoby), výber miesta

Organizácia:

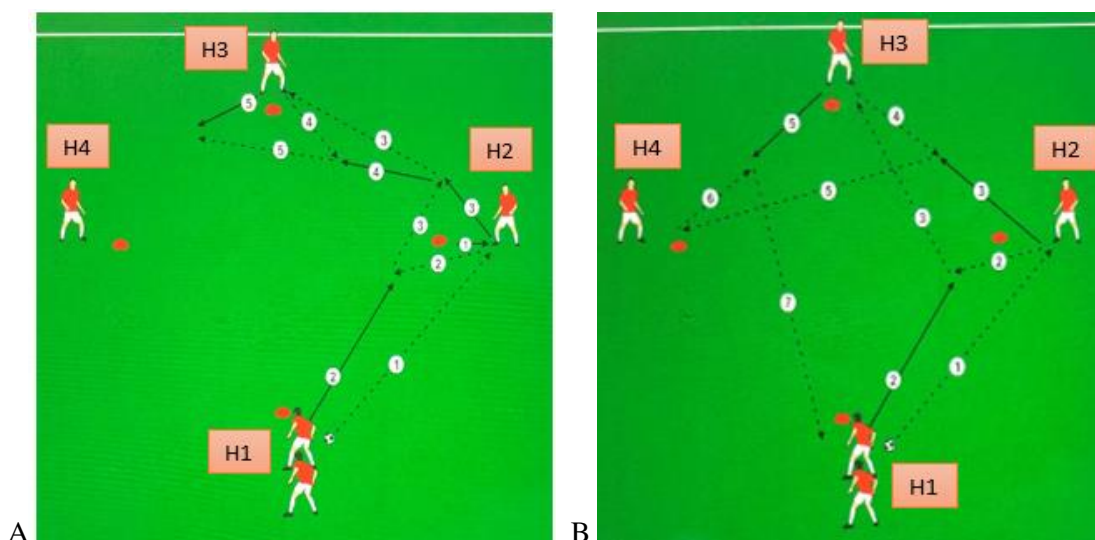
- hráč s loptou H1 prihráva loptu (po zemi) hráčovi bez lopty H2 stojacemu vo vzdialenosti 8 m tak, aby mu ju mohol prihrávať späť prvým dotykom a pokračuje v pohybe smerom k H2,
- H2 po prihrávke pokračuje v pohybe za métu a H1 mu loptu opäť prvým dotykom vracia (naráža),
- prihrávky H1 a H2 spolu s pohybom H2 by mali vytvoriť pomyselný trojuholník,
- rovnaká činnosť nasleduje aj v spolupráci hráčov H2 – H3, resp. H3 – H4,
- pohyb hráčov po prihrávke je vždy o jedno miesto v smere prihrávania,
- cvičenie realizujeme do oboch strán.

Varianty:

- a) cvičenie je možné realizovať v štvorcovom a kosoštvorcovom rozostavení hráčov,
- b) cvičenie je realizované súbežne s 2 loptami naraz (vyššia úroveň zručností),
- c) hráč s loptou H1 prihráva loptu (po zemi) hráčovi H2 stojacemu bez lopty vo vzdialenosti 8 m tak, aby mu ju mohol prihrávať späť prvým dotykom. H1 loptu prvým dotykom (alebo po prebratí) prihráva hráčovi H3, ktorý ju prihráva prvým dotykom (alebo po prebratí) hráčovi H2 a ten ju opäť prihráva prvým dotykom (alebo po prebratí) hráčovi H4 – tzv. „*narážačka na tretieho*“.
- d)

Poznámka:

- dôraz kladieme na správnu technickú realizáciu prihrávok (smer lopty, razancia a presnosť prihrávky), hráči zaujímajú také postavenie, ktoré im umožňuje správnu realizáciu prihrávok, dôraz kladieme na správne „odskočenie“, postavenie hráčov (vytváranie trojuholníkov), ako aj voľbu spôsobu prihrávania.



Obr. 3 Nácvik ÚHČJ – prihrávka, výber miesta

(Zdroj: vlastn spracovanie)

CVIČENIE 4 *Nácvik útočnej hernej činnosti jednotlivca – prihrávka (obr.4)*

Metodicko-organizačná forma: prípravné cvičenie

Pomôcky: lopty, kužele/zapichovacie tyče/figuríny

Interval zaťaženia: 5 min.

Interval odpočinku: 1 min.

Počet opakovaní: 1 krát

Cieľ: nácvik ÚHČJ – prihrávka (rôzne spôsoby), výber miesta

Organizácia:

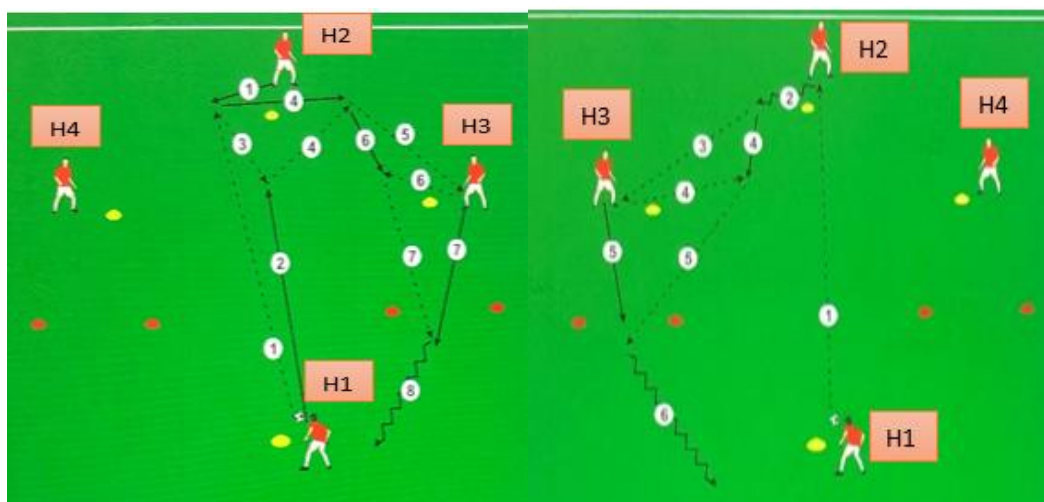
- hráč H1 prihráva loptu hráčovi H2 stojacemu oproti vo vzdialenosti 12 m,
- H2 loptu preberá a prihráva ju hráčovi H3 stojacemu vo vzdialenosti 7 m,
- hráči H2 a H3 si loptu narazia. H3 loptu po narazení preberá a vedie ju na koniec zástupu,
- pohyb hráčov po prihrávke je vždy o jedno miesto v smere prihrávania,
- cvičenie realizujeme na obe strany súčasne.

Varianty:

- a) hráč H1 prihráva loptu hráčovi H2 stojacemu oproti vo vzdialenosti 12 m. Ten mu ju prvým dotykom vracia (H1 a H2 si loptu narazia). H2 po narazení lopty s H1 prihráva loptu hráčovi H3 stojacemu vo vzdialenosti 7 m, s ktorým si taktiež loptu naráža. H3 loptu po narazení preberá a vedie ju na koniec zástupu. Pohyb hráčov po prihrávke je vždy o jedno miesto v smere prihrávania. Cvičenie realizujeme na obe strany súčasne.

Poznámka:

- dôraz kladieme na správnu technickú realizáciu prihrávok (smer lopty, razancia a presnosť prihrávky), hráči zaujímajú také postavenie, ktoré im umožňuje správnu realizáciu prihrávok, dôraz kladieme na správne „odskočenie“, postavenie hráčov (vytváranie trojuholníkov), ako aj voľbu spôsobu prihrávania.



Obr. 4 Nácvik ÚHČJ – prihrávka, výber miesta
(Zdroj: vlastné spracovanie)

CVIČENIE 5 Zdokonaľovanie útočnej hernej činnosti jednotlivca – prihrávka (obr.5)

Metodicko-organizačná forma: herné cvičenie

Pomôcky: lopty, kužele

Interval zaťaženia: 1,5 min.

Interval odpočinku: 30 sek.

Počet opakovaní: 6 krát (2 krát každý z hráčov)

Cieľ: zdokonaľovanie ÚHČJ – prihrávka (rôzne spôsoby), stávanie sa

Organizácia:

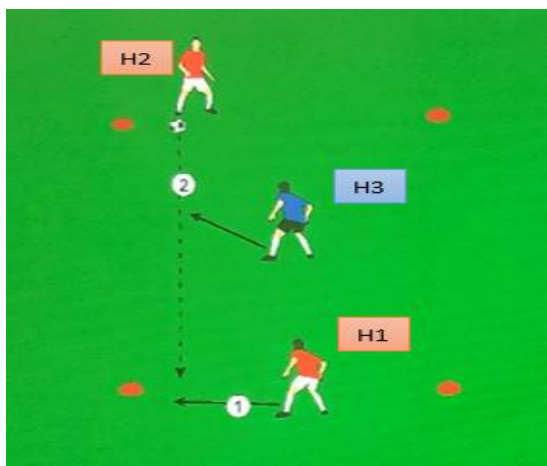
- krajní hráči sa snažia prihrávať si loptu medzi sebou ľubovoľným spôsobom tak, aby prekonal hráča v strede, ktorý sa snaží ich prihrávku zachytiť,
- **úlohou krajných hráčov** je pohybovať sa vo vymedzenom priestore tak, aby bola možnosť prihrať im,
- **úlohou hráča v strede** je zachytiť prihrávku.

Varianty:

- hráči stojací na krajoch si prihrávajú loptu po prebratí (dvoma dotykmi),
- hráči stojací na krajoch si prihrávajú loptu prvým dotykom,
- k výmene stredného hráča dochádza v momente zachytenia prihrávky,
- k výmene stredného hráča dochádza po uplynutí časového limitu.

Poznámka:

- dôraz kladieme na správnu technickú a taktickú stránku HČJ (časovanie prihrávky, razancia a presnosť – vo vzťahu k postaveniu stredného hráča), dôraz na pohyb hráčov bez lopty – stávanie sa.



Obr. 5 Zdokonaľovanie ÚHČJ – prihrávka
(Zdroj: vlastné spracovanie)

CVIČENIE 6 Zdokonaľovanie útočnej hernej činnosti jednotlivca – prihrávka (obr.6)

Metodicko-organizačná forma: herné cvičenie

Pomôcky: lopty, kužele

Interval zaťaženia: 3 min.

Interval odpočinku: 30 sek.

Počet opakovaní: 3 krát

Cieľ: zdokonaľovanie ÚHČJ – prihrávka (rôzne spôsoby), stávanie sa

Organizácia:

- nedaj loptu strednému „Bago“,
- hráči na obvođe štvorca 9 x 9 m hrajú na vopred určený počet dotykov,
- **úlohou krajných hráčov** je pohybovať sa vo vymedzenom priestore tak, aby bola možnosť prihrať im, udržať loptu bez toho aby ju zachytil stredný hráč/hráči čo najdlhšie,
- **úlohou hráča v strede** je zachytiť prihrávku, získať loptu, vykopnúť ju von z vyznačeného priestoru.

Varianty:

- hráči stojací na krajoch si prihrávajú loptu po prebratí (dvoma dotykmi),
- hráči stojací na krajoch si prihrávajú loptu prvým dotykom,
- k výmene stredného hráča dochádza v momente zachytenia prihrávky,
- k výmene stredného hráča dochádza po uplynutí časového limitu.

Poznámka:

- dôraz kladieme na správnu technickú a taktickú stránku HČJ (časovanie prihrávky, razancia a presnosť – vo vzťahu k postaveniu stredného hráča), dôraz na pohyb hráčov bez lopty – stávanie sa.



Obr. 6 Nedaj loptu strednému „bago“
(Zdroj: vlastné spracovanie)

CVIČENIE 7 Zdokonaľovanie útočnej hernej činnosti jednotlivca – prihrávka (obr.7)

Metodicko-organizačná forma: prípravná hra

Pomôcky: lopty, kužele

Interval zaťaženia: 4 min.

Interval odpočinku: 1 min.

Počet opakovaní: 3 krát

Cieľ: zdokonaľovanie ÚHČJ – prihrávka (rôzne spôsoby), stávanie sa, súčinnosť hráčov

Organizácia:

- „ukazovačka“ 4 vs 4,
- vo vymedzenom priestore 20 x 18 m hrajú hráči na voľný počet dotykov s úlohou prihrávať si loptu, resp. udržať loptu pod svojou kontrolou čo najdlhšie bez dotyku súperovho hráča.

Varianty:

- a) hrá sa na vopred určený počet prihrávok (napr. 8 – 10 – 12 prihrávok) bez prerušenia. Družstvo, ktoré urobilo požadovaný počet prihrávok vyhráva,
- b) možnosť použitia „jokerov“ – neutrálnych hráčov,
- c) možnosť použitia hráčov stojacích na obvode ihriska (pomocní hráči).

Poznámka:

- dôraz kladieme na správnu technickú a taktickú stránku HČJ (časovanie prihrávky, razancia a presnosť vo vzťahu k vzniknutej hernej situácii), dôraz na pohyb hráčov bez lopty – stávanie sa.



Obr. 7 Prípravná hra 4 vs 4

(Zdroj: vlastné spracovanie)

CVIČENIE 8 Zdokonaľovanie útočnej hernej činnosti jednotlivca – prihrávka (obr.8)

Metodicko-organizačná forma: prípravná hra

Pomôcky: lopty, kužele

Interval zaťaženia: 3,5 min.

Interval odpočinku: 1,5 min.

Počet opakovaní: 3 krát

Cieľ: zdokonaľovanie ÚHČJ – prihrávka (rôzne spôsoby), stávanie sa, súčinnosť hráčov

Organizácia:

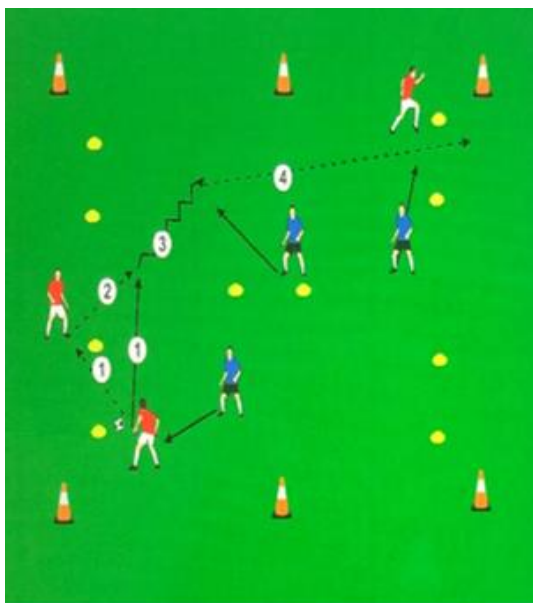
- „ukazovačka“ 3 vs 3,
- vo vymedzenom priestore 18 x 15 m hrajú hráči na voľný počet dotykov s úlohou, že gól platí, ak si hráči prihrávajú cez jednu z piatich bránok, bez toho, aby sa lopty dotkol súper.

Varianty:

- a) možnosť použitia „jokerov“ – neutrálnych hráčov,
- b) možnosť použitia hráčov stojacích na obvode ihriska (pomocní hráči).

Poznámka:

- dôraz kladieme na správnu technickú a taktickú stránku HČJ (časovanie prihrávky, razancia a presnosť vo vzťahu k vzniknutej hernej situácii), dôraz na pohyb hráčov bez lopty – stávanie sa, súčinnosť hráčov.



Obr. 8 Prípravná hra 3 vs 3
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Literatúra

- Nykodým, J. (2006). *Teórie a didaktika športovních her*. (1.vyd.) Brno: MU. ISBN 80-210-4042-4.
- Peráček, P. a kol., (2004). *Teória a didaktika športových hier I*. Bratislava: FTVŠ UK. ISBN 80-89197-00-0.

POHYBOVÉ HRY V PRÍRODNOM PROSTREDÍ PRE ŽIAKOV DRUHÉHO STUPŇA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

Dalibor DZUGAS

(Fakulta športu, Prešovská univerzita v Prešove)

dalibor.dzugas@unipo.sk

Pohybová hra by sa mala uskutočňovať s výrazným pohybom žiakov a jej obsah a dej je naplnený premenlivými nepravidelnými situáciami. Vyplýva to z určitého námetu hry, ktorý má regulované vopred dohodnuté pravidlá, ktoré vychádzajú z charakteru prostredia, podmienok, vekových a motorických osobitostí žiakov. Väčšina pohybových hier sa hráva kolektívne a je prevádzaná zábavnou formou (Argaj, 2016).

Pohybové hry môžeme rozdeliť podľa využitia času na krátke, stredné a dlhé. Podľa využitia priestoru na celoplošné, čiastočné a variabilné. Podľa počtu žiakov na hry pre dvojice, družstvá a skupinu (Matúš, 2022).

Pohybové hry sú veľmi dôležitou súčasťou hodín telesnej a športovej výchovy z hľadiska fyziologického, somatického, sociálneho a psychologického vývoja (Argaj, 2001).

Pohybové hry môžeme využiť prípravnej časti hodiny k rozohriatiu organizmu, v hlavnej časti môžu tvoriť určitý doplnok v zdokonaľovaní vybranej činnosti a v záverečnej časti môžeme použiť pohybové hry ako prvok upokojenia organizmu alebo ako motiváciu k budúcej hodine (Matúš, 2021).

Okrem iného majú pohybové hry využitie aj v športovom tréningu dospelých a to predovšetkým ako kompenzačný faktor k pomerne jednostrannému zaťaženiu, ktoré vyplýva z danej športovej špecializácie.

Muchy

Čas: 5 – 10 minút

Počet: min. 8

Prostredie: trávnatá plocha, telocvičňa

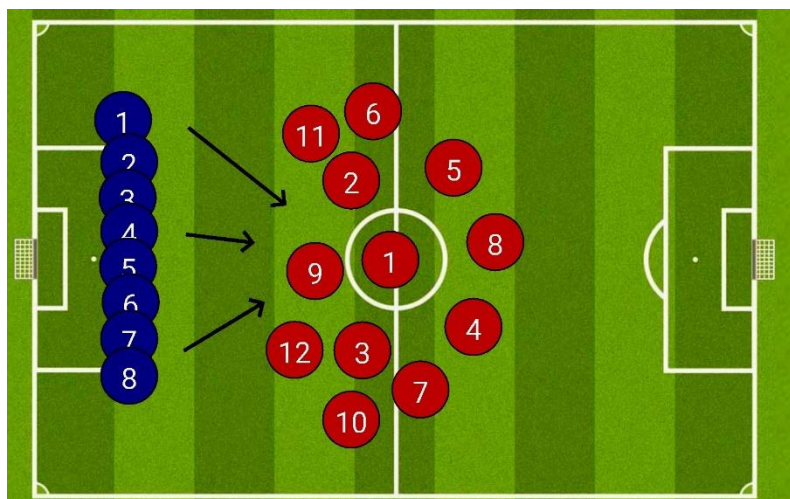
Pomôcky: papierové muchy označené číslami (kužele), lapačka na muchy (gymnastické tyče)

Zameranie: vytrvalostné schopnosti, orientácia v priestore, celková koordinácia

Popis hry: učiteľ (tréner) rozmiestni očíslované muchy (kužele) na zem v dostatočnej vzdialenosti. Určí počet detí, ktoré budú hrať a ich úlohou bude čo najrýchlejšie muchy (kužele) pochytať - udrieť lapačkou v správnom poradí. Muchy sa musia chytať podľa čísel postupne za sebou. (Obr.1).

Modifikácie:

- určíme 2 deti, ktoré budú chytať a z ostatných detí sa stávajú muchy. Koho sa dotknú lapačkou, ten sa zastaví, skáče na mieste a bzučí. Vyslobodiť ho môže dotknutím až ďalšia voľná mucha
- zmena počtu naháňajúcich
- naháňajúce deti skáču znožmo, na jednej nohe a pod.
- muchy skáču znožmo, na jednej nohe a pod.



Obr. 1 Pohybová hra na muchy

Vlajková naháňačka

Čas: 5 minút jedna hra

Počet: 6 - 11

Prostredie: trávnatá plocha, telocvičňa

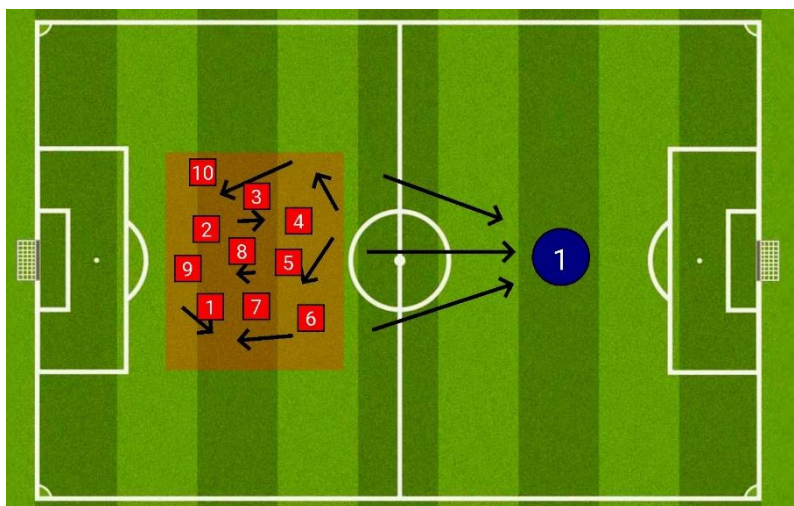
Pomôcky: kužele, digitálne ručné stopky, vlajky alebo rozlišovacie dresy (na jedného žiaka cca 10ks)

Zameranie: hodnotenie taktických predpokladov, vytrvalostné schopnosti, orientácia v priestore

Popis hry: rozmer ihriska je 9 x 9 metrov (polovica volejbalového ihriska) po dobu 5 minút, dievčatá a chlapci hrajú spolu – koedukovane. Hrajú všetci žiaci proti sebe navzájom. Pre hru je potrebné zabezpečiť látkové pásy – vlajky (ideálne z tenkej látky, aby sa dieťaťu do ruky zmestil väčší počet) cca 5 - 10 cm široké a 50 - 60 cm dlhé. Dostatočné množstvo pásov by malo byť cca 10 na 1 dieťa, tzn. viac ako 100 pre hru. Každé dieťa má za pásom zasunutú vlajku za pás teplákov – cca 50 cm voľne visí okolo nôh. Žiaci sa snažia zobrať ostatným žiakom ich vlajku a zároveň sa snažia brániť tú svoju. Bez vlajky žiaci nesmú hrať. V momente, keď im súper vezme ich vlajku, ihneď musia dobehnúť k učiteľovi, ktorý by mal byť vzdialený od ihriska cca 10 m. U učiteľa musia splniť pohybovú úlohu - 3 drepy a následne mu učiteľ zasunie za pás novú vlajku. Žiak sa vracia späť do hry a opäť sa snaží získať cudzie vlajky. Cudzie získané vlajky žiak drží v ruke. Získané vlajky je možné len pri pohybe. Nie je možné získať vlajku spôsobom, že „premôžu“ súbojom súpera. Žiaci sa snažia získať čo najviac cudzích vlajok, ale zároveň musia ubrániť tú svoju. Rozhodcovia dozerajú na dodržiavanie pravidiel ako je „zápasenie“ o vlajku, či hranie bez vlajky za pásom. Hodnotí sa počet získaných cudzích vlajok. Žiak, ktorý nie je aktívny, nezíska žiadnu vlajku. Rovnako žiak, ktorý má len obrannú stratégiu vlastnej vlajky. Dieťa, ktoré sa bude sústrediť len na útok, bude veľmi rýchle pripravené o svoju vlajku a musí bežať pre novú. Toto zdržanie by malo byť cca 15 - 20 sek. Za prejav agresivity, či neférovej hry je potrebné odpočítavať jeden až dva body (vlajky). (Obr.2).

Modifikácie:

– pohybová úloha: kľuky, ľah sed, drep s výskokom a pod.



Obr. 2 Vlajková naháňačka

Dobehni prvý k cieľu

Čas: 5 – 10 minút

Počet: min. 8

Prostredie: trávnatá plocha, telocvičňa

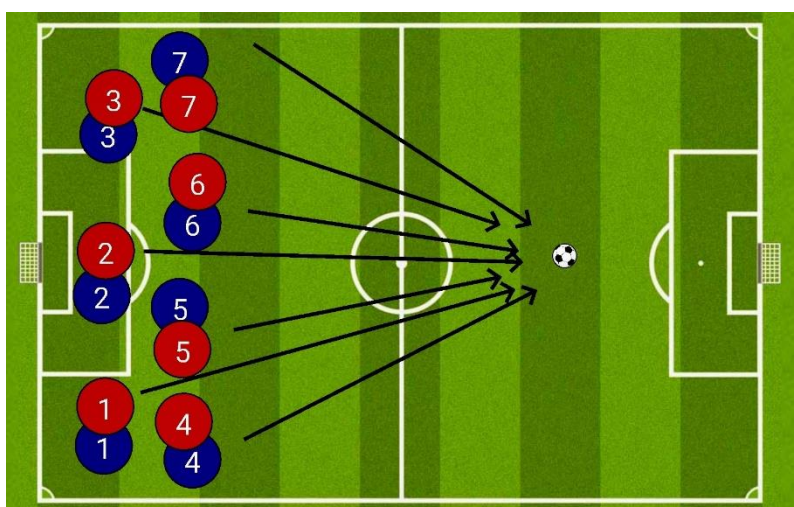
Pomôcky: papierové muchy označené číslami (kužele), lapačka na muchy (gymnastické tyče)

Zameranie: vytrvalostné schopnosti, orientácia v priestore, spolupráca

Popis hry: deti si vytvoria dvojice a s držaním za ruky spoločne behajú voľne v priestore. Učiteľ/Tréner deti zastaví a určí miesto, kam musí dvojica na jeho pokyn čo najrýchlejšie prebehnúť. Zvíťazí tá dvojica, ktorá bude na mieste prvá. Je nutné určiť vždy také miesto, ktoré je ľahko dostupné a bezpečné. (Obr.3).

Modifikácie:

- beh vzad
- držanie za pás alebo za ramená



Obr. 3 Dobehni prvý k cieľu

Bežecký súboj

Čas: 5 – 10 minút

Počet: min. 8

Prostredie: trávnatá plocha, telocvičňa

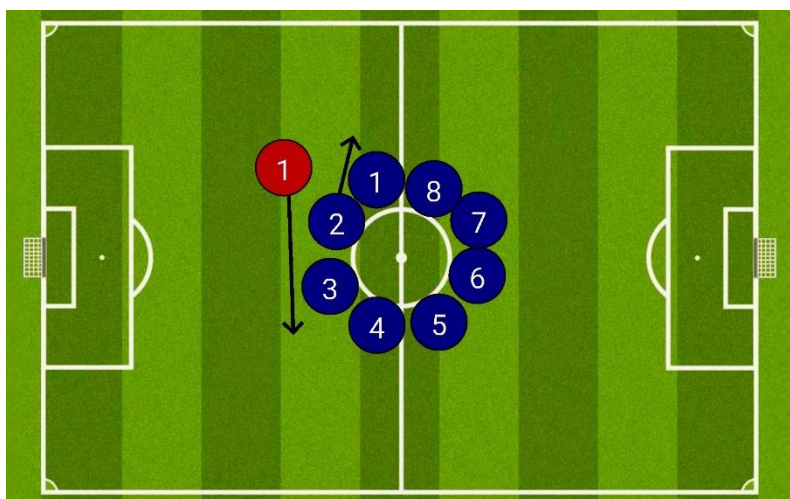
Pomôcky: kužele,

Zameranie: rýchlostné schopnosti, orientácia v priestore

Popis: žiaci vytvoria kruh, postavia sa čelom dovnútra kruhu a upravia si rozstupy na upaženie. Určíme jedného žiaka, ktorý začne obchádzať kruh zvonka a keď si nájde vhodného súpera, buchne ho po chrbte. To znamená pre obidvoch štart. Vyzývateľ beží okolo kruhu proti smeru hodinových ručičiek a vyzvaný žiak opačne. Ten, kto bude prvý späť a obsadí voľné miesto, víťazí. Žiakovi, ktorému sa neušlo miesto začne opäť obchádzať kruh a vyberá si svojho súpera. (Obr.4).

Modifikácie:

- zmena smeru
- žiaci obiehajú kruh slalomovým spôsobom
- skoky na jednej nohe, znožné skoky



Obr. 4 Bežecký súboj

Zaháňaná s frisbee

Čas: 5 – 10 minút

Počet: min. 8

Prostredie: trávnatá plocha, telocvičňa

Pomôcky: frisbee, kužele, rozlišovacie dresy

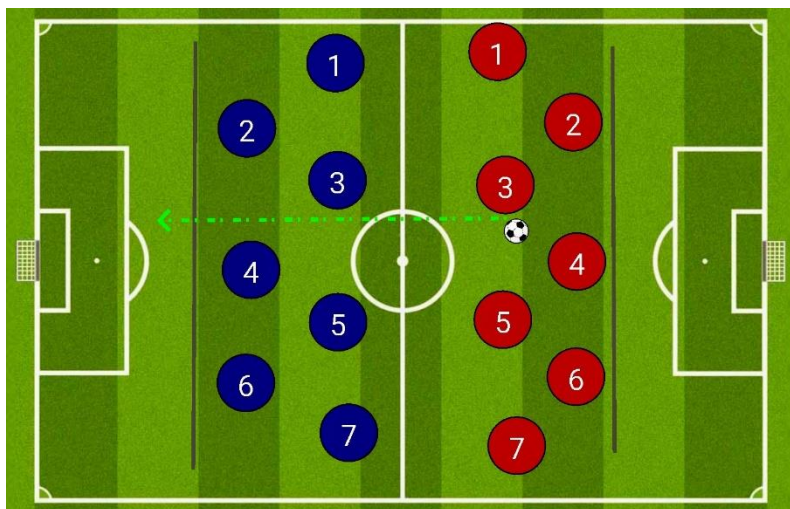
Zameranie: koordinačné schopnosti, rýchlostné schopnosti

Popis: na organizáciu tejto hry sa najlepšie vybrať futbalové ihrisko alebo väčšiu trávnatú plochu. Pri menšom počte hráčov, ktorých rozdelíme do družstiev, ju môžeme hrať aj v telocvični. Družstvo, ktoré vyhralo žrebovanie začína s hádzaním frisbee. Vybraný hráč sa postaví na stredovú čiaru a hádže frisbee na polovicu súpera. Tam stojí rozostavené druhé družstvo a snaží sa tanier zachytiť skôr, ako dopadne na zem. Ak sa to podarí, môže hráč,

ktorý tanier chytil, urobiť maximálne tri kroky dopredu smerom na súperovu polovicu ihriska a následne frisbee hádže na stranu súpera. Víťazí družstvo, ktorému sa podarí hodiť frisbee tak, že spadne na zem za koncovú čiaru súpera. Na menšom, napríklad volejbalovom ihrisku, môžu hrať proti sebe dvojice hráčov. (Obr.5).

Modifikácie:

- na menšom priestore, môžu proti sebe hrať dvojice
- na hádzanie sa môže použiť aj lopta, overbally, gumená hračka



Obr. 5 Zaháňaná s frisbee

Literatúra

Argaj, G. a kol. (2001). *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava.

Argaj, G. (2016). *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava.

Český atletický svaz. (2022, 4. Októbra). *Atletika pro děti*.

Matúš, I. (2021). Pohybové hry vo vodnom prostredí pre základné plávanie A (I. časť). *Športový Edukátor*. 14(1), 52-58.

Slovenský zväz ľadového hokeja. (2022, 4. Októbra). *Pohybové hry v celoročnom tréningovom cykle mladých hokejistov*.

POHYBOVÉ HRY V PRÍRODNOM PROSTREDÍ PRE ŽIAKOV DRUHÉHO STUPŇA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL (II. ČASŤ)

Dalibor DZUGAS

(Fakulta športu, Prešovská univerzita v Prešove)

dalibor.dzugas@unipo.sk

Predmet telesná a športová výchova je z hľadiska zdravého vývoja školskej mládeže jeden z najdôležitejších predmetov. Prostredníctvom telesnej a športovej výchovy žiaci získavajú pohybové vzdelanie a potrebné vedomosti k starostlivosti o svoje telo, zdravie a formujú si vzťah k celoživotnej pohybovej aktivite, ako jednému z najúčinnějších prostriedkov prevencie porúch zdravia. V tejto súvislosti sa v súčasnosti ustupuje od výkonovo orientovanej školskej telesnej výchovy a ciele smerujú k zážitkovej telesnej výchove a tiež k užšiemu prepojeniu telesnej výchovy a zdravia (Antala, Labudová 2011).

Je nevyhnutné na hodinách telesnej a športovej výchovy vytvárať atmosféru radosti, teda emócie, ktoré môžu výrazne ovplyvniť priebeh a kvalitu vzdelávacieho procesu. Radosť je jedna z najprirodzenejších a najpríjemnějších emócií. Pozitívne emócie na hodinách telesnej a športovej výchovy ovplyvňujú nielen účinnosť samotných hodín, ale aj priebeh a kvalitu vzdelávania na ostatných vyučovacích hodinách (Čilík 2012).

Práve prostredníctvom pohybových hier sa takáto atmosféra dá vytvoriť. Samotné pohybové hry sú veľmi dôležitou súčasťou hodín telesnej a športovej výchovy z hľadiska fyziologického, somatického, sociálneho a psychologického vývoja detí (Argaj, 2001).

Vylučovací beh

Čas: 5 – 10 minút

Počet: min. 8

Prostredie: trávnatá plocha, telocvičňa

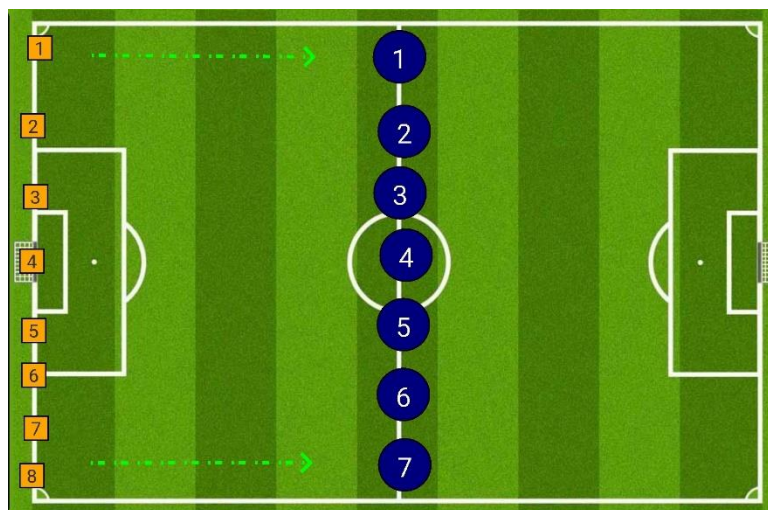
Pomôcky: lopty

Zameranie: rozvoj rýchlostných schopností

Popis hry: žiaci sa postavia na určenú čiaru tak, aby mali rovnomerné upravené rozostupy, napr.: na upaženie. Oproti nim postavíme lopty vo vzdialenosti 20 metrov, ktorých počet je vždy o jednu menej ako počet žiakov. Na signál všetci vybehnú čo najrýchlejšie k loptám a snažia sa pre seba získať jednu loptu. Komu sa to nepodarí, ten je z hry vyradený. Jednu loptu odoberieme a žiaci sa opäť postavia na štartovaciu čiaru. Vo finále sa stretnú poslední dvaja žiaci v súboji o jedinú loptu. (Obr.1).

Modifikácie:

- štarty z rôznych polôh
- štart na rôzne podnety (píšťalka, tlesknutie, hlasový podnet, vizuálny podnet)
- na povel vykonať cvičenie (kotúľ vpred, hlboký drep, skok a pod.)



Obr. 1 Vylučovací beh

Tenisové loptičky 1

Čas: 5 – 10 minút

Počet: min. 8

Prostredie: trávnatá plocha, telocvičňa

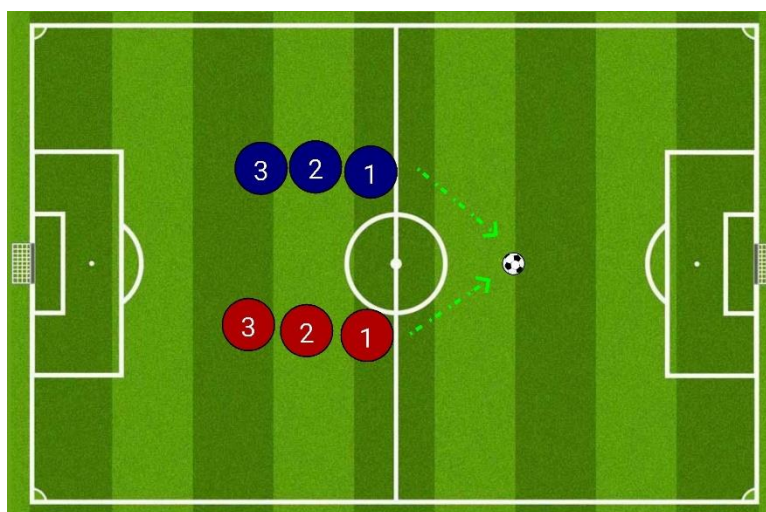
Pomôcky: tenisové loptičky, kužele

Zameranie: rozvoj rýchlostných schopností

Popis hry: žiaci sa rozdelia do dvojíc a postaví sa do zástupu na určené miesto. Učiteľ je niekoľko metrov od nich cca. 2 – 3 a púšťa z rozpažených rúk tenisové loptičky na zem. Žiaci reagujú na vizuálny podnet a štartujú v okamihu, kedy loptička opustí ruku učiteľa. Snažia sa ju zachytiť skôr, ako druhýkrát dopadne na zem. (Obr.2).

Modifikácie:

- beh vzad, cval bokom, skoky na jednej nohe, znožné skoky
- štarty z rôznych polôh



Obr. 2 Tenisové loptičky 1

Tenisové loptičky 2

Čas: 5 – 10 minút

Počet: min. 8

Prostredie: trávnatá plocha, telocvičňa

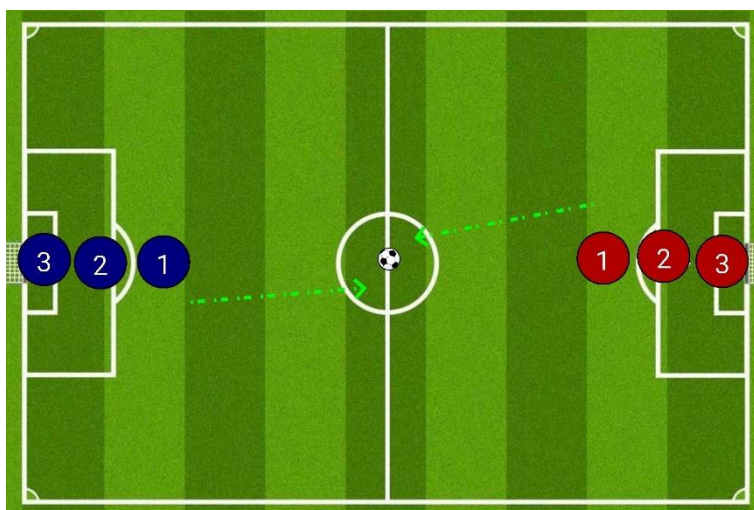
Pomôcky: tenisové loptičky, kužele

Zameranie: rozvoj rýchlostných schopností

Popis hry: žiaci sa rozdelia do dvojíc. Úlohou žiakov je čo najrýchlejšie dobehnúť ku kužeľu a strhnúť loptičku na svoju stranu. Loptička je uložená na vrchole kužeľa. Pri tejto pohybovej hre žiaci reagujú na zvukový podnet. Žiaci bežia oproti sebe a preto je vopred potrebné zdôrazniť pravidlá aby sa nezrazili. Súťaživosť medzi dvojicami je veľká a každý chce loptičku získať pre seba. Učiteľ určí, po ktorej strane sa môže bežať a ktorou rukou sa berie loptička. Medzi jednotlivými dvojicami nechávame dostatočný priestor. (Obr.3).

Modifikácie:

- beh vzad, cval bokom, skoky na jednej nohe, znožné skoky
- štarty z rôznych polôh



Obr. 3 Tenisové loptičky 2

Člnková štafeta

Čas: 5 – 10 minút

Počet: min. 8

Prostredie: trávnatá plocha, telocvičňa

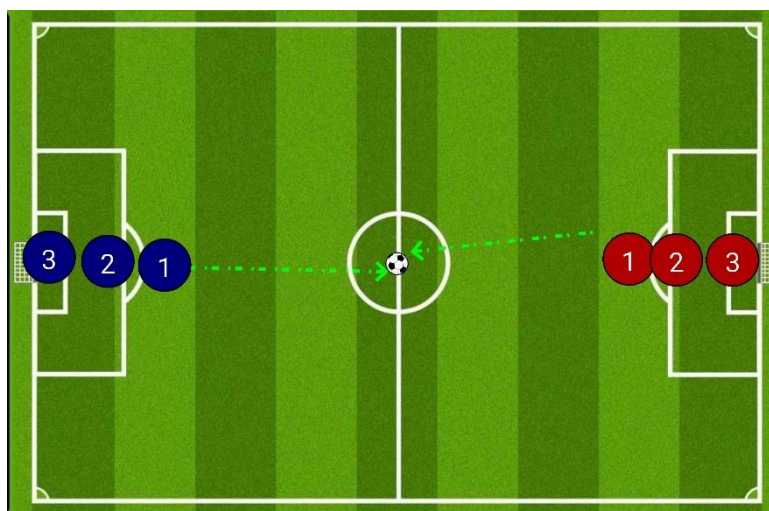
Pomôcky: kužele

Zameranie: rozvoj rýchlostných schopností

Popis: žiaci sa rozdelia na dve družstvá a postavia sa do zástupov oproti sebe za hranice vymedzeného priestoru (ihriska). Na signál vybiehajú prví žiaci z družstiev oproti sebe a snažia sa čo najskôr dobehnúť ku kužeľu, ktorého sa dotknú rukou a čo najrýchlejšie bežia späť. Keď dobehnú za hranicu ihriska (kužeľa), vybiehajú druhí v poradí. Víťazí to družstvo, ktorého žiaci sa skôr vystriedajú a zaujmú základné postavenie. (Obr.4).

Modifikácie:

- beh vzad, cval bokom, skoky na jednej nohe, znožné skoky
- štarty z rôznych polôh



Obr. 4 Člnková štafeta

Kameň, papier, nožnice

Čas: 5 – 10 minút

Počet: min. 8

Prostredie: trávnatá plocha, telocvičňa

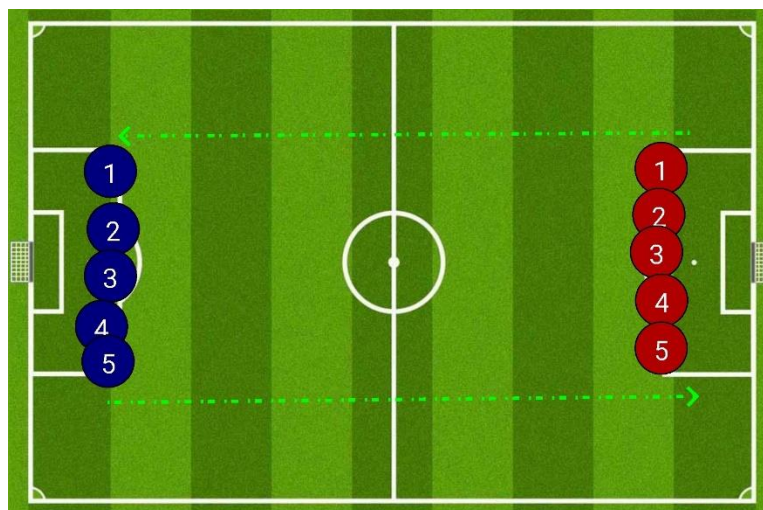
Pomôcky: kužele, rozlišovacie dresy

Zameranie: rozvoj rýchlostných a vytrvalostných schopností

Popis: kužeľmi vyznačíme štartovací priestor pre obe družstvá, ktoré sú od seba vzdialené 20 metrov. Žiaci sú rozdelení do dvoch družstiev. Tieto družstvá stoja za svojou čiarou resp. vo vymedzenom priestore. V skupine si žiaci určia pevné poradie v akom budú vybiehať. Vždy, keď učiteľ vydá signál, vybehne z každého družstva jeden žiak. Títo žiaci bežia oproti sebe a v mieste, kde sa stretnú, čo najrýchlejšie zastavia a hrajú proti sebe hru *kameň, papier, nožnice*. Žiak, ktorý vyhrá, beží ďalej a žiak, ktorý prehral sa vracia k svojmu družstvu. Vo chvíli, keď družstvo zistí, že ich spolužiak prehral, musí z ich skupiny vybehnúť oproti ďalší žiak, aby zastavil spolužiaka súperiaceho družstva. V mieste, kde sa stretnú opäť hrajú hru *kameň, papier, nožnice*. Cieľom hry je, aby sa žiak z jedného družstva dostal až na čiaru súperovho družstva. Ak sa mu to podarí, získava pre svoj tím bod. (Obr.5).

Modifikácie:

- rôzne skoky cez frekvenčný rebrík
- skoky do gymnastických obručí
- čakajúci žiaci sú v rôznych polohách
- cval bokom
- „krabia chôdza“



Obr. 5 Kameň, papier, nožnice

Život a smrť

Čas: 5 – 10 minút

Počet: min. 8

Prostredie: trávnatá plocha, telocvičňa

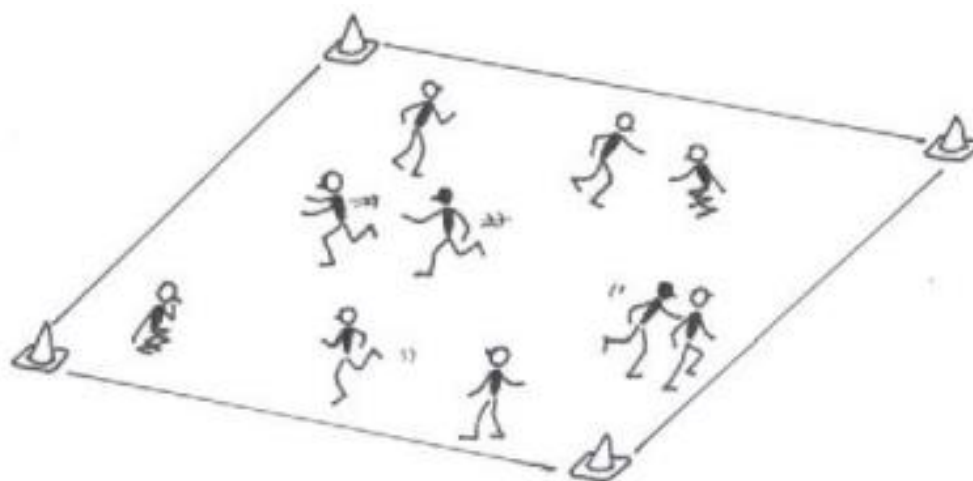
Pomôcky: kužele, rozlišovacie dresy

Zameranie: rozvoj rýchlostných a vytrvalostných schopností

Popis: Vymedzíme priestor napr. volejbalového ihriska (18x9m.). Veľkosť priestoru môžeme upraviť podľa počtu hráčov. Učiteľ určí jedného žiaka (prípadne dvoch), ktorého označí ako „smrť“ a všetci ostatní žiaci sú život. „Smrťky“ sa snažia pochytať čo najviac „životov“. Kto je chytený, tak sa dá do drepu a nesmie sa pohybovať. Vyslobodiť ho môže ktorýkoľvek zo „životov“ ktorý sa ho dotkne. Úlohou „smrťky“ je aby neostal nikto „živý“. Naopak úlohou „životov“ je aby ich bolo čo najviac. (Obr.6).

Modifikácie:

- rôzny počet naháňajúcich
- zmenšenie vymedzeného priestoru



Obr. 6 Naháňačka: Život a smrť

Naháňačky s oslobodzovaním

Čas: 5 – 10 minút

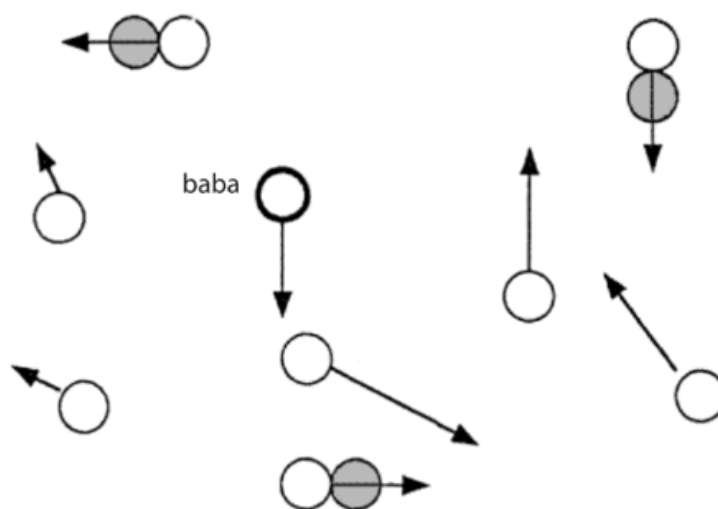
Počet: min. 8

Prostredie: trávnatá plocha, telocvičňa

Pomôcky: kužele, rozlišovacie dresy

Zameranie: rozvoj rýchlostných a vytrvalostných schopností

Popis: Vymedzíme priestor napr. volejbalového ihriska (18x9m.). Priestor môžeme upraviť podľa počtu hráčov. Učiteľ určí jedného žiaka (prípadne dvoch), ktorý naháňa. Jeden určený žiak má takzvanú „babu“ a naháňa ostatných. Chytení žiaci čakajú na vyslobodenie v širokom stojí rozkročnom a spolužiak, ktorý ešte nie je chytený ich môže vyslobodiť podlezením pomedzi dolné končatiny. Hra končí, keď sú všetci chytený, alebo na pokyn učiteľa.(Obr.7).



Obr. 7 Naháňačka s oslobodzovaním

Literatúra

Antala, B., Labudová, J. (2011). Prečo zvýšiť počet hodín telesnej a športovej výchovy v kurikulumách? *Telesná výchova a šport*, roč. 21, č.4, s. 8-11. ISSN 1335-2245.

Argaj, G. a kol. (1994). *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava.

Argaj, G. a kol. (2001). *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava.

Argaj, G. (2016). *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava.

Čillík, I. (2012). Emocionalita hodín telesnej a športovej výchovy. In Antala, B. a kol. 2012. *Telesná a športová výchovy v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava: END. (1. vyd, str. 38-48).

Pokorný, I. (2019). *Pohybové hry pro školáky*: Grada publishing.

AKTIVIZAČNÉ CVIČENIA ATLETICKEJ CHÔDZE DETÍ A MLÁDEŽE

Daniela FALAT LEÜTTEROVÁ

(Katedra hudobnej, výtvarnej a telesnej výchovy, Pedagogická fakulta, Prešovská univerzita v Prešove)

daniela.leutterova@unipo.sk

Aktivizačné cvičenia môžeme charakterizovať ako súbor telesných cvičení, ktoré predchádzajú športovej činnosti a smerujú k vytvoreniu optimálnej pripravenosti športovca (Vanderka 2014).

Atletickú chôdzu považujeme za cyklický pohyb, počas ktorého sa chodec pohybuje striedavým odrážaním vpred, bez prerušenia kontaktu so zemou. Počas chôdze sa plynule a pravidelne strieda jedno-oporová a dvoj-oporová fáza. Pri zvyšovaní rýchlosti prevedenia chôdze dochádza k nepozorovateľnej strate kontaktu so zemou, čo vedie k porušeniu pravidla atletickej chôdze. Adekvátne chodecká technika je permanentne zdokonaľovaná od začínajúceho pretekára až po skúseného chodca (Lapka, Brandejský, Kratochvíl, Piták 2001; Brodáni, Šleniger 2001).

Automatizácia optimálnej techniky je prioritnou požiadavkou chodca, pretože limitujúci faktor úspešnej výkonnosti v atletickej chôdzi je práve, jej zvládnutie. Nedokonalé zvládnutie techniky chôdze môže viesť k diskvalifikácii pretekára (Lapka, Brandejský, Kratochvíl, Piták 2001; Brodáni, Šleniger 2001).

Technické prevedenie chôdze môžeme považovať za individuálne u každého pretekára. Odchýlky v technike spočívajú v anatomickej stavbe tela chodca. Medzi základné kľúčové body môžeme uviesť (Lapka, Brandejský, Kratochvíl, Piták 2001; Kratochvíl, Piták 2003):

- poloha trupu,
- poloha hlavy (pohľad smeruje vpred, pozíciu hlavy udržíme v neutrálnej polohe),
- pohyb paží a ramien,
- pohyb dolných končatín v dvojitej opore,
 - moment dopnutia dolnej končatiny pri došľape až po moment vertikály,
- dĺžka kroku,
- frekvencia kroku,
- dýchanie.

CVIČENIE 1

Zameranie cvičenia: Aktivizácia zadných stehenných svalov, aktivizácia a mobilizácia podkolenných väzov a členkov.

Dĺžka trvania cvičenia: 10-15 metrový úsek.



Obr. 1 Hlboké predklony k päte
(Zdroj: vlastné spracovanie)

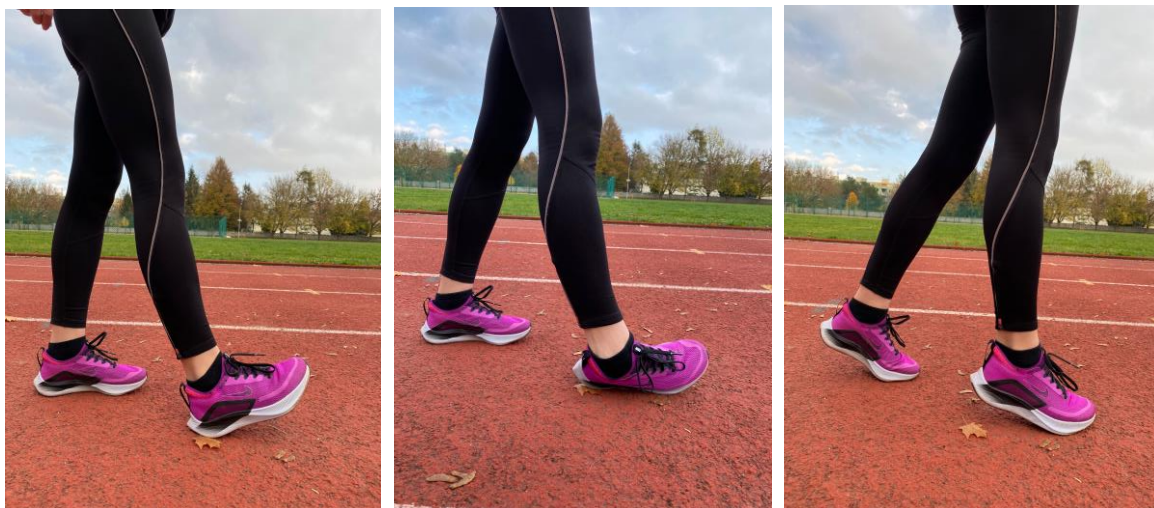
Popis cvičenia: Cvičenec sa z pozície stoja prednožmo dostane po hlbokého predklonu súbežne s pažami. Opakovanými hmitmi smerom nadol aktivizujeme požadované väzivá a svalové časti dolných končatín. Rozsah pohybu postupne zvyšujeme. Dbáme na bezpečnosť, aby zverenec nevykonával švihové pohyby ale aby priebeh cvičenia bol vykonávaný pomaly, vedome s postupne zvyšujúcim sa rozsahom pohybu (Obr. 1).

Najčastejšie vyskytujúce sa chyby pri vykonaní cvičenia: nadmerné švihové pohyby, vysoký rozsah pohybu na začiatku aktivizácie a nízky rozsah na konci aktivizácie.

CVIČENIE 2



Obr. 2a Aktivizácia chodidla a členka (Päta-bok-špička)
(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obr. 2b Aktivizácia chodidla a členka (Päta-bok-špička)
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Zameranie cvičenia: Aktivizácia a mobilizácia svalov, väzov chodidla a členka.

Odporúčaná dĺžka trvania cvičenia: 10-15 metrový úsek.

Popis cvičenia: Chodec vykonáva cvičenie v postupnom poradí prepon-bok-výpon. Je potrebné dbať na pomalé a cieleňé pohyby v členku. Rozsah závisí od aktuálnej úrovne mobility členku cvičenca (Obr. 2).

Najčastejšie vyskytujúce sa chyby pri vykonaní cvičenia: Neprimeraná rýchlosť vykonávania cvičenia, nedostatočná úroveň mobility v členkovom kĺbe.

CVIČENIE 3



Obr. 3 Chôdza s pažami v tyl
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Zameranie cvičenia: Aktivizácia v členkových, kolenných a bedrových kĺbov spoločne s hornou časťou tela, aktivizácia rotátorov trupu.

Odporúčaná dĺžka trvania cvičenia: 2 série na 10-20 m úsekoch.

Popis cvičenia: Cvičenec vykonáva cvičenie po čiare (cvičenie je možné realizovať aj bez čiary v prípade, ak už má chodec techniku primerane osvojenú). Cvičenie v úvode vykonávame v nízkej intenzite s postupným zvyšovaním rýchlosti prevedenia. Dbáme na správnu techniku atletickej chôdze (pozornosť smerujeme na elimináciu straty kontaktu chodidla so zemou, nedopnutie podkolenných väzov, neprimeraného vertikálneho pohybu ťažiska).

Najčastejšie vyskytujúce sa chyby pri vykonaní cvičenia: Nedostatočný rozsah v bedrovom kĺbe, nadmerný predklon, nedostatočný rozsah v podkolenných väzoch, nedostatočná fixácia paží, neprimeraná rotácia trupu do strán, nedostatočná fixácia paží, nadmerná rotácia trupu do strán.

CVIČENIE 4



Obr. 4 Chôdza s rukami vbok

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Zameranie cvičenia: Aktivizácia a zahriatie v členkových, kolenných a bedrových kĺboch spoločne s vrchnou časťou tela.

Odporúčaná dĺžka trvania cvičenia: 2 série na 10-20 m úsekoch.

Popis cvičenia: Cvičenec realizuje cvičenie so zafixovanými rukami v bok. Dôvodom je preferovanie práce dolných končatín a ich samotná aktivizácia. Cvičenie je možné realizovať po čiare ale aj mimo. Cvičenie vykonávame na začiatku v nízkej intenzite s postupným zvyšovaním rýchlosti prevedenia. Dbáme na správnu techniku atletickej chôdze a fixáciu paží v bok.

Najčastejšie vyskytujúce sa chyby pri vykonaní cvičenia: Neadekvátna fixácia paží, nadmerný predklon, nedostatočné technické prevedenie chodeckého kroku, nízka úroveň flexibility a mobility cvičenca, pohľad smerujúci nadol.

CVIČENIE 5



Obr. 5 Chôdza s rukami v predpažení
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Zameranie cvičenia: Aktivizácia členkových, kolenných a bedrových kĺbov spoločne s vrchnou časťou tela.

Odporúčaná dĺžka trvania cvičenia: 2 série na 10-20 m úsekoch.

Popis cvičenia: Cvičenie vykonávame na začiatku v nízkej intenzite s postupným zvyšovaním rýchlosti prevedenia. Dbáme na správu techniku atletickej chôdze a fixáciu paží v predpažení. Cvičenie je možné realizovať priamo po čiare ale aj mimo nej.

Najčastejšie vyskytujúce sa chyby pri vykonaní cvičenia: Neadekvátne fixácia paží v predpažení, nadmerný predklon, nedostatočné technické prevedenie chodeckého kroku, nízka úroveň flexibility a mobility cvičenca, pohľad smerujúci do zeme.

CVIČENIE 6



Obr. 6 Chôdza s rukami vo vzpažení
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Zameranie cvičenia: Aktivizácia členkových, kolenných a bedrových kĺbov spoločne s vrchnou časťou tela.

Odporúčaná dĺžka trvania cvičenia: 2 série na 10-20 m úsekoch.

Popis cvičenia: Cvičenie vykonávame na začiatku v nízkej intenzite s postupným zvyšovaním rýchlosti prevedenia. Dbáme na správu techniku atletickej chôdze, fixáciu paží vo vzpažení, pohľad smerujúci vpred a vzpriamený trup. Vzpaženie slúži na aktivizáciu posturálneho svalstva chodca.

Najčastejšie vyskytujúce sa chyby pri vykonaní cvičenia: Neadekvátne fixácia paží vo vzpažení, nadmerný predklon, nedostatočné technické prevedenie chodeckého kroku, nízka úroveň flexibility a mobility cvičenca, pohľad smerujúci do zeme.

CVIČENIE 7



Obr. 7 Chôdza s rotáciou paží
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Zameranie cvičenia: Aktivizácia členkových, kolenných a bedrových kĺbov spoločne s vrchnou časťou tela, koordinácia a aktivizácia CNS.

Odporúčaná dĺžka trvania cvičenia: 2 série na 10-20 m úsekoch.

Popis cvičenia: Cvičenie vykonávame na začiatku v nízkej intenzite s postupným zvyšovaním rýchlosti prevedenia. Dbáme na správu techniku atletickej chôdze, pozíciu a prácu paží. Cvičenie je možné realizovať so súpažnou prácou paží, striedavou prácou paží, s rotáciou pravej/lavej paže izolovane alebo s rotáciou paží v striedavom smere (pravá paža-vpred/lavá paža vzad a naopak). Cvičenie je možné realizovať po čiare ale aj mimo nej. Cvičenie môžeme zaradiť medzi koordinačne náročnejšie alternatívy aktivizácie chodca.

Najčastejšie vyskytujúce sa chyby pri vykonaní cvičenia: Neadekvátne práca paží, nadmerný predklon, nedostatočné technické prevedenie chodeckého kroku, nízka úroveň flexibility a mobility cvičenca, pohľad smerujúci do zeme a nadmerné namáhanie krčnej chrbtice (neprimerané predsunutie hlavy vpred).

CVIČENIE 8



Obr. 8 Krátke chodecké úseky na 10-15 m
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Zameranie cvičenia: Aktivizácia členkových, kolenných a bedrových kĺbov spoločne s vrchnou časťou tela.

Odporúčaná dĺžka trvania cvičenia: 2 série na 20-50 m úsekoch.

Popis cvičenia: Cvičenie vykonávame na začiatku v nízkej intenzite s postupným zvyšovaním rýchlosti prevedenia. Dbáme na správu techniku atletickej chôdze (kontakt jedného chodidla s podložkou, dopnutie podkolenných väzov, elimináciu neprimeraného vertikálneho pohybu ťažiska, prácu paží, pohľad smerujúci vpred). Cvičenie môžeme realizovať na úsekoch 10-15 m alebo 20-50m s rôznou intenzitou. Cvičenie je možné aplikovať nie len v priamom smere ale aj do kruhu (žiadúce pri obratoch), prípadne v slalomovej alternatíve.

Najčastejšie vyskytujúce sa chyby pri vykonaní cvičenia: Neadekvátne práca paží, nadmerný predklon, nedostatočné technické prevedenie chodeckého kroku, nízka úroveň flexibility a mobility cvičenca, pohľad smerujúci do zeme, nevzpriamený trup, vysunutie ramien nahor, neprimerané predsunutie hlavy vpred, prerušenie kontaktu chodidla so zemou.

Literatúra

Brodáni J., Šleinger, P. (2001). Dynamika zmien chodeckého kroku pri zvyšovaní rýchlosti chôdze. In: *ATLETIKA 2001*. Banská Bystrica, UMB, 2001. ISBN 80-967363-1-0. pp. 34-41.

Lapka, M., Brandejský, P., Kratochvíl, P., Piták, I. (2001). *Základy specializácie športovní chůze. Materiál pro školení trenérů*. Praha a Č. Budějovice.

Piták, I., Kratochvíl, P. (2003). *Trénink chůze*. In: *Abeceda atletického trénera*. Olympia, Praha. ISBN 80-7033-770-2.

Vanderka, M. (2014). Inovatívne prvky rozcvičovania so zážitkovým efektom. In: *Telesná a športová výchova – Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti a športy v prírode*. ISBN 978-80-971466-2-7.

PRÍPRAVNÉ CVIČENIA V SKOKU O ŽRDI V TRÉNINGU DETÍ

Daniela FALAT LEÜTTEROVÁ

(Katedra hudobnej, výtvarnej a telesnej výchovy, Pedagogická fakulta, Prešovská univerzita v Prešove)

daniela.leutterova@unipo.sk

Skok o žrdi môžeme považovať za jednu z najťažších technických disciplín v oblasti atletiky. S nácvikom je žiadúce začať už v žiackom veku najmä z dôvodu psychologického bloku (jednoduchšie prekonávajú pocit strachu zo skoku) (Krátky 2003).

Nácvik začíname oboznámením sa s disciplínou a vytvorením základnej predstavy o technickom prevedení (ukážka, vysvetlenie, videozáznam). Pri nácviku nie sú skokani schopní napodobniť základnú techniku, preto je vhodné začínať jednotlivými prvkami skoku. Zoznámime sa s náčiním, vysvetlenie adekvátneho úchopu žrde, držanie žrde, osvojovanie si rozbehu a odrazu pri skoku.

Koncipované prípravné cvičenia sa vykonávajú s pevnou nácvičnou žrdou, vhodnou na nácvik pre deti mladšieho školského veku. Uvedené cvičenia môžeme zaradiť do etapy výcviku v zjednodušených podmienkach.

PRÍPRAVNÉ CVIČENIE 1



Obr. 1 Nácvik držania nácvičnej žrde

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Zameranie cvičenia: Nácvik adekvátnej techniky držania nácvičnej žrde.

Materiálne zabezpečenie: Pevná nácvičná žrd' (zo sady pomôcok Kid's athletics IAAF, pieskové doskočisko).

Počet opakovaní: Podľa výkonnostnej úrovne detí a miery osvojenia atletickej zručnosti, subjektívne zhodnotenie trénera/učiteľa.

Popis cvičenia: Cieľom cvičenia je zvládnutie techniky adekvátneho držania žrde. Medzi kľúčové body správneho držania žrde môžeme zaradiť (Obr.1):

- stoj výkročný (odrazovou nohou vpred), žrd' vo výške hlavy,
- uchopenie žrde hornou (prednou) pažou nadhmatom a dolnou (zadnou) pažou podhmatom,
- stanovenie hornej paže vzhľadom k odrazovej nohe a vhodnej šírky úchopu.

Najčastejšie vyskytujúce sa chyby pri vykonaní cvičenia: Nesprávny úchop žrde, nesprávne držanie žrde, nevzpriamená postava, pohľad smerujúci nadol.

PRÍPRAVNÉ CVIČENIE 2



Obr. 2 Návčik držania žrde pri rozbehu
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Zameranie cvičenia: Návčik držania žrde počas rozbehu.

Materiálne zabezpečenie: Pevná návčičná žrd', pieskové doskočisko.

Počet opakovaní: Podľa výkonnostnej úrovne detí a miery osvojenia atletickej zručnosti. Návčičujeme na 10-15 m úseku.

Popis cvičenia: Cvičenec je v stoji výkročnom, ľavou nohou vpred. Drží návčičnú žrd' a rozbehne sa smerom vpred ku doskočisku. Pri zdokonaľovaní, môžeme využiť kužeľe s odstupnom približne 3-5 stôp a snažíme sa prebehnúť ponad kužeľe spoločne s držaním žrde až do momentu zasunutia žrde a odrazovej fázy. Cvičenie realizujeme krokom, chôdzou, poklusom, behom prípadne v rámci bežeckých cvičení (nízky poklus, vysoký poklus, predkopávanie a pod.) (Obr.2).

Najčastejšie vyskytujúce sa chyby pri vykonaní cvičenia: Žrd' je držaná príliš nízko, neadekvátny úchop žrde, pohľad smerujúci nadol.

PRÍPRAVNÉ CVIČENIE 3

Zameranie cvičenia: Návčik adekvátneho držania a zasunutia žrde pred fázou odrazu a visu.

Materiálne zabezpečenie: Pevná návčičná žrd', pieskové doskočisko.

Počet opakovaní: Podľa výkonnostnej úrovne detí a miery osvojenia atletickej zručnosti.

Popis cvičenia: Cvičenec sa snaží pochopiť a osvojiť si zasunutie žrde do doskočiska (v budúcnosti do žrd'kárskej skrinky) práve zmenou pozície paží a zmeny polohy žrde (preklopenia žrde) (Obr.3).



Obr. 3 Nácvič držania a zasunutia žrde pred odrazom
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Najčastejšie vyskytujúce sa chyby pri vykonaní cvičenia: Neadekvátne práca, neadekvátne držanie žrde počas nábehu, nesprávny odraz pred visom, nesprávne preklopenie žrde pred zasunutím.

PRÍPRAVNÉ CVIČENIE 4



Obr. 4 Nácvič držania žrde pred odrazom
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Zameranie cvičenia: Nácvič držania žrde pred fázou odrazu.

Materiálne zabezpečenie: Pevná nácvičná žrd', pieskové doskočisko.

Počet opakovaní: Podľa výkonnostnej úrovne detí a miery osvojenia atletickej zručnosti.

Popis cvičenia: Dôležité je dieťaťu vysvetliť, ktorá noha je odrazová a zdôrazniť aj miesto a smer odrazu. Pri skoku je potrebné žrd' zasunúť po ľavej strane a skok vykonávať na pravej strane od žrde (Obr.4).

Najčastejšie vyskytujúce sa chyby pri vykonaní cvičenia: Nesprávna strana odrazu, nesprávny úchop žrde.

PRÍPRAVNÉ CVIČENIE 5



Obr. 5 Návčik polohy visu
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Zameranie cvičenia: Návčik pozície visu.

Materiálne zabezpečenie: Návčičná pevná žrd', pieskové doskočisko.

Počet opakovaní: Podľa výkonnostnej úrovne detí a miery osvojenia atletickej zručnosti.

Popis cvičenia: Dopomoc zo strany trénera pozostáva z pridržania vzpaženej ruky a švihovej nohy. Zdôrazňovanie kľúčových fáz a bodov opory. Pridržiavame dieťa v polohe visu. (Obr.5).

Najčastejšie vyskytujúce sa chyby pri vykonaní cvičenia: Neadekvátny odraz, nízka úroveň silových schopností.

PRÍPRAVNÉ CVIČENIE 6



Obr. 6 Skok o žrdi z krátkeho rozbehu

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Zameranie cvičenia: Nácvik spájania fázy rozbehu, zasunutia žrde a skoku.

Materiálne zabezpečenie: Pevná nácvičná žrd', pieskové doskočisko.

Počet opakovaní: Podľa výkonnostnej úrovne detí a miery osvojenia atletickej zručnosti.

Popis cvičenia: Dieťa sa z rozbehu 3-6 krokov rozbehne k doskočisku. Následným odrazom z odrazovej nohy sa dostane do pozície visu. Dieťa motivujeme k najdlhšiemu skoku a čo najdlhšieho udržania sa v pozícii visu. (Obr.6).

Najčastejšie vyskytujúce sa chyby pri vykonaní cvičenia: Vysoká úroveň strachu, nedostatočne dlhá fáza visu, nízka úroveň silových schopností paží, nedostatočný odraz, nesprávny rozbeh (vysoký počet krokov), príliš šikmé postavenie žrde, nesprávne zasunutie žrde (príliš skoré alebo neskoré zasunutie žrde do piesku).

PRÍPRAVNÉ CVIČENIE 7



Obr. 7 Skok o žrdi s obratom

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Zameranie cvičenia: Návčik skoku s obratom o 180°.

Materiálne zabezpečenie: Pevná návčičná žrd', pieskové doskočisko.

Počet opakovaní: Podľa výkonnostnej úrovne detí a miery osvojenia atletickej zručnosti.

Popis cvičenia: Cvičenec z krátkeho rozbehu vykoná rozbeh s následným zasunutím žrde do piesku, spoločne s odrazom sa dostane do pozície visu. Počas visu na žrdi vykoná rotáciu o 180 stupňov a doskok na obe nohy.(Obr.7).

Najčastejšie vyskytujúce sa chyby pri vykonaní cvičenia: Rotácia na nesprávnu stranu, odraz z neadekvátnej nohy, predčasné pustenie žrde, neadekvátny úchop žrde, nesprávne zasunutie žrde do piesku, nízka úroveň silových schopností horných končatín.

Literatúra

Čillík, I., Rošková, M. (2003). Skok o žrdi. In: *Základy atletiky*. UMB: Banská Bystrica.
ISBN: 80-8055-846-9.

Gozzoli Ch., Locatelli, E., Massin, D., Wangemann, B. (2002). *Kid's athletics - A team event for children*.

Krátky, P. (2003). Trénink skoku o tyči. In: *Abeceda atletického trénera*. Olympia: Praha.
ISBN: 80-7033-770-2.

ZÁKLADNÉ SILOVÉ CVIČENIA PRE SENIOROV V POSILŇOVNI

Bohumila KRČMÁROVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

bkrcmarova@ukf.sk

Vraví sa, že vek je len číslo a každý je tak starý ako sa cíti. S predlžujúcou sa dĺhovekosťou sú seniori aktívni a chcú sa plne zapájať do spoločenského života. Ich alternatívy trávenia voľného času nie sú na rovnakej úrovni ako možnosti pre mladých. Kluby dôchodcov ponúkajú rôzne aktivity pre svojich členov, ale nie každý senior sa stotožňuje s tým, aby bol oficiálne začlenený do tejto komunity. Ich túžbou je ostať čo najdlhšie mladý a viesť aktívny život. Na základe doterajších poznatkov vieme, že pohybová aktivita je veľmi úzko spätá s aktívnym starnutím a má pozitívny efekt na prežívanie životných situácií, ktoré starnutie so sebou prináša. U seniorov už nejde ani tak o zvyšovanie pohybových schopností ako o ich udržanie a funkčné využitie v bežnom živote pri sprchovaní, šoférovaní, či nakupovaní, hraní sa s vnúčatami a užívaním si života.

Silový tréning pre seniorov je v pozornosti výskumníkov už dlhšiu dobu. Predovšetkým preto, aby sa zistilo ako môže pôsobiť na procesy biologického starnutia. Viaceré štúdie dokazujú pozitívny vplyv pravidelného silového tréningu na svalovú silu a priečneho prierezu svalových vlákien (Frontera et al., 2003). prínosom je zlepšenie v testoch fyzickej zdatnosti (Dias et al., 2015) a kladná zmena v kompozícii tela vrátane zníženia telesného tuku a zvýšenia svalovej hmoty dolných a horných končatín (Krčmarová et al., 2018).

Napriek týmto zisteniam, pohybové programy pre seniorov nie sú bežnou súčasťou ponuky fitness centier, či športových klubov. Ak tomu tak je, je to skôr výnimka. Mnoho ľudí sa bojí ísť do fitness centra, lebo nebudú vedieť ako cvičiť, boja sa neznámych strojov. Preto sme sa rozhodli priblížiť im cvičenia, ktoré je možné vykonávať v každej posilňovni. Na základe doterajších skúseností tréningom seniorov, sme vytvorili základný posilňovací tréning, ktorý si môžu zacvičiť aj seniori bez skúsenosti s predchádzajúcim cvičením. Tento nenáročný efektívny silový tréning pozitívne pôsobí nielen na formovanie postavy, ale predovšetkým na funkčnú zdatnosť seniorov a na ich kvalitu života.

Pred prvým cvičením odporúčame vždy konzultáciu s lekárom. Ak má cvičenec hyperkyfózu pri cvičeniach v ľahu a v sede treba podkladať hlavu, aby nebola v záklone.

Progresívny silový tréning zameraný na celé telo

Frekvencia: dvakrát týždenne so 48 – 72 hodinovým intervalom odpočinku medzi tréningami.
Trvanie tréningovej jednotky: v rámci rozcvičenia od 75 do 90 minút.

Štandardné rozcvičenie: 5 minútové rozohriatie na bicyklovom ergometri, 20 výstupov na schodík (~20 cm) v prednom smere (10x ľavá noha, 10x pravá noha), 20 výstupov na schodík v bočnom postavení (10x ľavá noha, 10x pravá noha), 8 minútový kontrolovaný dynamický strečing.

Cvičenia na brušné svaly

Dead bug – mrtvý chrobák 1

Popis cvičenia: ľah vzad, prednožiť pokrčmo, predkolenie rovnobežne s podložkou, kolená nad bedrami, v prípade hyperlordózy, kolená pritiahnúť mierne k hrudníku a predkolenie môže smerovať šikmo k podložke. Pohľad smeruje hore, predpažiť dlane dnu, lopatky tlačiť do podložky.

Opakovanie: výdrž 30 až 45 sekúnd, v troch sériách s intervalom odpočinku medzi sériami 30 sekúnd.

Dead bug – mrtvý chrobák 2

Popis cvičenia: ľah vzad, prednožiť pokrčmo, predkolenie rovnobežne s podložkou, kolená nad bedrami, v prípade hyperlordózy, kolená pritiahnúť mierne k hrudníku a prekolenie môže smerovať šikmo k podložke. Pohľad smeruje hore, predpažiť dlane dnu, lopatky tlačiť do podložky. S vdychom vystierať pravú pažu tesne nad zem (resp. pokiaľ sa nezačne chrbát odlepovať od podložky) a s výdychom vrátiť naspäť. Ostatné končatiny ostávajú stále v rovnakej pozícii.

Opakovanie: 15 krát pravá, vymeniť za ľavú (ak treba, zo začiatku môže byť pauza aj medzi nohami). Cvičíme v troch sériách s intervalom odpočinku medzi sériami 30 sekúnd.

Dead bug – mrtvý chrobák 3

Popis cvičenia: ľah vzad, prednožiť pokrčmo, predkolenie rovnobežne s podložkou, kolená nad bedrami, v prípade hyperlordózy, kolená pritiahnúť mierne k hrudníku a prekolenie môže smerovať šikmo k podložke. Pohľad smeruje hore, predpažiť dlane dnu, lopatky tlačiť do podložky. S vdychom vystierať pravú nohu zároveň s ľavou pažou, tesne nad zem (resp. pokiaľ sa nezačne chrbát odlepovať od podložky) a s výdychom vrátiť naspäť. Ostatné končatiny ostávajú stále v rovnakej pozícii.

Opakovanie: 15 krát pravá noha a ľavá paža, vymeniť za ľavú nohu a pravú pažu (ak treba, zo začiatku môže byť pauza aj medzi nohami). Cvičíme v troch sériách s intervalom odpočinku medzi sériami 30 sekúnd.

Súbor cvičení zameraných na hornú a dolnú polovicu tela

Opakovanie: Z každého cvičenia 3 série s maximálne 10 - 12 opakovaniami. Záťaž nastaviť od prvej až po tretiu sériu tak, aby sa cvičilo do zlyhania pri predpísanom množstve opakovaní.

Tempo cvičenia: koncentrická fáza 1 s a excentrická 2 s (1020).

Interval odpočinku: medzi sériami aj cvičeniami je medzi 90 – 120 sekúnd. V prípade potreby do 3 minút.

Horizontálny leg press (Obr.1)

Východisková poloha: vzpriamený sed na stroji, chrbát opretý o opierku, nohy pokrčené, uhol medzi predkolením a stehnom 90 stupňov, chodidlá na šírku bokov, opreté celou plochou o tlakovú podložku, predkolenie paralelne so zemou, paže pri tele pridržiavajúc sa úchytiak.

Vykonanie cvičenia: vdych, s výdychom tlak dolnými končatinami do podložky a späť.

Upozornenie: nohy stále mierne pokrčené, nezadržiavať dych, ďalší pohyb začať tesne pred položením závažia (uhol v kolenách 90 stupňov), päty sa nesmú odlepiť od podložky, kolena nesmú ísť k sebe.



Obr. 1 Horizontálny leg press

Tlaky s jednoručkami na šikmej lavičke (Obr.2)

Východisková poloha: ľah vzad na šikmej lavičke s náklonom 40%, tri hlavné oporné body: chrbát v oblasti lopatiek a gluteus opretý o lavičku, obe chodidlá pevne celou plochou na zemi, upažiť pokrčmo, činky v rukách.

Vykonanie cvičenia: vdych, s výdychom vystrieť obe paže do predpaženia vyššie dnu a späť.

Upozornenie: paže stále mierne pokrčené, pohyb paží v tvare obráteného V, nezadržiavať dych.



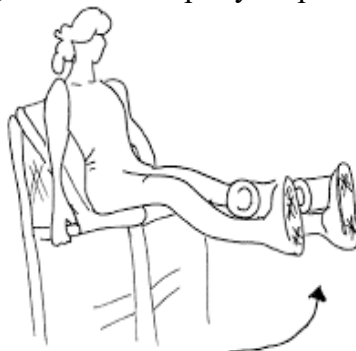
Obr.2 Tlaky s jednoručkami na šikmej lavičke

Extenzia v kolennom kĺbe (predkopávanie) (Obr.3)

Východisková poloha: vzpriamený sed na stroji, chrbát opretý o opierku, zadná strana stehien celá na sedačke, kolena sa zadnou stranou dotýkajú prednej plochy sedačky, penové valce na priehlavkoch, paže vedľa tela na úchytkách.

Vykonanie cvičenia: vdych, s výdychom extenzia v kolennom kĺbe do maximálneho rozsahu a späť.

Upozornenie: chodidlá paralelne, chrbát stále opretý o opierku.



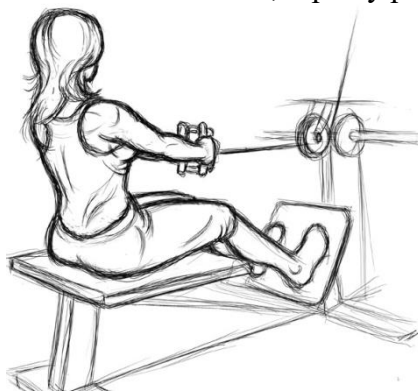
Obr. 3 Extenzia v kolennom kĺbe (predkopávanie)

Prítahy v sede (Obr.4)

Východisková poloha: vzpriamený sed, nohy mierne pokrčené, chodidlá na podložke, predpažiť, dlane otočené smerom dnu, ruky držia adaptér.

Vykonanie cvičenia: vdych, s výdychom prítahovať adaptér k sebe, zapažiť pokrčmo, predpažiť.

Upozornenie: chrbát vytretý, nesmie ísť do záklonu, lopatky pri sebe.



Obr. 4 Prítahy v sede

Flexia v kolennom kĺbe (zakopávanie) (Obr.5)

Východisková poloha: vzpriamený sed na stroji, chrbát opretý o opierku, členky vyložené na penových valcoch, fixácia predkolenia pod kolenami, paže pri tele na úchytkách.

Vykonanie cvičenia: vdych, s výdychom, flexia do maximálneho rozsahu a späť.

Upozornenie: chodidlá paralelne, chrbát sa dotýka opierky.



Obr. 5 Flexia v kolennom kĺbe (zakopávanie)

Sťahovanie kladky k hrudníku (Obr.6)

Východisková poloha: vzpriamený sed na stroji, chodidlá na podložke, vzpažiť von nadhmatom.

Vykonanie cvičenia: vdych, s výdychom prít'ah kladky do upaženia pokrčmo, lopatky k sebe a späť.

Upozornenie: nezakláňať, chrbát vystretý celý čas, chodidlá na podložke, ramená fixované.



Obr. 6 Sťahovanie kladky k hrudníku

Výpony v sede (Obr.7)

Východisková poloha: sed na stroji vzpriamene, špičky na podložke, päty voľné, stehná fixované strojom.

Vykonanie cvičenia: vdych, s výdychom výpon do maximálnej polohy a späť.

Upozornenie: chodidlá paralelne, bez švihového pohybu.



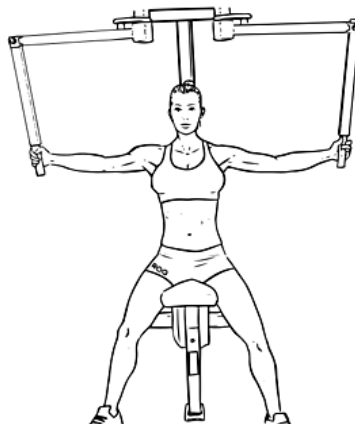
Obr. 7 Výpony v sede

Pec – deck na stroji (Obr.8)

Východisková poloha: sed na stroji s celou plochou chrbta na opierke, chodidlá na zemi, upažiť, ruky držia rukoväte, dlane vpred.

Vykonanie cvičenia: vdych, s výdychom vystreté paže do predpaženia, rukoväte sa dotknú a späť.

Upozornenie: paže mierne pokrčené, nepredkláňať, ramená fixované.



Obr. 8 Pec – deck na stroji

Literatúra

- Dias, C. P., Toscan, R., Camargo, M. D., Pereira, E. P., Griebler, N., Baroni, B. M., Tiggemann, C. L. (2015). Effect of eccentric-focused and conventional resistance training on strength and functional capacity of older adults. In *Age*, 2015, vol. 37, no. 5, p. 99.
- Frontera, W.R, Hughes, V.A., Krivickas, L.S., Kim, S.K., Foldvari, M., Roubenoff, R. (2003). Strength training in older women: early and late changes in whole muscle and single cells. In *Muscle Nerve*, 2003, vol. 28, no. 5, p. 601-608. DOI: 10.1002/mus.10480. PMID: 14571463.
- Krčmárová, B, Krčmár, M, Schwarzová M, et. al. (2018). The effects of 12-week progressive strength training on strength, functional capacity, metabolic biomarkers, and serum

hormone concentrations in healthy older women: morning versus evening training.
Chronobiol Int. 2018 Oct;35(11):1490-1502. doi: 10.1080/07420528.2018.1493490. Epub
2018 Jul 9. PMID: 29985671.

VYUŽITIE DNS V ŠPORTOVEJ PRÍPRAVE KARATISTOV

František LÖRINCZI, Julián Enrik SMOLIGA, Marián VANDERKA, Dušana AUGUSTOVIČOVÁ

(Katedra atletiky FTVŠ UK Bratislava)

julian.smoliga@uniba.sk

Karate je rýchlostno-silový šport (Vanderka a Longová 2012), v ktorom sú na cvičenca kladené vysoké požiadavky na prevedenie špecifických techník v rýchlostno-silovom zaťažení. Pri vychádzaní zo štruktúry športového výkonu v karate podľa Zemková (1996) športový výkon v karate ovplyvňujú kondičné a koordinačné schopnosti ako napríklad vytrvalosť v dynamickej sile.

Športový zápas kumite prebieha medzi dvoma pretekármi. Rozhodcovia udeľujú body za prevedie techník (úderov, kopov) na súper. (WKF 2020).

V disciplíne kata sedem sudcov hodnotí technický (postoje, techniky, prechodné pohyby, časovanie, správne dýchanie, sústredenie „kime“ a celkový súlad - konzistentnosť výkonu kihon daného štýlu v kata) a atletický výkon (silu, rýchlosť a rovnováhu), pričom technický výkon predstavuje 70 % a atletický 30 % z celkového hodnotenia kata. Dve najvyššie a najnižšie hodnotenia sudcov sa do výsledného skóre nezapočítavajú (WKF 2020).

Procesy motorického sekvencovania v mozgu zlepšujú sériový reakčný čas, pracovnú pamäť a zvyšujú prietok krvi súvisiaci s učením (Grafton et al. 1995). Pravidelný tréning karate (najmä kata, ktorého tréning je založený na opakovaní rovnakých sekvencií pohybov) môže pomôcť pri aktivácii mozgu, vytváraní sietí synaptických spojení a uvoľňovaní neurotransmiterov.

Špecifické pohyby a polohy v karate sú vykonávané vo všetkých troch anatomických rovinách. Najväčšie zastúpenie majú pohyby, ktoré sú vykonávané v kontralaterálnych vzoroch. Rôzne časti tela pritom z dôvodu opory a ochrany prechádzajú stredovou osou. Z fyziologického hľadiska to zvyšuje prietok krvi a komunikáciu medzi oboma hemisférami mozgu (Yip 2019).

Karate je z hľadiska kinematickej štruktúry komplexný šport, pri ktorom sa vykonávajú pohyby, do ktorých sa zapájajú svaly celého tela. Pohyby sa dejú zároveň vo všetkých troch anatomických rovinách. Vďaka týmto skutočnostiam môžeme karate považovať za šport, ktorý prispieva k prevencii a odstraňovaniu svalových dysbalancií a nerovnováh (Truszczynska et al. 2015).

Podľa Cesari a Bertucco (2008) k tomu, aby sme boli úspešní v karate je dôležité mať počas vysokointenzívnych akcií zachovanú dynamickú stabilitu tela počas celej doby vykonávania pohybu. Kvalitná stabilita postúry zabezpečuje efektívnejší prenos kinetickej energie v rámci jednotlivých segmentov tela a zároveň umožňuje vyššiu efektívnosť pohybov dolných a horných končatín z hľadiska času, priestoru a rýchlosti Kamal (2015). Kvalitná stabilita postúry môže byť okrem toho dôležitá z hľadiska prevencie zranení. Baban et al. (2015) poukazujú na vzťah medzi core stabilitou a zníženým výskytom zranení dolných končatín u seniorských karatistov.

Metóda DNS (dynamická neuromuskulárna stabilizácia) je diagnostický a terapeutický koncept, ktorý sa využíva hlavne vo fyzioterapii, no jeho potenciál sa dá uplatniť aj v športovom tréningu. Mnohí tréneri aplikujú cvičenia z tejto metódy u rekreačných a vrcholových športovcoch s cieľom vytvorenia a zafixovania správnych

pohybových vzorov a držania tela, pričom pozitívnym transferom môže byť podpora športového výkonu prostredníctvom vytvorenia vnútornej svalovej stability trupu, ktorá následne zefektívňuje prácu ostatných kĺbov ľudského tela. Metóda DNS využíva kľúčové princípy správania sa ľudskej motoriky, ktorá vyjadruje riadiacu funkciu centrálného nervového systému. Metóda DNS vychádza z princípov posturálnej ontogenézy a vývojovej kineziológie dieťaťa.

Cieľom fyzioterapeutov a trénerov, by malo byť nastavenie športovca do ideálnej centrovanej polohy v jednotlivých kĺboch a v tej následne cvičiť a stabilizovať rôzne segmenty. Cvičenie dokáže u človeka zdokonaľiť dýchanie, odstrániť chybné pohybové stereotypy, ale aj zlepšiť vnímanie vlastného tela a pohybu. Po zvládnutí udržania stability a správneho nastavenia jednotlivých segmentov tela v statických polohách, môže cvičenec prechádzať do dynamických pohybov. Cvičenia z DNS kladú vysoké požiadavky na sústredenie a vnútorné vnímanie sa športovca, no veľmi dôležitú úlohu zohráva dozerajúci tréner, ktorý dohliada na správne prevedenie pohybov a nastavenie tela zverenca. Preto je kľúčové, aby tréner poznal, ako by malo vyzerat' správne nastavenie tela a korektný pohyb, pričom musí vedieť ako odstraňovať časté chyby, ktoré sa môžu v priebehu cvičenia vyskytovať. Aby nedochádzalo k preťažovaniu mäkkých tkanív a skeletu, musí svalová aktivita, resp. centrálny nervový systém a väzivový aparát zaistiť, že spevňovanie segmentov sa deje v centrovanom postavení kĺbu, tzv. neutrálnej polohe. Predpokladom je rovnováha medzi svalmi v celom biomechanickom reťazci, tiež medzi vynaloženou stabilizačnou svalovou silou a veľkosťou vonkajšej sily (Kolář 2009).

Podľa Frank et al. (2013) sa dynamická neuromuskulárna stabilizácia nedosahuje iba primeranou silou svalov, ale predovšetkým ich koordináciou a reguláciou vnútrobrušného tlaku centrálnym nervovým systémom.

Z cvičení z metódy DNS by sme pre karatistov odporučili deväť nasledovných, pretože rešpektujú kinematické charakteristiky vyskytujúcich sa pohybov pri športovom výkone:

CVIČENIE 1

Toto statické cvičenie je zamerané na nácvik bránicového dýchania

Popis cvičenia: východisková poloha – ľah na chrbte s dolnými končatinami pokrčmo. Pri nádychu by malo dochádzať k spevneniu a rozšíreniu trupu po celom obvode v oblasti pupku (kontrola: ruky v bok na úrovni pod spodnými rebrami; palec smeruje vzad a je v opozícii k vystretým ostatným prstom, ktoré smerujú vpred a sú roztiahnuté na bočnej strane brušnej steny – pri nádychu dochádza k vytvoreniu vnútrobrušného tlaku, ktorý by mal byť citeľný všetkými prstami). Pri výdychu sa cvičenec snaží udržať vnútrobrušný tlak, ktorý vytvoril pri nádychu. Tento princíp dýchania budeme využívať vo všetkých cvičeniach.

Opakovanie: 3 x 10 nádychoch a výdychoch

Najčastejšie chyby:

- „vypučenie brucha smerom vpred“ – chyba tlak smerom do strán a vzad
odstránenie – ciele dýchanie s vytváraním tlaku do prstov roztiahnutých rúk
- nádych do hrudníka s dvíhaním ramien a stiahnutím brucha dnu
odstránenie – ciele hlboké dýchanie s uvoľnenými ramenami a hrudníkom



Obr. 1 cvičenie 1

Modifikácie:

- východisková poloha + prednožiť pokrčmo (vytvorí sa tak väčší vnútrobrušný tlak)
- poloha 1. modifikácie + predpažiť poníže (ruky vytvárajú tlak do kolien a kolená spätne do rúk)



Obr. 2 modifikácia cvičenia 1

CVIČENIE 2

Toto cvičenie je zamerané na nácvik stabilizovania trupu pri súčasnom pohybe končatín.

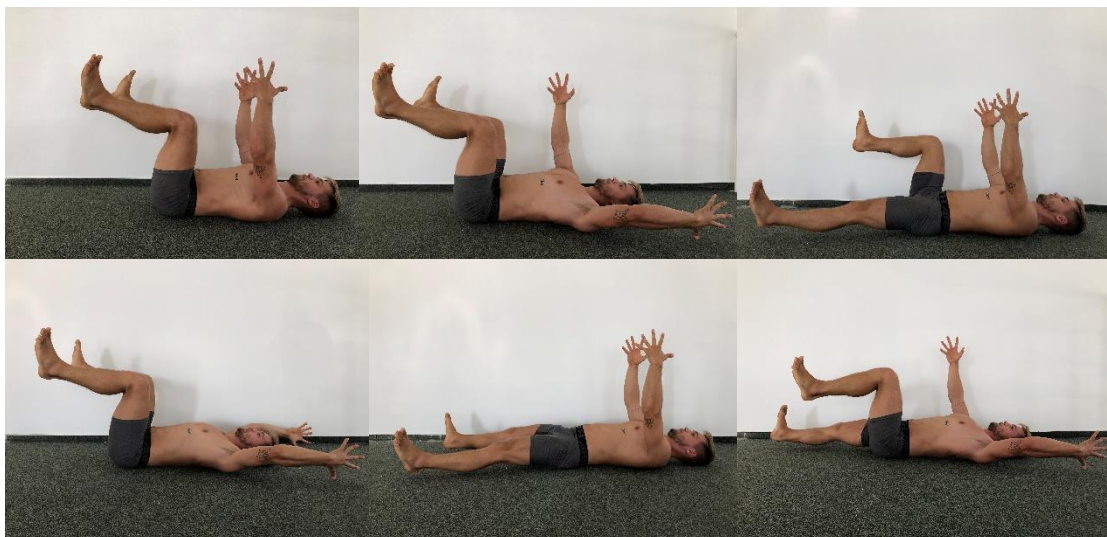
Popis cvičenia: východisková poloha – ľah na chrbte s predpažením a prednožením pokrčmo. Dynamickej verzii tohto cvičenia predchádza nácvik správneho dýchania a centrované nastavenie kĺbov, ktoré budú vykonávať pohyb. Pohyby začínajú aj končia vždy vo východiskovej polohe. Pri najjednoduchších variantoch začíname vzpažovaním 1 paže, či prinožovaním 1 nohy. Pohyb by mal vychádzať z ramenného kĺbu, resp. z bedra, pričom ostatné segmenty tela by mali ostať zastabilizované. Ak cvičenec zvláda udržať ostatné segmenty tela zastabilizované pri pohybe jednou končatinou, môže prejsť k bilaterálnym pohybom obomi pažami/nohami a následne ku kontralaterálnemu vzpažovaniu a prinožovaniu. Cvičenec vykonáva nádych v excentrickej fáze pohybu (pri vzpažovaní a prinožovaní) a výdych v koncentrickej fáze (smerom naspäť do východiskovej polohy).

Opakovanie:

- pohyby vykonáva športovec dokým zvláda udržať správnu techniku
- príklad: 3 x 3 unilaterálne pohyby samostatne každou končatinou;
- 3 x 3 bilaterálne pohyby hornými/dolnými končatinami;
- 3 x 6 kontralaterálne pohyby
- Modifikácia: 3 x 6 kontralaterálne pohyby

Najčastejšie chyby:

- prehnutie v lumbálnej oblasti chrbtice v excentrickej fáze pohybu
- odstránenie – dôraz na hlboké dýchanie + podsadenie panvy



Obr. 3 cvičenie 2

Modifikácie:

- vzpažovanie/prinožovanie s využitím odporu expandrov
- vzpažovanie s jednorúčkami a prinožovanie s využitím odporu expandru



Obr. 2 modifikácie cvičenia 2

CVIČENIE 3

Toto cvičenie je zamerané na nácvik udržiavania stability trupu pri pohybe v transverzálnej rovine.

Popis cvičenia: východisková poloha je rovnaká ako pri 2. cvičení. Pohyb: striedavé navažovanie do strán s výdržou v krajných polohách, s udrzaním zastabilizovanej východiskovej polohy končatín.

Opakovanie:

- 3 x 6 navažovanie na každú stranu
- Modifikácia: 3 x 6 na každú stranu

Najčastejšie chyby:

- rotácia v trupe a nezosúladenie s dolnými končatinami
 - odstránenie – zastabilizovanie končatín vo východiskovej polohe a následný pohyb do krajnej polohy s udrzaním nádychu a vnútrobrušného tlaku

- prehnutie chrbtice – predklon/záklon
 - odstránenie – správne hlboké dýchanie a vyťahovanie hlavy smerom v predĺžení chrbtice



Obr. 3 cvičenie 3

Modifikácia:

- pohyb z východiskovej polohy do pozície bočného podporu na predlaktí s prednožením pokrčmo (chodidlo na zemi) + prechod do vzporu



Obr. 4 modifikácia cvičenia 3

CVIČENIE 4

Toto cvičenie je zamerané na stabilizáciu svalov ramenného pletenca.

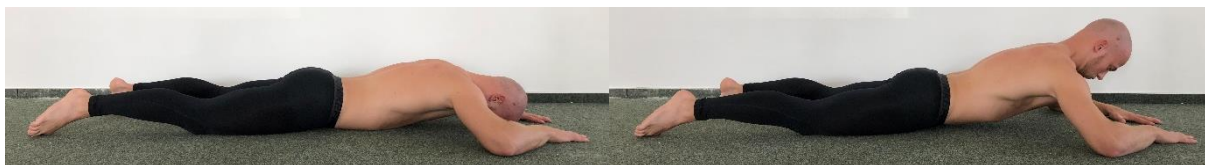
Popis cvičenia: východisková poloha - ľah na bruchu s upažením pokrčmo powyše (lakte na úrovni očí, paže pokrčmo v pravom uhle lakt'ového kĺbu). Športovec sa odtláča z lakt'ov. Pozícia hlavy je v predĺžení trupu, brada zatiahnutá pod seba. Tlak je vyvíjaný do strán (do lakt'ov) a smerom hore, čím sa snažíme zabezpečiť vyplnenie priestoru medzi lopatkami. Svaly driekovej časti chrbtice by mali byť voľné, nemalo by dochádzať k preťaženiu z prehnutia. Preto je dôležitá aktivita core cez dýchanie do brušnej dutiny a zabezpečenie vnútrobrušného tlaku.

Najčastejšie chyby:

- kompenzovanie pohybu odtlačania cez prehnutie v chrbtici
 - odstránenie: podsadenie panvy, dýchaním do brušnej dutiny a udržaním vnútrobrušného tlaku

Opakovanie:

- výdrž vo vytlačenej pozícii pokým je udržaná správna technika
- príklad: 3 x 30 s
- modifikácia – 3 x 6-6 vzpaženie P/L



Obr. 5 cvičenie 4

modifikácie:

- podpor kľačmo - horné končatiny v rovnakej pozícii
- z východiskovej pozície vytlačený - striedavé predpažovanie



Obr. 6 modifikácie cvičenia 4

CVIČENIE 5

Toto cvičenie je zamerané na aktiváciu medzilopatkového svalstva (vytláčania z ramien, lakte sú fixované bez pohybu).

Popis cvičenia: východisková poloha je vzpor kľačmo (dôležité je centrovane nastavenie kĺbov – kolená sú pod bedrami (mierne do von), lakte sú v extenzií a dlane sú kolmo pod ramenami; hlava je v predĺžení chrbtice); dýchanie – pri vytlačení z ramien výdych, v dolnej pozícii nádych

Najčastejšie chyby:

- nesprávne nastavenie segmentov tela a ich nedostatočné fixovanie – kolená moc vpredu/vzadu, nedostatočné vytláčanie z ramien, hlava v predklone/záklone, opora dlaní nie je na úrovni pod ramenami, v spodnej pozícii flexia v lakt'och, nefyziologická kyfóza/lordóza
 - odstránenie – hlboké dýchanie a centrovane nastavenie kĺbov

Opakovanie:

- 3 x 10 vytlačenie z ramien s izometrickou výdržou 5 s v hornej pozícii



Obr. 7 cvičenie 5

CVIČENIE 6

Cieľom tohoto cvičenia je zapájať antirotačné svaly tak, aby nedochádzalo k vychýľovaniu trupu, panvy a ramien z centralizovanej polohy – dôležitá je stabilita trupu a medzisvalová koordinácia.

Popis cvičenia: východisková poloha je vzpor vpredu prednožmo pokrčmo (dôležité – centrovane nastavenie kĺbov, ako pri cvičení 5), Po zvládnutí udržania sa v statickej východiskovej polohe prechádzame do pohybu – dotyk rukou opačného ramena

Najčastejšie chyby:

- podobne ako pri cvičení 5 – nesprávne nastavenie segmentov tela (hlava, ramená, trup, chrbtica, bedrá, kolena, členky)
 - odstránenie – hlboké dýchanie a centrovane nastavenie kĺbov v statickej polohe a pri pomalých pohyboch
- pri pohybe rotácia trupu, elevácia/depresia ramien; rotovanie panvy
 - odstránenie – hlboké dýchanie, širšia postoj chodidiel, aktivácia antirotačných svalov

Opakovanie:

- 3 x 6 opakovaní striedavo pravou a ľavou pažou
- Modifikácia: 3 x 4-6



Obr. 8 cvičenie 6

Modifikácia:

- premiestňovanie kettlebellu do strán



Obr. 9 modifikácia cvičenia 6

CVIČENIE 7

Cieľom tohoto cvičenia je podobne ako v cvičení 6, zapojenie antirotačných svalov a stabilizácia trupu tak, aby nedochádzalo k vychýľovaniu z centralizovanej polohy pri pohybe.

Popis cvičenia: východisková poloha - vzpor prednožmo pokrčmo. Vo východiskovej polohe sa snažíme byť odtlačený od ramien. Z tejto pozície vykonávame kontralaterálne zdvíhanie

hornej a dolnej končatiny. Striedame obe strany. Počas pohybu sa snažíme udržať odtlačenie od ramien na opornej hornej končatine.

Najčastejšie chyby:

- nestabilný trup - strácanie rovnováhy
 - odstránenie: vyvíjať izometrický tlak do oporných končatín, čím zabezpečíme pevnejší trup a tým stabilitu
- padnutie do ramien, slabé vytlačenie
 - odstránenie: správne nastavenie vo východiskovej polohe, odtlačenie a následné udržanie odtlačenia pri vykonávaní kontralaterálnych zdvihov
 - dolné končatiny/horné končatiny otvorené v tupom uhle
 - odstránenie: nastavenie správnej polohy, kolená aj ruky presne v kolmom uhle k bedrám/ramenám

Opakovanie:

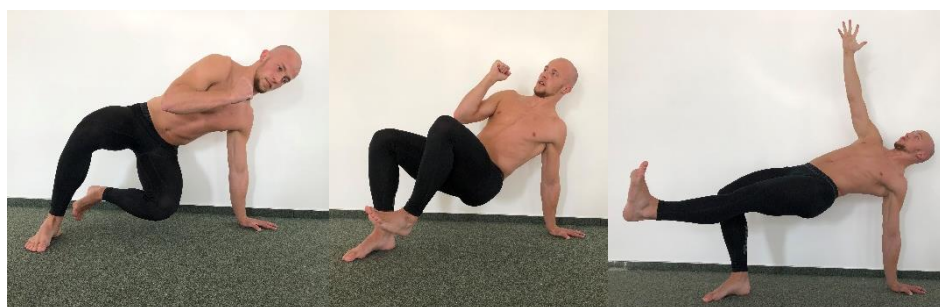
- 3 x 6 unilaterálnych zdvihov
- 3 x 6 kontralaterálnych zdvihov
- modifikácia: 3 x 3 kontralaterálne rotácie do transverzálnej roviny



Obr. 10 cvičenie 7

Modifikácia:

- zo vzporu s kontralaterálnou oporou 2 končatín prechádzame rotáciou trupu cez bočný vzpor do zadného vzporu a následne vytlačáme panvu smerom hore, odtlačáme sa od ramena a ťaháme sa hore za rukou



Obr.11 modifikácia 7. cvičenia

CVIČENIE 8

Toto cvičenie je zamerané na udržiavanie stabilizácie trupu a centrovanej polohy jednotlivých kĺbov pri kontralaterálnom pohybe.

Popis cvičenia: východisková poloha je rovnaká ako pri cvičení 6. Z tejto polohy sa vykonáva pohyb smerom vpred, pričom kontralaterálne sa posúvajú horné a dolné končatiny. Dôležité je, aby trup držal vodorovne a nedochádzalo ku elevácií/depresii ramien a bedier. Cieľom tohto cvičenia je vytvorenie stability trupu pri kontralaterálnom v pohybe.

Najčastejšie chyby: rovnaké ako pri cvičeniach 5 a 6 (neudržanie segmentov tela v centrovanom nastavení); elevácia/depresia ramien a bedier
odstránenie – správne dýchanie a snaha o pohyb trupu v jednej rovine z hľadiska výšky; ťahanie kolien a rúk popri zemi (nedvíhať vysoko)

Opakovanie:

- pohyb 3 x 5 – 10 m vpred (vzad/bokom)



Obr. 12 cvičenie 8

Modifikácie:

- horné končatiny s oporou na šmykových podložkách
- pohyb smerom vzad alebo do strán
- pohyb smerom vpred s ťahaním kettlebellu

CVIČENIE 9

Toto komplexné cvičenie je zamerané na nácvik stabilizácie trupu a jednotlivých segmentov v pohybe vo všetkých anatomických rovinách.

Popis cvičenia: cvičenie je prepojenie všetkých polôh v jeden pohyb. Inak nazývané ako „DNS Get Up“. Východisková poloha - ľah na chrbte prednožmo pokrčmo. Z východiskovej polohy prechádzame cez navažovanie sa na stranu na oporu lakt'a. Následne sa vytlačáme do vystretej paže, z ktorej cez oporu dolnej končatiny a oporu vystretej paže prechádzame do pozície vzpor pokrčmo prednožmo. Ďalej sa odtlačáme do polohy drepu s položenými rukami na zemi. Posledná poloha je poloha vzpriamenia sa v drepe, s predpažením. Tento postup vykonáme aj retrospektívne.

Opakovanie:

- 3 x 3 na každú stranu celý „DNS Get Up“



Obr. 13 cvičenie 9

Cvičenia z metódy DNS u karatistov odporúčame vykonávať bez ohľadu na výkonnosť úroveň. U začiatočníkov a mladších vekových kategórií odporúčame základné varianty cvičení, pričom dynamickým verziám by malo predchádzať osvojenie si statických polôh a ich udržanie. U týchto športovcov aplikujeme dané cvičenia najmä z dôvodu budovania správnych pohybových vzorov a nácviku správneho dýchania a stabilizácie trupu. Pokročilým až výkonným a vrcholovým športovcom odporúčame náročnejšie varianty cvičení pre podporu športového výkonu a kompenzáciu zaťaženia danej športovej špecializácie. Takisto sú cvičenia aplikovateľné z dôvodu prevencie zranení. Ak majú športovci osvojené správne dýchanie a ich pohyb je z biomechanického hľadiska korektný, môžeme vykonávať jednotlivé cvičenia s využitím cvičebného náčinia (jednoručné činky, kettlebell, expander, slide a pod.) pre zvýšenie vonkajšej intenzity. Cvičenia môžu byť aplikované do rozcvičenia, prípadne ako tonizácia pred silovým tréningom. Viacero cvičení môžeme využívať ako súčasť silového tréningu a vykonávať ich v niekoľkých sériách. Neodmysliteľnou súčasťou všetkých cvičení je správne dýchanie, ktoré by malo byť plynulé, hlboké, predĺžené a jemné. Čím náročnejší je cvičebný tvar, prípadne čím vyššia je intenzita zaťaženia, tým viac sa dýchanie prehĺbuje a navyšuje sa dychový objem. Pri väčšine cvičení sa športovec nadychuje pri excentrických pohyboch a vydychuje pri koncentrii. Dávkovanie cvičení je veľmi individuálne a závisí od výkonnostnej úrovne. Cvičenia sú využívané na fixovanie správnych pohybových vzorov a svalových zretezení a preto je dôležité vykonávať opakovanie technicky správne. Akonáhle nie je športovec schopný udržať techniku, cvičenie zastavíme a po krátkom odpočinku pokračujeme. Ak je športovec schopný udržať izometrickou kontrakciou optimálnu statickú polohu viac ako 15 sekúnd, môžeme prejsť k dynamickým verziám cvičenia. Ak športovec zvládne vykonať viac ako 15 – 20 opakovaní technicky správne, môžeme prejsť k využívaniu dodatočnej záťaže. Metóda DNS nie je len o konkrétnych cvičeniach, ktoré vychádzajú z vývojovej kineziológie, ale jej princípy sa dajú aplikovať do športového tréningu a to najmä v prípade rozvoja sily a budovania správnych pohybových vzorov.

Literatúra

- Baban, K., Mohammadfarhangian, S. M., Mohamadi, F., (2015). *The Relationship between the amounts of Core Stability and Lower Extremity Injuries in Male Karate-Ka Elites*. In: International Journal of Sport Studies. **5**(6), 721-5.
- Cesari, P., Bertucco, M., (2007). *Coupling between punch efficacy and body stability for elite karate*. In: J Sci Med Sport. **11**(3), 353-6.
- Frank, C., Kobesova, A., Kolar, P., (2013). *Dynamic neuromuscular stabilization & sports rehabilitation*. In: Int J Sports Phys Ther. **8**(1), 62-73.
- Grafton, S. T., Hazeltine, E., Ivry, R., (1995). *Functional mapping of sequence learning in normal humans*. In: Journal of cognitive neuroscience. **7**(4), 497-510.
- Kamal, O., (2015). *Effects of core strength training on karate spinning wheel kick and certain physical variables for young female*. In: Sci. Mov. Health. **15**, 504-509.
- Kolář, P., (2009). *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén. ISBN 978-80-72626-57-1.
- Truszczynska, A., Drzal-Grabiec, J., Snela, S., Rachwal, M., (2015). *Postural stability of children undergoing training in karate*. In: Arch Budo. **11**, 53-60.
- Vanderka, M., Longová, K., (2012). *Kondičné schopnosti v štruktúre limitujúcich ukazovateľov výkonu karatistov*. Online. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/323148195_Kondicne_schopnosti_v_strukture_limitujucich_ukazovatelov_vykonu_karatistov
- Wkf., (2020). *Karate competition rules*. online. Dostupné z: https://www.wkf.net/pdf/WKF_Compensation%20Rules_2020_EN.pdf?fbclid=IwAR1R3OwdP3WbS5KF4kkUP14SIF89s0kdThOeb1KpVsGOojnukk-UdlnzGy0
- Yip, H., (2019). *A Rhythmic Cueing in Martial Arts Protocol for the Motor Skills of Children with Autism: An Exploratory Pilot Study*. PhD Thesis. University of Miami.
- Zemková, E., (1996). *Štruktúra športového výkonu v karate*. (Projekt doktorskej práce). Bratislava : FTVŠ UK, 1996.

Pokyny na publikovanie v časopise Športový edukátor

ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR je recenzovaný nekarentovaný domáci časopis odborných prác KTVŠ PF UKF v Nitre (kategória **BDF**), zameraný na prezentáciu poznatkov a skúseností s vyučovaním telesnej a športovej výchovy a športového tréningu, diagnostiky, zdravia, rekreácie, regenerácie, manažmentu, atď.

Príspevky do časopisu musia byť:

- Metodického charakteru,
- Informačný príspevok,
- Odborný príspevok.

POKYNY PRE SPRACOVANIE PRÍSPEVKU:

Rozsah max. 10 strán, vrátane literatúry, tabuliek a obrázkov. Formát stránky A4, okraje: pravý okraj; 2,5 cm, ľavý okraj; 2,5 cm, horný okraj; 2,5 cm, dolný - 2,5cm, hlavička zhora - 1,25cm, päta zdola - 1,25cm **NÁZOV PRÍSPEVKU:** Veľkými písmenami (veľkosť 14) okraj; tučné (vystrediť). Meno malými písmenami a **PRIEZVISKO** veľkými písmenami okraj; tučné (vystrediť). Názov pracoviska, mesta: malými písmenami v zátvorke, okraj; (vystrediť). E-mail: pod názov pracoviska.

Príklad hlavičky:

VPLYV POHYBOVÝCH HIER NA MYSLENIE A UČENIE SA DETÍ

Jaromír ŠIMONEK

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

jsimonek@ukf.sk

Názvy kapitol – malými písmenami, okraj; tučné. Text príspevku: veľkosť písmen 12, Times New Roman CE, riadkovanie obyčajné (1), medzi odstavcami vynechať riadok, odsek odstavca (tab). Tabuľky, obrázky a grafy vo formáte *jpg a vystrediť. Obrázok 1 Názov, Tabuľka 1 Názov. Literatúra vynechať 1 riadok, nečíslovať (podľa normy APA 7 - 2020) .

Príklady citovania dokumentov:

Najvýznamnejšou zásadou je použitie jedinej metódy citovania v celom texte dokumentu a k nej prislúchajúci spôsob tvorby bibliografických odkazov. Výber prvkov popisu a všeobecne platné zásady pre tvorbu bibliografického odkazu. Predpísané údaje pre citovanie dokumentu, vyberáme z nasledovných zdrojov na dokumente: titulná strana, rub titulnej strany, tiráž, prvá strana príspevku (článku), obálka alebo etiketa, obal a sprievodná dokumentácia, akékoľvek povinné údaje získané z iného zdroja (doplňky k nim) sa uvádzajú v hranatých zátvorkách; pokiaľ sa niektoré predpísané povinné údaje nevyskytujú, vynechajú sa, s výnimkou poznámok a doplnkov či opráv píšeme údaje tak, ako sa nachádzali v dokumente – to znamená v jazyku citovaného dokumentu, jednotlivé skupiny údajov oddeľujeme bodkou a medzerou, celý bibliografický odkaz končí bodkou; v prípade, že posledným údajom je adresa webovej stránky, bodku nepoužívame, pri tvorbe bibliografických odkazov je dôležité zachovať predpísané poradie a formu údajov, interpunkciu aj medzery, v zozname

bibliografických odkazov odkazy zarovnáваме doľava kvôli zachovaniu predpísaných medzier, v prípade citovania príspevkov v monografii používame pred označením zdroja „In:“, ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR, Ročník XII., č. 2/2019 avšak v prípade príspevkov v seriáli toto označenie môžeme vynechať; názov zdrojového dokumentu uvádzame vždy kurzívou.

Citácie a odvolávky v texte uvádzajte vo forme skráteného odkazu v zátvorkách, autorov píšete malými písmenami napr.: Gájer (2015) konštatuje, že.....alebo citáciou na konci vety: (Gájer, 2015). V prípade viacerých autorov: Mitchel a Gesell (2020) konštatujú, že....alebo v zátvorke (Mitchel a Gesel, 2020). V prípade 3 a viacerých autorov: Mitchel, Gesel, a Price (2020) uvádzajú, žealebo v zátvorke (Mitchel, Gesel, a Price, 2020). Ak je autorov viac ako 6, používa sa skratka et al (napr. Mitchel et al, 2020).

V zozname literatúry za článkom používajte nasledovné pravidlá APA 7 (2020):

1. Citácia knihy:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (Rok). *Názov kurzívou*. Miesto vydania : Názov vydavateľa.

Príklad: Gesel, P.D. (2020). *Agility in Sport*. Birmingham: Trinity.

2. Citácia editovanej knihy:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (názov editora). (rok). *Názov kurzívou*. Vydanie. Miesto vydania : Názov vydavateľa.

Príklad: Gesel, P.D. (Editor). (2020). *Agility in Sport*. (1st ed.). Birmingham: Trinity.

3. Citácia kapitoly v knihe:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (rok). Názov kapitol. In skratka mena (mien) editora(ov), priezvisko (Ed.) *Názov* (Vydanie, rozsah strán kapitoly). Miesto vydania : Názov vydavateľa.

Príklad: Troy, B.N. (2015). Technology in sport. In S.T. Williams (Ed.). *Modern technologies helping the people* (1st ed., pp. 50-95). New York, NY: Publishers.

4. Citácia článku v časopise:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (Rok). Názov článku. *Názov časopisu, ročník*, strany. Ak je článok online, treba uviesť aj Doi alebo URL.

Príklad: Mitchell, J.A. (2017). Why is it so important. *Mendeley Journal*, 67(2), 81-95.

Ak je príspevok online: Mitchell, J.A. (2017). Why is it so important. *Mendeley Journal*, 67(2), 81-95. Retrieved from <https://www.mendeley.com/reference-management/reference-manager>.

5. Citácia webovej stránky:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (Rok, deň v mesiaci). *Názov*. Retrieved from URL.

Príklad: Mitchell, J.A. (2017, 21. Mája). *How and when to reference*. Retrieved from <https://www.whenandhowtoreference.com>.

Citing References in Text

The following chart shows how to format in-text citations (6.11–6.15)

Type of citation	First citation in text	Subsequent citations in text	Parenthetical format, first citation in text	Parenthetical format, subsequent citations in text
One work by one author	Walker (2007)	Walker (2007)	(Walker, 2007)	(Walker, 2007)
One work by two authors	Walker and Allen (2004)	Walker and Allen (2004)	(Walker & Allen, 2004)	(Walker & Allen, 2004)
One work by three authors	Bradley, Ramirez, and Soo (1999)	Bradley et al. (1999)	(Bradley, Ramirez, & Soo, 1999)	(Bradley et al., 1999)
One work by four authors	Bradley, Ramirez, Soo, and Walsh (2006)	Bradley et al. (2006)	(Bradley, Ramirez, Soo, & Walsh, 2006)	(Bradley et al., 2006)
One work by five authors	Walker, Allen, Bradley, Ramirez, and Soo (2008)	Walker et al. (2008)	(Walker, Allen, Bradley, Ramirez, & Soo, 2008)	(Walker et al., 2008)
One work by six or more authors	Wasserstein et al. (2005)	Wasserstein et al. (2005)	(Wasserstein et al., 2005)	(Wasserstein et al., 2005)
Groups (readily identified through abbreviation) as authors	National Institute of Mental Health (NIMH, 2003)	NIMH (2003)	(National Institute of Mental Health [NIMH], 2003)	(NIMH, 2003)
Groups (no abbreviation) as authors	University of Pittsburgh (2005)	University of Pittsburgh (2005)	(University of Pittsburgh, 2005)	(University of Pittsburgh, 2005)

Vysvetlivky: First citation in text=Prvá citácia v texte; Subsequent citations in text=následné citácie v texte; Parenthetical format, first citation in text=Citácia v zátvorkách, prvá citácia
 Parenthetical format, subsequent citations in text=Citácia v zátvorkách, následné citácie v texte.

Redakčná rada:

Šéfredaktor: Jaromír Šimonek

Editor: Bohumila Krčmárová

Členovia: Janka Kanásová, Nora Halmová, Mária Kalinková, Natália Czaková, Lenka Divinec, Pavol Horička, Ľubomír Paška, Jaroslav Krajčovič, Jiří Michal, Elena Bendíková, Alena Buková, Renáta Malatová, Matúš Krčmár

Adresa redakcie: Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Tr. A. Hlinku 1, 949 74 NITRA. Tel.: +421 0903 203 224, +421 908 188 308 (mobil). E-mail: jsimonek@ukf.sk; sportovyedukator@gmail.com

Grafická úprava: Mgr. Branislav Ziman

Časopis vychádza: 2x ročne

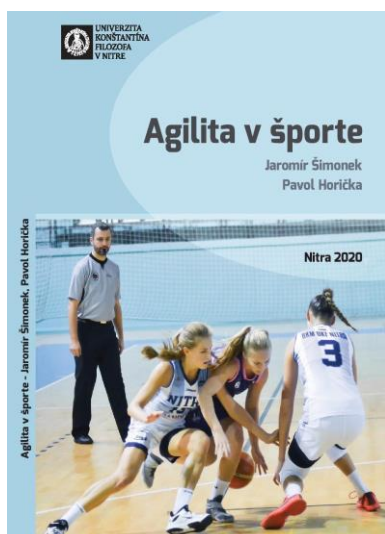
Registr. č.: EV 2608/08

Uzávierka čísel: 1. číslo: 1.5. 2. číslo: 1.11

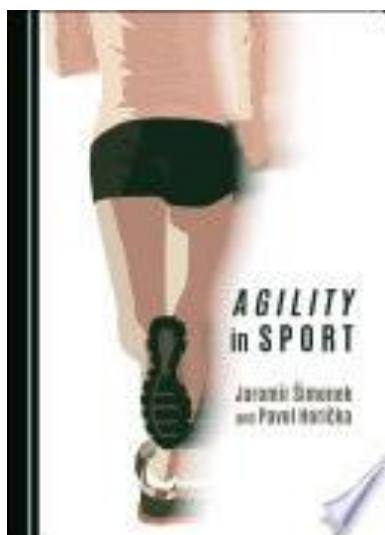
Elektronická verzia časopisu: <http://www.ktvs.pf.ukf.sk/index.php/domov>

alebo : <http://www.ktvs.pf.ukf.sk/index.php/2-uncategorised/35-sportovy-edukator>

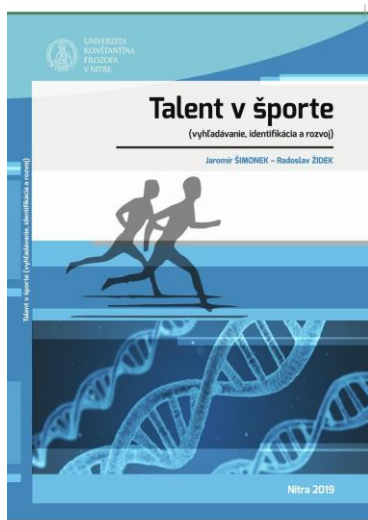
INFORMÁCIE



Šimonek, J. – Horička, P. 2020. *Agilita v športe*, recenzent: Erika Zemková, Peter Mačura. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2020. - 158 s. - ISBN 978-80-558-1566-4.



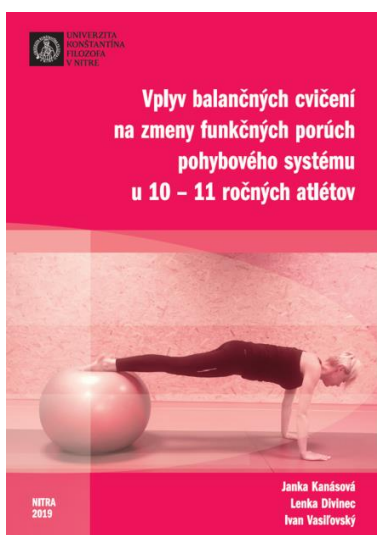
Šimonek, J. – Horička, P. 2020. *Agility in Sport*. - 1. ed. - Newcastle Upon Tyne : Cambridge Scholars Publishing, 2020. - 180 p. - ISBN 978-1-5275-4096-5.



Šimonek, J. – Židek, R. 2019. *Talent v športe : (vyhľadávanie, identifikácia a rozvoj)*; Rudolf Horváth, Radovan Kasarda. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2019. - 104 s. - ISBN 978-80-558-1413-1.



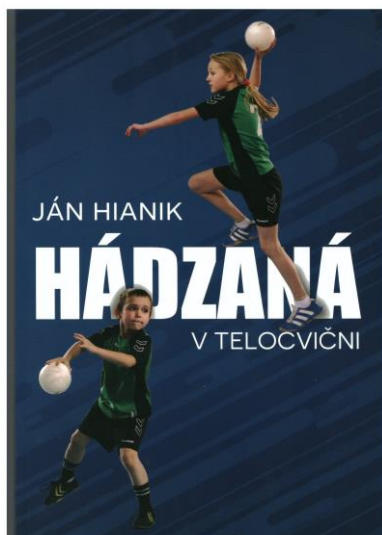
Šimonek, J. – Židek, R. 2019. *Talent in Sport : (selection, identification and development)*; recenzent: Rudolf Horváth, Radovan Kasarda. - 1. vyd. - Ústí nad Labem : UJEP, 2019. - 102 s. - ISBN 978-80-7561-188-8.



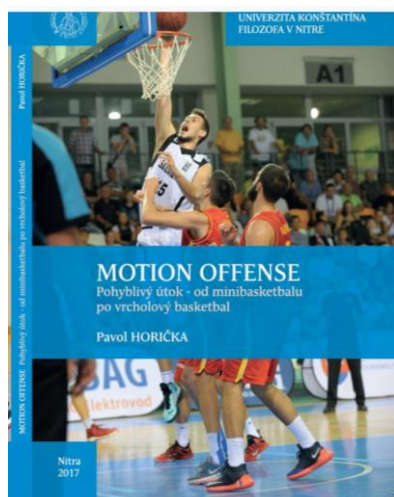
Kanásová, J. - Divinec, L. - Vasiľovský, I. 2019. *Vplyv balančných cvičení ma zmeny funkčných porúch pohybového systému u 10 - 11 ročných atlétov*; recenzent: Elena Bendíková, Nora Halmová. -1. vyd. - Nitra : SPU, 2019. - 98 s. - ISBN 978-80-558-1490-2.



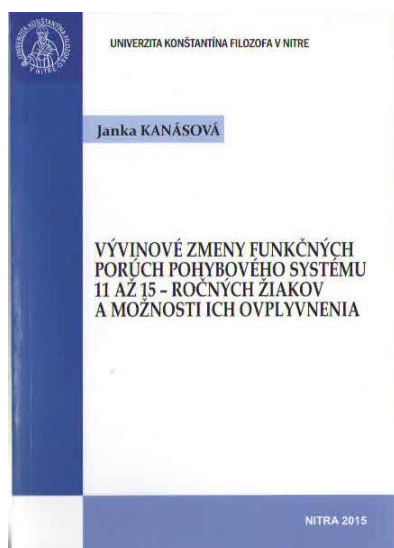
Czaková, N. - Divinec, L. 2019. *Úroveň ohybnosti u 10 – 15 ročných športovcov*; recenzent: Janka Kanášová, Roman Hrnčár. - 1. vyd. - Nitra : SPU, 2019. - 90 s. - ISBN 978-80-558-1491-9



Hianik, J. 2018. *Hádzaná v telocvični*. 2. vydanie, Bratislava: Slovenský zväz hádzanej, 2018. 111 s., ISBN 978-80-972990-0-2.



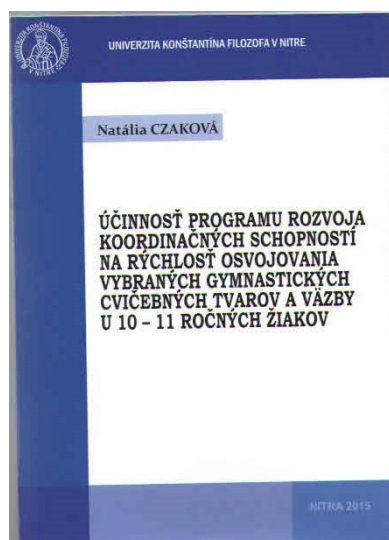
Horička, P. 2017. *Motion Offense : Pohyblivý útok - od minibasketbalu po vrcholový basketbal*. - 1. vyd. - Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, 2017. - 118 s. ; 21cm. – ISBN 978-80-558-1145-1.



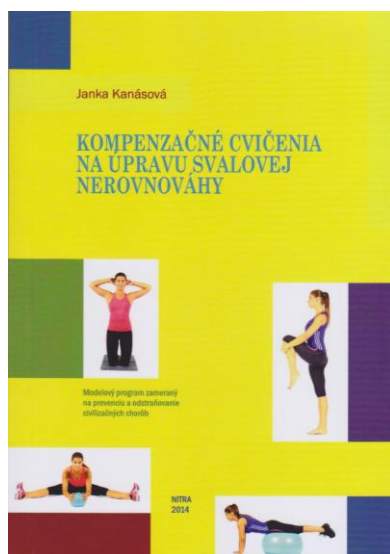
Kanášová, J. 2016. *Vývinové zmeny funkčných porúch pohybového systému 11 až 15 - ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia*; recenzent: Pavol Bartík, Emília Thurzová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2015. - 149 s. - ISBN 978-80-558-0863-5.



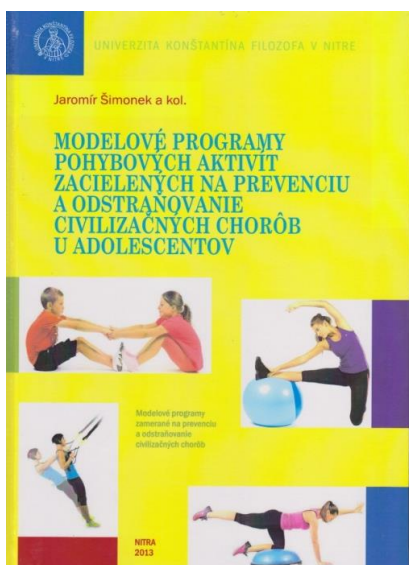
Šimončíčová, L. 2016. *Vplyv vybraných kompenzačných cvičení na funkčné poruchy pohybového systému u detí s nadhmotnosťou*; recenzent: Pavol Bartik, Janka Kanásová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2016. - 122 s. - ISBN 978-80-558-1025-6.



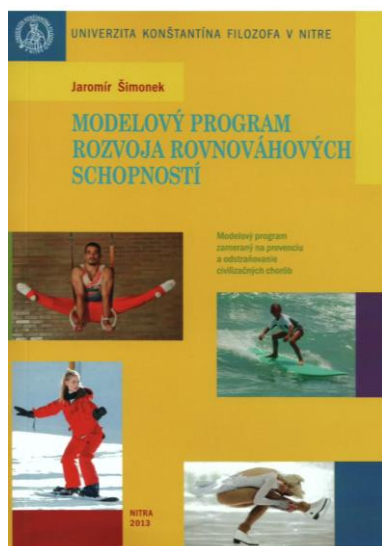
Czaková, N. 2015. *Účinnosť programu rozvoja koordináčnych schopností na rýchlosť osvojovania vybraných gymnastických cvičebných tvarov a väzby u 10 – 11 ročných žiakov*. Nitra : UKF, 2015. 141 s. ISBN 978-80-558-0862-8.



Kanásová, J. 2014. *Kompenzačné cvičenia na úpravu svalovej nerovnováhy*. - 1. vydanie - Bratislava : ŠEVT, 2014. - 105 s. - ISBN 978-80-8106-060-1.



Šimonek, J. - Halmová, N. - Kanásová, J. - Broďáni, J. - Šutka, V. - Horička, P. - Krajčovič, J.- Kalinková, M.- Chebeň, D.- Czaková, N.- Paška, Ľ. - Matejovičová, B.- Vondráková, M.- Tománková, K.- Schlarmannová, J.- Hranková, M. 2013. *Modelové programy pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov* ; recenzenti: Pavol Bartík, Erika Chovanová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2013. - 539 s. - ISBN 978-80-558-0424-8.



Šimonek, J. 2013. *Modelový program rozvoja rovnováhových schopností*. UKF Nitra, 86s, ISBN 978-80-558-0239-8. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



Šimonek, J. 2013. *Rozvoj kinesteticko - diferenciačných schopností v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. UKF Nitra, 96s, ISBN 978-80-558-0361-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.

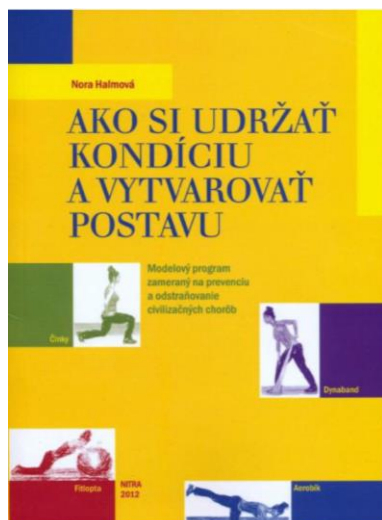


Jaromír ŠIMONEK

TESTY POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Nitra, 2012

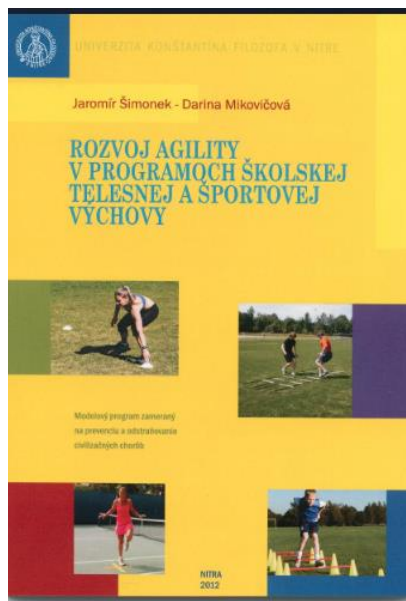
Šimonek, J. 2012. *Testy pohybových schopností*. Nitra: Dominant, 2012. 190 s, ISBN 978-80-970857-6-6. Knižka ponúka popis 180 motorických testov so spôsobom vyhodnocovania a tabuľkami s normami pohybových schopností. Pri každom teste je uvedený zdroj a v niektorých prípadoch aj odkaz na videozáznam.



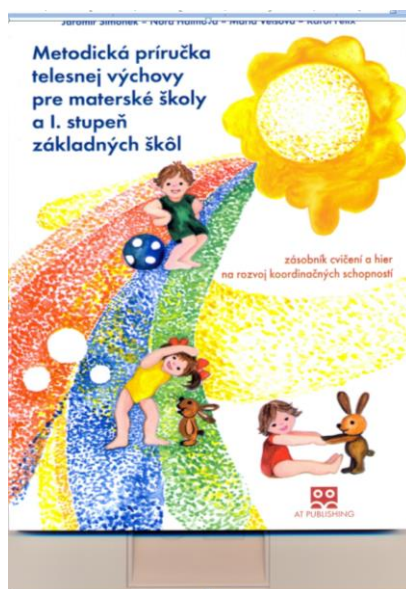
Halmová, N. 2012. *Ako si udržať kondíciu a vytvárať postavu*. PF UKF Nitra, 156s, ISBN 978-80-8094-297-7. Publikácia obsahuje zásady, princípy a metódy cvičení s využitím náčinia (činky, dynaband, fitlopta). Poslúži ako modelový program zameraný na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb.



Šimonek, J. 2012. *Hry, cvičenia a súťaže na rozvoj pohybovej koordinácie*. UKF Nitra, 98s, ISBN 978-80-558-0069-1. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



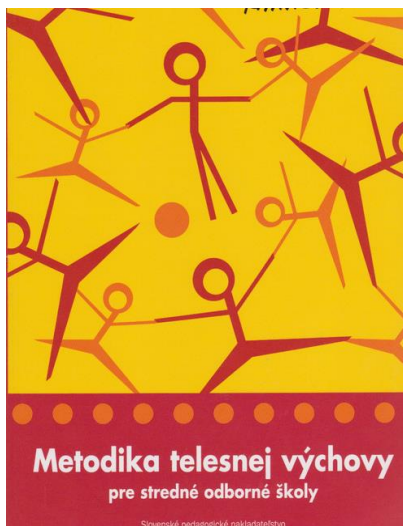
Šimonek, J., Mikovičová, D. 2012. *Rozvoj agility v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. UKF Nitra, 113s, ISBN 978-80-558-0163-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



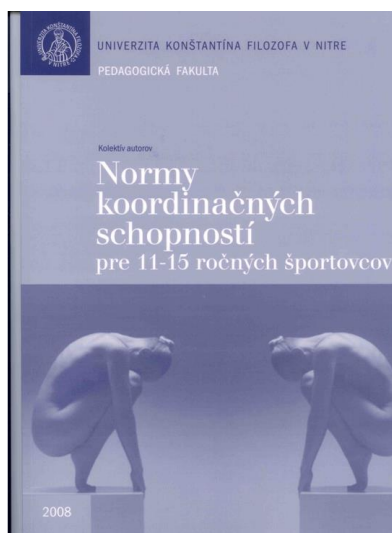
Šimonek, J., Halmová, N., Veisová, M., Felix, K. 2011. *Metodická príručka telesnej výchovy pre materské školy a I. st. ZŠ*. Bratislava: AT Publishing, 140 s. ISBN 978-80-88954-62-2-0.



Horička P. 2011. *Účinnosť vybraných tréningových prostriedkov vzhľadom na špeciálnu pohybovú výkonnosť v basketbale*. Nitra: PEEM - Peter Mačura, 130 s. ISBN 978-80-8113-038-0.



Šimonek, J., Baráth, L., Halmová, N., Kanásová, J., Veisová, M. a kol. 2009. *Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy*. - Bratislava : SPN – Mladé letá, s.r.o., 285 s. - ISBN 978-80-10-01620-4.



Kol. autorov (Šimonek, Košťal, Doležajová, Lednický, Broďáni, Halmová, Czaková, Paška, Maľcovský, Rozim, Rošková, Kalinková). 2008. *Normy koordinačných schopností pre 11-15-ročných športovcov*. PF UKF Nitra, 107 s., ISBN 978-80-8094-297-7.

Ďalšie publikácie:

BROĎÁNI, J. – ŠIMONEK, J. **Structure of Coordination Capacities and Prediction of Overall Coordination Performance in Selected Sports**. Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2010.

BROĎÁNI, J. – ŠIMONEK, J. **Štruktúra koordinačných schopností a predikcia všestranného koordinačného výkonu vo vybraných športoch**. Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2010.

HORVÁTH, R. – BERNASOVSKÁ, J. – BORŽÍKOVÁ, I. – SOVIČOVÁ, A. **Diagnostika motorickej výkonnosti a genetických predpokladov pre šport**. Prešov: Vydavateľstvo Prešovskej univerzity, 2010.

KOL. AUTOROV: ZBORNÍK vedeckých prác **Pohyb a zdravie (Health a Movement)**. Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2010.

HOLIENKA, M. **Koordinačné schopnosti vo futbale**. Bratislava: Slov. Spol. Pre TV a Š., 2010. 138 s.

PERÁČEK, P. – PAKUSZA, Z. **Futbal. Teória a didaktika**. Bratislava: FTVŠ UK, 2011. 217 s.

- VAVÁK, M. **Volejbal. Kondiční příprava.** Praha: Grada, 2011. 219s.
- BENČURIKOVÁ, L. **Vybrané faktory ovplyvňujúce základné plavecké zručnosti detí predškolského veku.** Bratislava: FTVŠ UK, 2011. 95 s.
- KOL. AUTOROV: ELEKTRONICKÝ ZBORNÍK vedeckých prác **Pohyb a zdravie** (Health a Movement). Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2011.
- KOL. AUTOROV: ELEKTRONICKÝ ZBORNÍK vedeckých a odborných príspevkov **Pohyb a zdravie.** Eds.: Broďáni, J. – Halmová, N. 2011.
- BOĐOVÁ, J.-ŠIMONEK, J. 2015. **Názory vysokoškolákov a cvičných učiteľ'ov na kvalitu pedagogickej praxe počas štúdia.** Nitra: UKF, 2015.
- KANÁSOVÁ, J. 2015. **Vývinové zmeny funkčných porúch pohybového systému 11 až 15-ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia.** 1. vyd. Nitra : Pedagogická fakulta UKF v Nitre, 2015. 149 s. ISBN 978-80-558-0863-5.

Vyššie uvedené tituly je **možné objednať** na adrese: J. Šimonek, KTVŠ PF UKF Nitra, Tr. A. Hlinku 1, 949 01 Nitra. Prípadne na mailovej adrese: jsimonek@ukf.sk a nhalmova@ukf.sk.