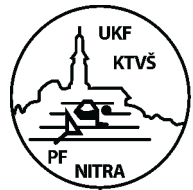




KTVŠ PF UKF



Športový edukátor

1

Ročník VI./2013

ISSN 1337-7809

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE



Efektívne metódy úspešného zvládnutia vyučovacieho procesu
Názory odborníkov na organizáciu školských športových súťaží
na Slovensku

Vybrané didaktické metódy uplatňované v telesnej výchove u žiakov
se sluchovým postihom

Naťahovacie cvičenia na obnovenie svalovej rovnováhy I.

Cvičenie na TRX systéme

Využitie expanderov na hodinách telesnej a športovej výchovy
u adolescentov

Metodický rad nácviku premetu bokom

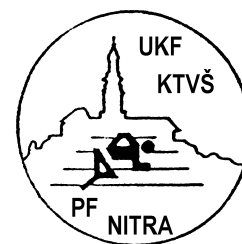
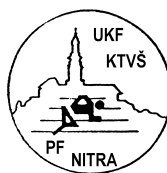
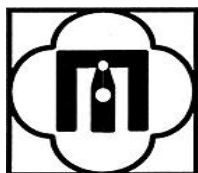
Pohyb a pobyt v prírode - túra na snežniciach a výstroj

Frisbee ultimate - netradičná športová hra

Uvoľňovanie hráča s loptou v basketbale

Metodika základných spôsobov odbitia vo volejbale

Standardní situace ve futsalu a možnosti jejich využití v utkání



ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

OBSAH

Príhovor šéfredaktora	2
Efektívne metódy úspešného zvládnutia vyučovacieho procesu (Tomáš Štefan - Janka Peráčková)	3
Názory odborníkov na organizáciu školských športových súťaží na Slovensku (Peter Melek)	7
Vybrané didaktické metódy uplatňované v telesnej výchove u žiakov se sluchovým postihom (Martin Dlouhý, Jana Dlouhá, Ladislav Pokorný, Věra Kuhnová, Elenka Bendíková).....	15
Naťahovacie cvičenia na obnovenie svalovej rovnováhy I. (Janka Kanásová)	20
Cvičenie na TRX systéme (Nora Halmová – Martin Cintula)	28
Využitie expanderov na hodinách telesnej a športovej výchovy u adolescentov (Lucia Ortutayová - Janka Peráčková)	39
Metodický rad nácviku premetu bokom (Natália Czaková).....	44
Pohyb a pobyt v prírode – túra na snežniciach a výstroj (Henrieta Nemčeková - Jaroslav Broďáni).....	48
Frisbee ultimate – netradičná športová hra (Gustáv Argaj)	56
Uvoľňovanie hráča s loptou v basketbale (Pavol Horička).....	66
Metodika základných spôsobov odbitia vo volejbale (Lubomír Paška)	72
Standardní situace ve futsalu a možnosti jejich využití v utkání (Pavel Šmíd, Jan Kresta).....	77

Príhovor šéfredaktora

Milí čitatelia!

V dnešnom prvom tohotočnom čísle Športového edukátora, ktorý vychádza inovovaný - vo formáte A4, si môžete prečítať návody kolegov T. Štefana a J. Peráčkovej napr. na to, aké sú efektívne metódy úspešného zvládnutia vyučovacieho procesu. V príspevku P. Meleka sa dozvieme aké sú názory odborníkov na organizáciu školských športových súťaží na Slovensku. Kolektív autorov z Čiech i zo Slovenska upozorní na vybrané didaktické metódy, uplatňované v telesnej výchove u žiakov so sluchovým postihnutím, uvádza niektoré konkrétne problémové situácie a momenty, včítane príkladov a odporúčaní pre prax. Príspevok s konkrétnymi naťahovacími cvičeniami na úpravu a obnovenie svalovej rovnováhy zameraný na skrútené svaly na pokračovanie ponúka J. Kanásová. V súčasnosti sa v športe, ale aj v školskej telesnej a športovej výchove hľadajú nové prostriedky a metódy cvičení, ktoré zabezpečia dostatočnú motiváciu cvičencov, cvičenie TRX využíva nastaviteľný závesný systém, ktorý umožňuje vykonávanie skutočne pestrej palety cvičení – viac sa dočítate v článku N. Halmovej. O využití expanderov na hodinách telesnej a športovej výchovy u adolescentov sa oboznámite v článku L. Ortutayovej a J. Peráčkovej. Príspevok zameraný na overené postupy – metodické rady zo športovej gymnastiky - nácvik premetu bokom ponúka N. Czaková s doplnením najčastejších chýb, ktoré žiaci pri nácviku robia a možnosťou ako ich odstrániť. Končiace zimné obdobie obohatí príspevok H. Nemčkovéj a J. Broďániho o túre na snežniciach a o možnostiach využitia tohto spôsobu pobytu a pohybu v prírode. Príspevok G. Argaja nás oboznámi s pomerne menej známou hrou Fresbee ultimate, ktorá môže prispieť k obohateniu hodín telesnej a športovej výchovy. P. Horička vo svojom príspevku poukáže na hernú činnosť jednotlivca v basketbale, ktorej cieľom je získať výhodné postavenie pre ďalšiu činnosť s loptou, t.j. pre streľbu alebo prihrávku. Príspevok L. Pašku venuje pozornosť základným dvom spôsobom odbitia vo volejbale - odbitie obojruč zhora a zdola, keďže bez ich zvládnutia je každý ďalší postup k iným herným činnostiam jednotlivca oveľa zložitejší a môže tým pomôcť učiteľom na hodinách TŠV. P. Šmíd a J. Kresta popíšu štandardné situácie vo futsale a možnosti ich využitia v zápase.

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

Jaromír Šimonek
šéfredaktor

EFEKTÍVNE METÓDY ÚSPEŠNÉHO ZVLÁDNUTIA VYUČOVACIEHO PROCESU

Tomáš ŠTEFAN, Janka PERÁČKOVÁ

(Fakulta telesnej výchovy a športu UK v Bratislave)

tomas.stefan@fsport.uniba.sk, perackova@fsport.uniba.sk

Problematika efektivity na hodinách telesnej a športovej výchovy patrí v súčasnosti medzi veľmi aktuálne, a preto je nevyhnutné venovať jej veľkú pozornosť. V súčasnom školstve platia stále zaužívané stereotypné hodiny, zastaraný priebeh vyučovacích hodín, nevyužívanie inovačných trendov. Výsledok učebnej činnosti žiakov, menšia námaha žiaka a učiteľa pri plnení úloh a skrátenie času vyučovania a učenia na dosiahnutie cieľa patria k základným kritériám efektivity, ktoré vo vysokej miere súvisia so súčasnou reformou školstva v oblasti kvality výučby.

Kľúčové slová: efektivita, plánovanie, výchova, spolupráca

Turek (1997) pod pojmom efektivita výchovno-vzdelávacieho procesu rozumie mieru úspešnosti, pri ktorej sa plnia ciele telesnej výchovy. Ďalej upozorňuje, že pojem efektívnosť nie je jednoznačný a že sa s ním spájajú ďalšie synonymá, napr. účinnosť, hospodárnosť, produktívnosť, účelnosť, prospešnosť, užitočnosť.

Zvýšený záujem o otázky efektívnosti a hlavne snahy o upresnenie tohto pojmu prinieslo do pedagogických vied programové vyučovanie. Pojem efektívnosť sa často spája s pojmom optimalizácia riadenia a to aj mimo rámec programového vyučovania a učenia (Peráček, 1992).

Podľa Petláka (2007) je v súčasných podmienkach požiadavka skvalitnenia a zefektívnenia vyučovacích hodín mimoriadne žiaduca. Narastanie obsahu učiva a zvyšovanie nárokov na učebnú činnosť žiakov kladie na činnosť učiteľa vysoké nároky, nakoľko musí s normovaným časom vyučovacieho procesu /45 minút/ dôkladné narábať. Preto jednou z jeho činností je odstraňovať z obsahu hodiny rušivé elementy, napr. neskoré príchody na vyučovanie, nedisciplinovanosť žiakov, skorý odchod z vyučovania. Dané problémy nás vedú k využívaniu inovatívnych trendov akými sú efektívnosť, racionalizácia, modernizácia a optimalizácia vyučovacieho procesu. Podľa Melichera (2001) pri utváraní vzťahu žiakov k telovýchovným aktivitám a telesnej výchove zastáva významnú úlohu učiteľ, ktorý musí správne usmerňovať, hodnotiť a viesť svojich žiakov.

Mihálik (1988) uvádza tri základné kritériá, ktoré podmieňujú efektívnosť vyučovania:

- ❖ výsledok učebnej činnosti žiakov,
- ❖ menšia námaha žiaka a učiteľa pri plnení úloh,
- ❖ skrátenie času vyučovania a učenia na dosiahnutie cieľa.

Efektívne vzdelávanie a výučba vyžaduje trpezlivosť a prax. Ak chceme získať efektivitu na vyučovacej hodine, musíme udržať priame zapojenie jednotlivých účastníkov výučby.

Vo výskumnom sledovaní Schreiner (2008), ktoré sa zaoberalo efektívnym vzdelávaním a výučbou zistil, že efektivitu vyučovania zabezpečíme jedine trpezlivosťou učiteľa a praktickými skúsenosťami vo vyučovaní. Zistil, že ak chceme získať efektivitu na vyučovacej hodine, musíme udržať priame zapojenie jednotlivých účastníkov výučby. V súčasnej dobe je prirodzenou tendenciou poskytovať čo najviac informácií na hodinách a snažiť sa, aby dané informácie boli optimálne účinné. Avšak po pravde povedané, snažiť sa poskytnúť veľké množstvo informácií do vyučovacieho procesu má opačný účinok a robí hodinu menej hodnotnou.

Schreiner (2008) na základe svojich odporúčaní uvádza, celkovú efektivitu vzdelávania a výučby v telovýchovnom procese môžeme zlepšiť integráciou osvedčených metód. Navrhol základné body, resp. spôsoby, ktorými učiteľ musí v priebehu vyučovania pracovať:

A. Interaktívne vyučovanie

Cieľom tohto vyučovania je vyhnúť sa dlhým a nudným úsekom vyučovania. Ľudia sa učia efektívnejšie, ak sa aktívne zapájajú do vyučovacieho procesu. Najlepším spôsobom je podporovať zapojenie žiakov do aktivity na vyučovaní. Žiaci majú spoločne prerokovať alebo použiť pojmy, ktoré sa na hodine rozoberajú a spoločne ich musia riešiť. Dôležité je preto aktívne zapájať žiakov do procesu výučby, čím sa v nich vytvorí potreba tvorivosti a sebazdokonaľovania. Umožniť žiakom, aby aktívne použili informácie, ktoré im boli vysvetľované.

B. Očný kontakt

Očný kontakt patrí k veľmi dôležitým prostriedkom sledovania priebehu výučby. Aj keď samozrejme nemôžeme udržiavať očný kontakt s každým žiakom skupiny súčasne, dôležité je ostať vedomý si v priamej viditeľnosti. Udržiavanie kontaktu so žiakmi zlepšuje riadenie a organizovanie učiteľa. Základom je, aby si učiteľ vyberal vhodné miesto v priestore odkiaľ môže vidieť na svojich žiakov (Peráčková, 2001/a).

C. Technika kladenia otázok

Kladenie otázok má zásadný význam hlavne pre zabezpečenie pozornosti účastníkov vyučovania. Ak učiteľ pri cvičení nepoužíva kladenie otázok, s nárokom na spätnú väzbu od žiakov, dochádza k tomu, že žiaci stratia záujem. Výber otázok musí byť adekvátny úrovni vzdelania a veku žiakov. Je potrebné vyhnúť sa otázkam, ktorých odpoveď je áno a nie, odpovede na tieto otázky sú zvyčajne zrejmé. Je žiaduce klásť také otázky, ktoré vyžadujú, aby žiaci preukázali svoje vedomosti. To znamená, že chceme od žiakov, aby aplikovali to, čo sa už naučili a čo im učiteľ vysvetľoval (Schreiner, 2008).

Využívanie účinných techník v práci učiteľa

McCormick (2007), ktorý sa zaoberá efektivitou vyučovacieho procesu na základe sledovania činnosti a práce učiteľa zostavil základné body pre učiteľov, ktoré považuje za žiaduce využívať na vyučovacích hodinách. Cieľom každého učiteľa je naučiť žiakov čo najviac a to čo najefektívnejším spôsobom. Najdôležitejšie je správne zvoliť metódy, techniky, vyučovacie štýly, vhodne využiť pomôcky a podobne. Ideálnym spôsobom ako dospieť k cieľom vyučovania je spojiť schopnosti učiteľa a žiakov vo výučbe. Vytváranie spolupráce medzi učiteľom a žiakmi patrí v súčasnej dobe k veľmi zaužívanému spôsobu. Práve spolupráca má v súčasnej dobe vytvoriť také podmienky na vyučovaní, ktoré sa budú pozitívne odzrkadľovať jednak na výsledkoch žiakov a jednak v práci učiteľa.

A. Plánovanie vyučovacích hodín

Ešte predtým než učiteľ vkročí do triedy, musí byť vopred pripravený na vyučovanie. Písomné prípravy na vyučovanie sú veľmi podstatnou a hlavne efektívnou pomôckou pre učiteľov v školách. Prvým krokom je stanoviť si ročný plán, ktorý je treba postupne prispôbiť cieľom a následne ho rozpracovať na menšie celky- plány tématických celkov, plány na vyučovacie hodiny a podobne. Učiteľ by si mal pripravovať aj týždenné učebné

plány, na základe ktorých by ilustroval svojim žiakom priebeh hodín. Rady na efektívne vyučovanie v plánovaní vyučovacieho procesu uvádza aj Peráčková (2001/d, 2005,a).

B. Stanovenie očakávaní

Od prvého kontaktu so žiakmi je nevyhnutné stanoviť si očakávania žiakov od učiva a učiteľa. Dôležité je vytvoriť si určité pravidlá na hodinách, ktoré musí každý žiak rešpektovať a pri porušení pravidiel stanoviť určité sankcie, môžu to byť aj tzv. „zmluvy so žiakmi“ (Peráčková 2001/a). Ak bude učiteľ pozitívne pristupovať ku každému žiakovi, odstráni v nich pocit menejcennosti. Vyžaduje si to aj zbaviť sa predsudkov a očakávať od každého žiaka čo najlepší výkon. Ak sa očakávajú od žiakov len pozitívne výsledky, budú pozitívne a naopak keď sa budú žiaci podceňovať, učiteľ stratí autoritu a aktivitu žiakov.

C. Výučba k všestrannosti

V súčasnej dobe je trendom využívať všestrannosť žiakov pri vyučovaní. Rozvíjať matematické, logické, hudobné, pohybové, interpersonálne, jazykové a iné schopnosti v priebehu jednej vyučovacej hodiny. Veľký vplyv na to má hlavne súčasnosť, čo má za dôsledok vytváranie inovačných trendov na hodinách (McCormick, 2007).

Efektívne vyučovacie techniky

- ❖ **Komunikácia** – súčasná mládež odmieta dlhé vysvetľovanie, preto by mal učiteľ vytvárať rôzne debaty a diskusie, pri ktorých by mohol zapojiť žiakov do výučby a podporovať ich tvorivosť.
- ❖ **Plánovanie** – patrí k organizačnej činnosti učiteľa a aj preto si vyžaduje veľkú pozornosť. Je dobré mať pripravené plány na vyučovacie hodiny, aby sa predišlo zbytočným problémom.
- ❖ **Rýchle myslenie** – niekedy sa v triede vyskytujú problémové situácie, ktoré vyžadujú rýchly spôsob riešenia. To, ako v danej chvíli zareaguje učiteľ zohráva zásadnú úlohu a môže vo výraznej miere ovplyvniť celú hodinu. Preto sa odporúča, aby učiteľia, ktorí majú menej skúseností, naberali poznatky od svojich kolegov (Byk, 2008).

Z výsledkov vedeckého výskumu Peráčková (2008), najväčší efekt vyučovania dosiahneme:

- ❖ presne stanovenými **výchovnými a vzdelávacími cieľmi**- učiteľ musí rešpektovať aj obsah vyučovania.
- ❖ **účelne využitým časom** na vyučovacích hodinách – vytvárať rôzne obmeny a prácu s časom, Peráčková (2008). Hlavný vplyv na dĺžku času aktívneho zapojenia do učebnej činnosti majú ciele a správne rozloženie času (Peráčková. 2001/a).
- ❖ **zabezpečením vysokej aktivity** všetkých žiakov – podporovať u žiakov zmysel pre spoluprácu, aktivitu, samostatnosť a tvorivosť (Kráľová, 1998).

Literatúra

1. MELICHER, A. a kolektív. 2001. Projekty telesnej výchovy na základných a stredných školách. In Kolektív. *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu UK a SVS, ISBN 80-968252-5-9.
2. MIHÁLIK, L. 1988. *Analýza vyučovacej hodiny*. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo., 198 s.
3. PERÁČEK, P. 1992. *Efektívnosť športovej prípravy mladých futbalistov*: dizertačná práca. Bratislava : FTVŠ UK, 251s.

4. PERÁČKOVÁ, J. 2008. Chronemika komunikácie učiteľa telesnej výchovy podľa druhu a časti vyučovacej hodiny. In *Školská telesná výchova z pohľadu výsledkov vedeckého výskumu*. Bratislava : Medzinárodná federácia telesnej výchovy (FIEP), s. 38-44 ISBN 978- 80- 89324- 01-9.
5. PERÁČKOVÁ, J. 2005. Zvyšovanie efektívnosti vyučovania telesnej výchovy z hľadiska využívania času.. In *Telesná výchova & šport*. roč. 15, č. 3-4 (2005).
6. PERÁČKOVÁ, J. 2001. Organizačné formy vyučovania v školskej telesnej výchove, didaktické formy na hodinách telesnej výchovy. In *Kolektív. Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu a slov.spol. pre TV a ŠPORT UK, s. 183- 196.
7. PETLÁK, E. 2007. *Pedagogicko – didaktická práca učiteľa*. Bratislava : IRIS, 120 s. ISBN 80-89018-05-X.
8. PLÍVA, M. 1982. *Praktická pedagogická príprava ve studiu učitelství telesné výchovy*. Praha : Univerzita Karlova
9. TUREK, I. 1997. *Zvyšovanie efektivity vyučovania*. Bratislava : Metod. centrum.

Internetové zdroje:

- SCHREINER, E. 2008. *Effective-strategies - successful teaching training*. [online], 2008. [citované 20.12.2011]. Dostupné na http://www.ehow.com/way_5759022_effective-strategies-successful-teaching-training.html.
- McCORMICK, M. 2007. *Effective teaching strategies*. [online], 2007. [citované 20.12.2011]. Dostupné na http://www.ehow.com/way_5527365_effective-teaching-strategies.html.
- BYK, J. 2008. *Effective teaching technique* [online], 2008. [citované 20.12.2011]. Dostupné na http://www.ehow.com/way_5472634_effective-teaching-technique.html.

**NÁZORY ODBORNÍKOV NA ORGANIZÁCIU ŠKOLSKÝCH
ŠPORTOVÝCH SÚŤAŽÍ NA SLOVENSKU
(„Ako ďalej školské športové súťaže?“)**

Peter MELEK

(Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR)

peter.melek@minedu.sk

V súčasnosti je proces organizácie školských športových súťaží (súťaže) poznačený viacerými zásahmi, rôznorodosťou názorov na jeho organizáciu, nedostatkom financií a pod., čo sa odráža na kvalite podujatí spadajúcich do tohto systému. Rozhodli sme sa urobiť krok, ktorý je súčasťou snahy o ustálenie a skvalitnenie procesu organizácie školských športových súťaží. Veríme, že aj tieto údaje budú cenným materiálom pre všetkých, ktorí sa podieľajú na organizácii súťaží a to na všetkých úrovniach. Táto iniciatíva spočívala v spracovaní, distribúcii a vyhodnotení elektronického dotazníka na jeseň 2012.

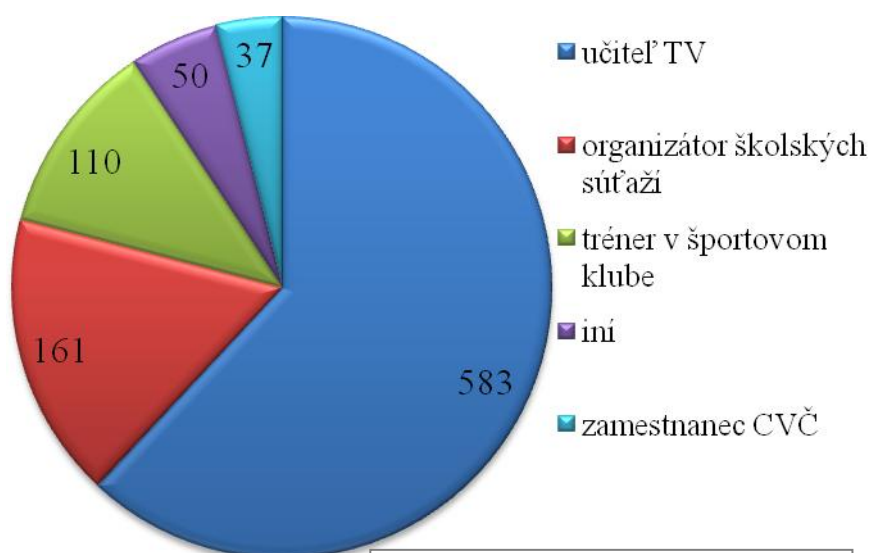
Dotazník obsahoval 10 položiek rozdelených do 3 skupín:

- otázky na zistenie súčasného stavu,
- otázky na zistenie názoru k želaného stavu,
- otvorené otázky na zistenie názorov o pozitívach, negatívach a odporúčaníach.

Respondentmi boli najmä učitelia predmetu telesná a športová výchova, riaditelia základných (ZŠ) a stredných škôl (SŠ), zamestnanci centier voľného času, tréneri v športových kluboch, ale i učitelia iných špecializácií, učitelia vyučujúci na prvom stupni ZŠ, zástupcovia riaditeľov škôl a iní, ktorých spája záujem a súčinnosť pri organizácii školských športových súťaží na Slovensku. Nielen pre potreby tohto materiálu ich budeme označovať ako „odborníkov“.

Štruktúra respondentov

Respondent	výskyt	%
učiteľ TV	583	84%
organizátor súťaží	161	23%
tréner v šp. klube	110	16%
iní	50	7%
zamestnanec CVČ	37	5%



Obr. 1 Štruktúra respondentov prieskumu

Výberový súbor : 696

Celkový počet používateľov registrovaných na portáli školského športu, odkiaľ sme získavali kontaktné informácie je cca 12 000. Možných respondentov sme oslovovali formou e-mailu a zverejnenia dotazníka na stránke www.skolskysport.sk. V priebehu 10 dní odpovedalo 696 odborníkov. Pri tomto čísle sme zber údajov zastavili a začali údaje

vyhodnocovať. Každú otázku sme vyhodnocovali samostatne. Frekvenčný výskyt odpovedí sme vyjadrili aj percentuálne v tabuľkách a grafoch. Otvorené otázky sme spracovali kategorizáciou a použili sme aj citácie niektorých odpovedí.

1. SÚČASNÝ STAV

V tejto časti sme vyhodnocovali otázky, ktorými sme chceli zistiť súčasný stav v danej problematike. Viac ohľadom procesu organizácie nájdete v článku, ktorý bol uverejnený v časopise Športový Edukátor 2/2012, Organizácia školských športových súťaží na Slovensku: http://www.ktvs.pf.ukf.sk/sportovy_educator_2_2012.pdf

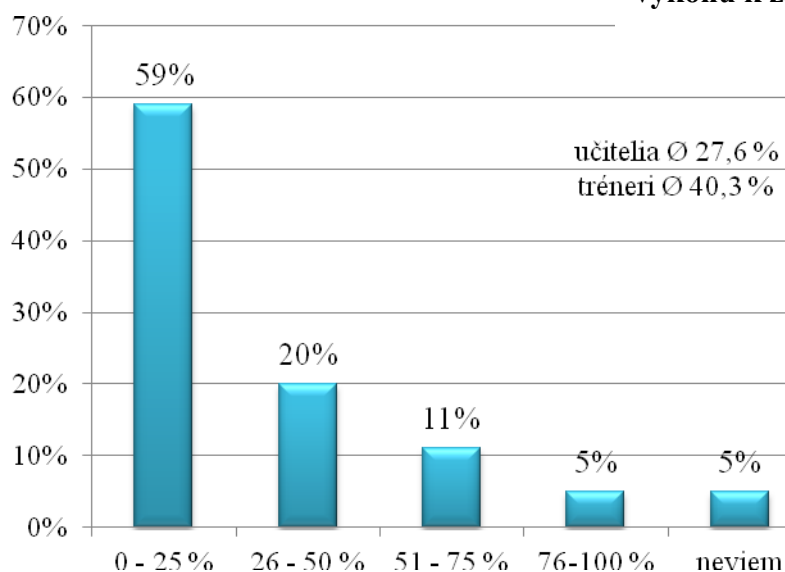
Koľko percent žiakov, ktorí sa zapájajú do školských športových súťaží sú aktívnymi výkonnosťnými športovcami?

Podľa názorov odborníkov je **27,6 %** žiakov, ktorí sa v súčasnosti zapájajú do súťaží **sú výkonnosťnými športovcami**. Tréneri v športových kluboch, ktorí odpovedali, si však myslia, že týchto žiakov je **40,3 %**, čo môže naznačovať tendenčnosť odpovedí.

Tab. 1. Pomer výkonnostne aktívnych žiakov

odpoveď	výskyt	%
0 - 25 %	408	59%
26 - 50 %	141	20%
51 - 75 %	80	11%
76-100 %	33	5%
neviem	34	5%

Faktom ostáva, že sa do súťaží v značnom pomere zapájajú. V súťažiach, ktoré majú postupový charakter na vyšších úrovniach ich percento postupne zvyšuje. Zapojenie žiakov, ktorí ešte nemajú záujem o pohyb je teda značne utláčané a do popredia sa dostáva aspekt zvyšovania a merania výkonnosti už aktívnych žiakov, čo môže byť v rozpore s hlavnými zámermi súťaží a taktiež s trendom, ktorí registrujeme vo vyučovaní povinnej výchovy "**od výkonu k zážitku**".

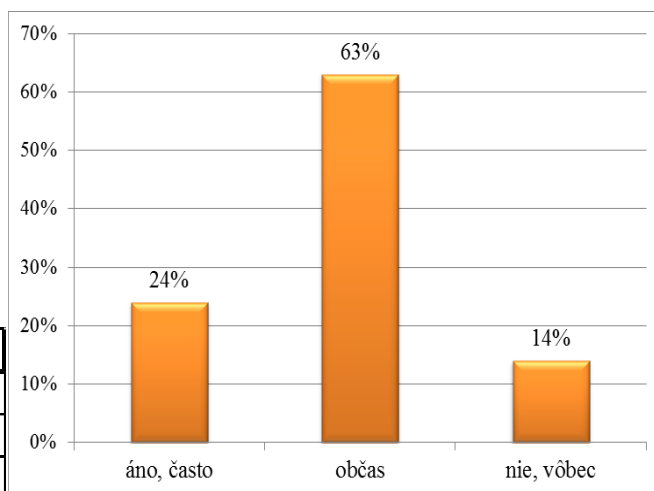


Obr. 2 Percento výkonnostne aktívnych žiakov v súťažiach

Zúčastňujú sa športových súťaží aj iní žiaci, ktorí priamo na súťaži nesúťažia (diváci, pomocníci a pod.)?

V súčasnosti sa na jednotlivých kolách školských športových súťaží zúčastňujú ďalší žiaci len občas. Tvrdí to 63 % opýtaných odborníkov. 24 % odpovedalo, že na súťažiach títo žiaci zúčastňujú často a približne, každý siedmy respondent odpovedal, že sa na súťažiach vôbec nezúčastňujú.

odpoveď	výskyt	%
áno, často	165	24%
občas	435	63%
nie, vôbec	96	14%



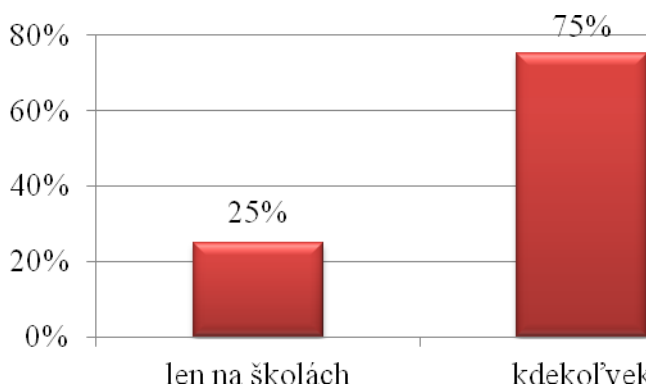
Obr. 3 Zapojenie ďalších žiakov do súťaží

Keďže cieľom školských športových súťaží je pritiahnúť k pohybu aj žiakov, ktorí sa aktívne do pohybu a športu nezapájajú, predpokladáme, že vyššie zapojenie aj žiakov, ktorí aktívne na súťaži nešportujú by mohli zvýšiť efektívnosť týchto súťaží. Zapojenie ďalších žiakov sme už spozorovali a to ako: divákov, pomocných rozhodcov, hostesiek, mažoretiek, fotografov a kameramanov, zapisovačov, nosičov a ďalších pomocníkov.

2. NÁZORY ODBORNÍKOV NA NIEKTORÉ OTÁZKY

Kde by sa školské športové súťaže mali odohrávať?

odpoveď	výskyt	%
len na školách	172	25%
kdekoľvek	524	75%



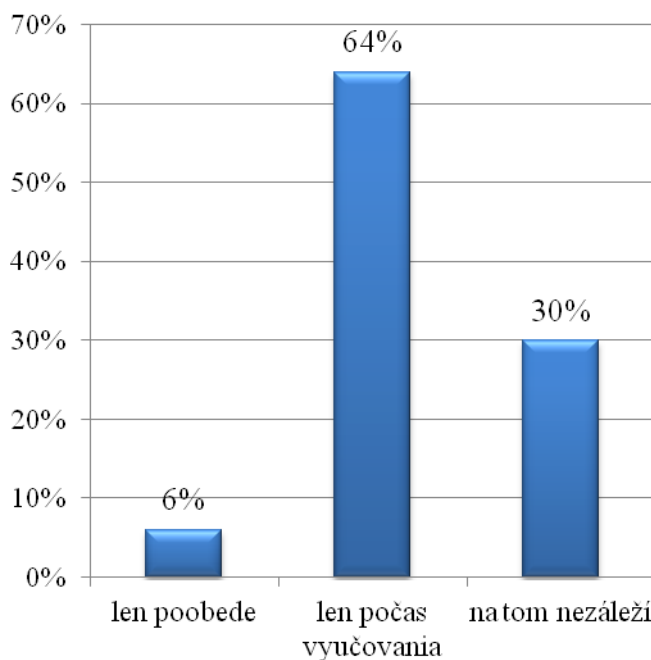
Obr. 4 Preferované miesto realizácie súťaží

Pri opýtaní na to, kde by sa súťaže mali odohrávať, odborníci najčastejšie uvádzali odpoveď **kdekoľvek**. Otázka mohla vyznieť zavádzajúco z dôvodu, že nebola zaradená možnosť len mimo školy. Realizáciou súťaží na školách sa otvárajú mnohé pozitíva ako zapojenie aj iných žiakov do procesu, nižšie náklady na realizáciu či minimalizované straty presunmi.

Negatívom sú nie vždy vyhovujúce podmienky na školách. Ich realizácia na školách teda prináša niekoľko výhod, ale i nevýhod.

Kedy by sa mali školské športové súťaže odohrávať?

odpoveď	výskyt	%
len poobede	45	6%
len počas vyučovania	443	64%
na tom nezáleží	208	30%



Séria otázok, ktorá mala zistiť, aký názor majú odborníci na organizáciu súťaží sme otvorili otázkou, "Kedy by sa mali školské športové súťaže odohrávať?" Najvyššie percento odpovedalo, že **počas vyučovania**. Každý tretí respondent však označil inú odpoveď, najmä odpoveď "na tom nezáleží". Časový aspekt otvára viacero otáznikov. Mnoho učiteľov spomína, že ich riaditelia nechcú na súťaže uvoľniť, nie sú ochotní preplácať náklady na cesty, alebo nemajú za učiteľov adekvátnu náhradu na vyučovanie. Učitelia si nevedia predstaviť ako by mali ohodnotenú prácu nadčas, keby boli súťaže v čase po vyučovaní.

Obr. 5 Preferovaný čas realizácie podujatí

V budúcnosti by bolo vhodné zistiť, ako vplýva organizácia súťaží na chod škôl a do akej miery sú súťaže žiadané. Vysoký záujem o ne, však preukázala vysoká účasť na tomto prieskume, keď v priebehu 10 dní naň odpovedalo takmer 700 odborníkov.

Ktorí žiaci by mali byť do súťaží zapojení?

odpoveď	výskyt	%
len žiaci, ktorí sú aktívni výkonnostní športovci	30	4%
len žiaci, ktorí nie sú aktívni výkonnostní športovci	86	12%
všetci bez rozdielu	580	83%



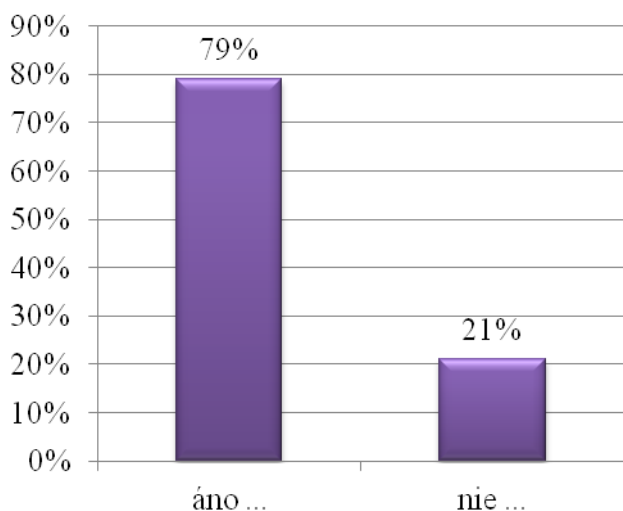
Obr. 6 Názory odborníkov na štruktúru žiakov zapájaných do súťaží

Dôležitým aspektom je aj to, kto by mal na týchto súťažiach aktívne súťažiť. Viac ako **80%** odpovedajúcich uviedlo, že všetci žiaci, **bez ohľadu na výkonnosť**. Tento trend v praxi vykazuje tendenciu zlučovania so súťažami výkonnostného charakteru a mína sa účinku z hľadiska rozhábania detí.

Z povahy súťaženia ale vyplýva, že súťaž medzi školami zameraná na ich výkon je silným motivačným impulzom, ktorý ich vedie k prihláseniu sa do súťaží. Ministerstvo taktiež podporuje výkonnostne najzdatnejšie kolektívy a jednotlivcov formou odmien školám za mimoriadne výsledky žiakov v školských športových súťažiach. Je však otázne do akej miery odzrkadľujú výsledky dosiahnuté na týchto súťažiach kvalitu vyučovacieho procesu na škole.

Mali by sa školských športových súťaží zúčastňovať aj ďalší žiaci?

odpoveď	výskyt	%
áno ...	549	79%
nie ...	147	21%



79 % odborníkov si myslí, že na súťažiach by mali participovať aj žiaci, ktorí priamo nesúťažia. Je možné ich zapojiť ako pomocníkov a badať ich prínos v znížení nákladov na organizáciu alebo ich zapojení ako divákov, čo môžeme definovať ako zaujímavú formu vyučovacieho procesu, kedy žiaci vidia príkladný vzor, utužujú kolektív a získajú príjemný zážitok z účasti na športovom podujatí, čo v konečnom dôsledku môže znamenať zvýšenie efektívnosti súťaží. 21 % si však myslí, že ostatní by sa mali učiť. Zaujímavosťou je, že najmä riaditelia podporujú túto formu zapojenia žiakov, pretože len **3 z 23 odpovedajúcich riaditeľov a zástupcov riaditeľov označilo negatívnu odpoveď**.

Obr. 7 *Názory odborníkov na zapojenie ďalších žiakov do súťaží*

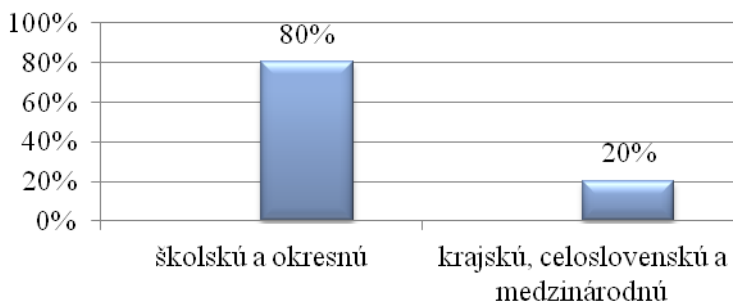
Na ktorú úroveň by sa mal klásť najvyšší dôraz?

Dôraz je vo všeobecnosti kladený na vyššie kolá súťaží z dôvodu vyššej organizačnej náročnosti a vyšším nákladom potrebných na zabezpečenie. Faktom je, že vyšších kôl súťaží sa podľa analýz zúčastňujú najmä žiaci pohybovo zdaní, aktívny najmä v športových školách, triedach či kluboch.

odpoveď	výskyt	%
školskú a okresnú	555	80%
krajskú, celoslovenskú a medzinárodnú	141	20%

Tab. 2 *Preferovaná úroveň*

Názor, že dôraz by sa mal klásť **najmä na nižšie úrovne** súťaží deklarujú i odborníci. Myslia si to až štyria z piatich. Je však možné, že výsledok prieskumu ovplyvnil počet zapojených odborníkov. Predpokladáme, že účastníci a organizátori nižších kôl tvorili väčšinu respondentov.



Obr. 8 Preferovaná úroveň

3. NÁZORY NA POZITÍVNA A NEGATÍVNA SÚŤAŽÍ

Riaditelia škôl sa zhodli, že dôraz by mal byť kladený na školské a okresné kolá. Často spomínajú, že náklady na súťaže sú na úkor škôl, no prínos súťaží je podľa nich značný. Sú toho názoru, že súťaží by sa mali zúčastňovať aj žiaci, ktorí na nej aktívne nesúťažajú.

Tab. 3 Názory riaditeľov na pozitívna a negatívna súťaž

Riaditeľ	
Pozitíva	Negatíva
Podporujú súťaživosť medzi školami a reprezentácia školy	Ulievanie sa zo školských povinností a časté absencie žiakov a učiteľov
Zlepšujú klímu tried a vzťahy spolužiakov	Často organizované len „pro-forma“
Podporujú hravosť a pohyb	Prehnaná ambicióznosť učiteľov
Emotívna väzba na školu a región	Slabé finančné ohodnotenie učiteľov
Vzbudzujú záujem a ducha fair-play	Demotivácia žiakov pri súťažení s výkonnostne zdatnými športovcami

Učitelia odporúčajú z viacerých dôvodov upraviť systém súťaží. Preferovať ligové formy a klásť dôraz najmä na nižšie úrovne, z dôvodu vyššieho počtu podujatí čiže aj účasti detí. Korigovali by počet aktívnych športovcov, žiakov športových tried či škôl by zaradovali až do vyšších kôl, vyhradili by pre týchto žiakov zvlášť súťaže resp. by ich účasť inak obmedzili.

Tab. 4 Názory učiteľov na pozitívna a negatívna súťaž

Učiteľ	
Pozitíva	Negatíva
Porovnávanie výkonnosti žiakov	Zvýšená byrokracia a namáhavá práca s portálom skolskysport.sk

Zapájanie žiakov, ktorí aktívne nešportujú	Nefér rozhodovanie a nízka kvalita súťaží
Sú zamerané na masovosť	Vulgárne správanie žiakov i učiteľov
Vyžitie pri športe, emocionalita, výchova k fair-play, nadväzovanie kamarátstiev	Ohodnotenie učiteľov a rozpory s riaditeľmi a kolegami
Transparenťnosť systému skolskysport.sk	Nesprávny systém súťaží

Zaznamenali sme množstvo protikladných odpovedí a názorov napr. na portál školského športu, celkovo organizáciu v rôznych lokalitách, či počet a druh súťaží zaradovaných do programu.

Vybrané názory odborníkov na organizáciu súťaží

Učiteľ TV a súčasne tréner v športovom klube:

„Zapájanie do súťaží aktívnych športovcov, ktorí sú už podchytení a systematicky športujú. Stručne, jedna skupina je vo všetkých športoch. Školské súťaže ako také nespĺňajú svoj účel, je to len kopa súťaží pre súťaženie, česť výnimkám. Učitelia ich zabezpečujú len výberom tých istých žiakov, ktorých už niekto v oddieloch alebo kluboch trénuje. Bohužiaľ, podľa výsledkov je učiteľ hodnotený. Veľmi zlé je i stanovenie vekových hraníc. Súťaže základných škôl sú súťažami stredoškôľakov!!!!“

Učiteľ TV a súčasne tréner v športovom klube:

„Niekedy katastrofálna organizácia, najmä obvodných škôl.“

Riaditeľka školy:

„Ešte som sa s negatívami nestretla.“

Učiteľ TV, súčasne tréner v športovom klube, organizátor súťaží a riaditeľ školy:

„mnohí vidia v školských športových súťažiach iba to, že žiaci vymeškávajú, nechápu, že aj športové súťaže sú rovnocenné s ostatnými, aj predmetovými olympiádami, nechápu, že športovať je možno oveľa dôležitejšie, ako len byť dobrým žiakom. Chýbajú nám aktívni organizátori, prostriedky na školské a okresné kolá. Aj u žiakov je často neochota športovať treba pohybovú prípravu a telesný rozvoj dôsledne zavádzať a deti k tomu viesť už od materskej školy.“

Tréner v športovom klube, organizátor súťaží a koordinátor:

„Do podvedomia verejnosti a detí sa dostanú rôzne zaujímavé športy, možno získame iba sympatizantov, možno aj budúcich aktívnych výkonnostných športovcov. Je nutné rozvíjať každý náznak záujmu detí, pedagógov i rodičov, forma školského súťaženia je základom výkonnostného, rekreačného i konzumného chápania dôležitosti športu ako súčasť zdravého životného štýlu. Zlepšujú popularitu športov zaradených do školských súťaží medzi verejnosťou, zvyšujú jeho imidž v množstve ostatných telovýchovných a spoločenských aktivít.“

Do súťaženia sa zapája viac detí z tých, ktoré neprejavujú zvýšený záujem o pohyb vo voľnom čase. Ukazujú deťom aj iné druhy športov, napr. orientačný beh ako šport ideálneho súladu psychických a fyzických schopností jednotlivca. Prakticky si skúsiť samostatne narábať s buzolou, pochopiť význam zobrazenia terénu na mape, no najmä pohybovať sa s mapou v neznámom priestore sú dôležité praktické návyky do bežného života. Jednoduché formy súťaženia konkrétneho športu sú vhodné súťažné pohybové aktivity aj v lokalitách, kde podmienky na daný šport nie sú prirodzene vyhovujúce.“

Učiteľka TV:

„Za najdôležitejšie by som chcela vyzdvihnúť, že športové školy by mohli mať iné súťaže ako obyčajné, pretože ak sa na tartane stretne žiak, ktorý ani nevie ako tartan vyzerá a má len dve hodiny telocviku týždenne a funguje bez telocvične, nemôžeme jeho výkon porovnávať so žiakom zo športovej školy. Pritom však chceme, aby sme hľadali talenty z obyčajných škôl. Ak je v športovej škole, tak už asi talent má a netreba ho hľadať. Ďalší problém vidím, keď učitelia zapisujú na súťaže žiakov, ktorí nezodpovedajú vekovej kategórii a ako rozhodcovia im dokážu aj nadržať. Rozhodcami na súťažiach okresného charakteru by mali byť vyučujúci z iných ako zúčastnených škôl. Ďalším negatívom vidím, keď nám veľkí sponzori vzali školské súťaže a nepreplácajú ich tak ako by mali.“

Učiteľ TV, tréner v športovom klube, organizátor súťaží:

„Reprezentácie škôl "žijú" z práce športových klubov na 99%. Bolo by potrebné zriadiť alebo napomôcť k zriadeniu školských športových klubov, ktoré by priviedli cez správne motivovaných učiteľov neregistrované deti k pravidelnej športovej aktivite. V súčasnosti je počet súťaží veľký.“ „Osobne sa prikláňam k dlhodobým a pravidelným šk. ligám, do ktorých je možné zaradiť viac žiakov. Pri postupovej súťaži prevažne postupuje najlepší a tak sa učiteľ spolieha len na tých najlepších, čím diskriminuje ostatné deti a opäť súťažia len registrovaní športovci v tom ktorom športe.“

Návrhy na zlepšenie

Nasledujúce odporúčania vyplývajú z vykonaného prieskumu. V týchto záveroch vidíme priestor na skvalitnenie súťaží, preto by mali byť prioritou pri riešení úloh všetkých zúčastnených v organizácii školských športových súťaží.

- Zabezpečenie transparentného, adekvátneho a efektívneho financovania
- Zvýšiť dôraz na nižšie úrovne súťaží a preferencia dlhodobějších súťaží
- Dôraz klásť na zapájanie žiakov, ktorí nie sú žiakmi športových škôl, tried, gymnázií a nie sú výkonnostne aktívny v športových kluboch
- Dlhodobo pracovať na skvalitňovaní portálu školských súťaží, na jeho funkcionalite a komforte používania
- Zabezpečenie kvalitných rozhodcov
- Odstrániť vulgarizmy a agresivitu na podujatiach a vychovávať k fair-play

VYBRANÉ DIDAKTICKÉ METODY UPLATŇOVANÉ V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ U ŽÁKŮ SE SLUCHOVÝM POSTIŽENÍM

Martin DLOUHÝ¹, Jana DLOUHÁ², Ladislav POKORNÝ³, Věra KUHNŮVÁ⁴,
Elenka BENDÍKOVÁ⁵

(1, 3, 5 – Katedra tělesné výchovy, Pedagogická fakulta, Univerzita Karlova, ČR)

(2 - Katedra speciální pedagogiky, Pedagogická fakulta, Univerzita Hradec
Králové, ČR)

(5 – Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja
Bela)

Abstrakt

Příspěvek se zabývá některými aspekty didaktických odlišností metod nácviku v tělovýchovném procesu u žáků se sluchovým postižením. Článek nastiňuje problematiku metodiky nácviku u žáků se sluchovým postižením i neslyšících v tělovýchovném procesu. Uvádí některé konkrétní problémové situace a momenty v didaktickém procesu v tělesné výchově včetně příkladů a doporučení pro praxi. Vybrané problémové okruhy týkající se úskalí v nácviku pohybových dovedností sluchově postižených žáků v rámci tělesné výchovy jsou nástinem a apelem k dalšímu rozpracování jak pro odborníky z řad kinantropologie v úzké spolupráci se speciálními pedagogy. Závěry z předloženého příspěvku, ale i z případných dalších navazujících zkoumání využije jak odborná veřejnost z řad kinantropologie a speciální pedagogiky, tak učitelé, vychovatelé a trenéři pracující s osobami se sluchovým postižením, ale i učitelé tělesné výchovy na 1. i 2. stupni běžných základních škol a na školách středních.

Klíčová slova

metody nácviku, tělovýchovný proces, sluchové postižení, didaktické aspekty

Úvod

Lze jednoznačně konstatovat, že k prvkům zdraví přispívá pohybová aktivita. Všechny její formy pomáhají člověku při naplňování spokojené životní cesty. Proto jsou tělesná výchova, sport a sportovně pohybové aktivity důležitou součástí života každého z nás, jejich prostřednictvím můžeme odstraňovat životní nejistoty a hledat vlastní cesty ve smyslu naplňování života a zdraví. Sport a pohybová aktivita, jakožto významný fenomén našeho bytí je proto též neopominutelnou součástí integrace jedinců (nejen) se smyslovým postižením.

Jedním z důležitých úkolů současné společnosti je mj. integrace osob s různými handicapami včetně sluchového postižení do naší společnosti v souladu s inkluzivním trendem ve vzdělávání. Aby se jedinec mohl úspěšně zařadit do určité sociální skupiny a získat v ní také žádoucí pozici, musí mj. splňovat určitá očekávání takové skupiny, přiměřená ke svému věku a roli v této skupině.

Problém

Integrace jedinců se sluchovým postižením do společnosti je dlouhodobý a náročný proces. Ve vzdělávacím procesu tomu není jinak. Je to oboustranně velice náročná cesta. Jak pro ty kdo učí, tak pro ty, kteří se vzdělávají (DLOUHÝ, 2009). Sport a pohybové aktivity mají důležitou roli v procesu efektivní integrace jedinců se sluchovým postižením do společnosti. Problémem je, jaké postupy resp. didaktické metody zvolit tak, aby výchovně-vzdělávací proces byl co nejefektivnější. Snahou

příspěvku proto je, zaměřit se na problematiku vybraných didaktických metod a jejich aplikace v rámci tělovýchovného procesu u žáků se sluchovým postižením.

Cíl

Analyzovat vybrané didaktické aspekty v tělovýchovném procesu u žáků se sluchovým postižením.

Výsledky a diskuse

Odlišná neverbální komunikace

Pro neslyšícího člověka je běžné dotýkat se lidí kolem sebe při zahájení rozhovoru a pozorně se na ně dívat. Z jeho hlediska je toto chování nejen v pořádku, ale dokonce i nutné. Pochopení odlišné komunikace, korekce odlišného chování a prolomení informační bariéry, to jsou atributy, na které je třeba se zaměřit při činnostech s osobami sluchově postiženými – obzvláště v pohybových a sportovních aktivitách (FEJGL, 2006).

Tělesná výchova, sport, pohybové aktivity podporují morálně volní vlastnosti, výkonovou motivaci, aspiraci, sebevědomí, sebehodnocení, sebekázeň, disciplínu, schopnosti, překonávat překážky, umět se spolehnout na sebe ale také skupinovou spolupráci včetně dodržování určitých pravidel chování k sobě i ostatním.

Některé didaktické odlišnosti metod nácviku v tělovýchovném procesu u žáků se sluchovým postižením

Nejmarkantnější odlišnost v rámci přípravy a realizace tělovýchovného procesu u zcela neslyšících je komunikační bariéra, která se musí kompenzovat tím, že učitel či trenér – pokud on sám není rovněž neslyšící - v rámci sportovní přípravy u neslyšících - musí ovládat znakovanou řeč, nebo musí mít k dispozici tlumočnicka (FEJGL, 2006).

Zásadní podmínka pro z hlediska úspěšného tělovýchovného procesu nebo sportovní přípravy je precizní ukázka, následně dostatečný prostor pro nácvik. Při nácviku je nezbytná vysoká míra koncentrace pozornosti, proto je nutné nerozptylovat osobu jakýmkoli gesty a pohyby. To vše negativně působí na cvičícího, protože se nesoustředí na provádění určitého cviku, ale sleduje učitele event. trenéra, jak na toto provedení reaguje (BUKAČ, DOVALIL, 1988).

Následující níže uvedené didaktické metody nácviku pohybových činností a jejich dělení jsou odvozeny od renomovaných odborníků (DOBRÝ, 1985; KOSTKA, BUKAČ, ŠAFARÍK, 1986; BUKAČ, DOVALIL, 1988).

Metoda napodobení

U sluchově postižených dětí i dospělých je metoda napodobování velice zásadním hlediskem. Je založena na zrakovém vnímání, které substituuje sluchové vnímání. Jedinec se sluchovým postižením si všímá nejen toho, co má být předmětem ukázky, ale i dalších detailů. Někdy i zkušenému pedagogovi některé detaily uniknou. Osoba se sluchovým postižením je však vypořádává a může je tedy napodobit. Zásadním momentem je, jak moc (či málo) je takový žák pohybově nadaný.

Nelze generalizovat, že pokud napodobuje jedinec se sluchovým postižením, bude nápodoba přesnou kopií předvedeného cvičení. Využívá se i motivace, u mladších žáků je pak nutné vysvětlit tzv. „oč jde“ (předvést požadovaný cvik) tzn. o podstatu resp. o způsob a techniku správného provedení určité pohybové činnosti a rovněž ukázat obrázky.

Metoda opakování

Osoby se sluchovým postižením a zvláště neslyšící někdy nechtějí již určitou pohybovou činnost opakovat, neboť mají subjektivní pocit, že ji už ovládají dokonale. Vysvětlování chyb může být někdy zdlouhavé, ale především musí být jasné, stručné, jednoduché a pregnantní, aby ho žáci pochopili.

Pokud je hodina či tréninková jednotka vedena hromadnou formou, tak učitel (trenér) musí komunikovat se všemi dětmi, všechny pochválit (což je u této skupiny osob obzvláště důležité), opravovat, vysvětlovat i aktivizovat. Je velmi důležité, aby se všechny děti dívaly na učitele a pozorně ho sledovaly a nic jim nebránilo ve výhledu na něj. Pokud se jedná o cvik či cvičení, při kterých nelze učitele sledovat, kontakt a prostor na korekce a vysvětlování nastává až po cvičení nebo při jeho přerušení v klidové fázi. Správné názvosloví a terminologie je adekvátně používána dle věku žáků. Je důležité, aby žáci měli pro osvojení a následné upevnění znalostí základního popisu cviků, cvičení, pohybových úkolů apod. např. na nástěnce, v elektronické podobě či jinak k dispozici, a v hodinách by měli používat osvojené i nové pojmy a správnou terminologii.

Při přímé práci s žáky během vlastního procesu v hodinách tělesné výchovy je dále vhodné využívat prvků strukturovaného učení – struktury místa, času a prostoru v rámci jednotlivých částí vyučovací jednotky, vizualizace v podobě jednak vlastní komunikace gesty a dále v podobě zalaminovaných obrázků (např. na kartičkách) či pracovních listech vypracovaných dle zásad pro tvorbu tzv. jednoduchého sdělení, jež se využívá pro osoby se sníženou úrovní čtenářské gramotnosti a které mj. usnadní a zpřehlední jak osvojování si nové terminologie, tak vlastní nácvik konkrétních pohybových dovedností.

Metoda pohybového úkolu

Dobře vysvětlená pohybová činnost může být zadána jako domácí úkol nebo individuální trénink. U dětí méně pohybově nadaných je v tomto velmi důležitá spolupráce s rodiči.

Metoda pasivního pohybu

Při provádění cviků pomocí tzv. pasivního pohybu (např. vrh koulí vedeme paží žáka při přenesení váhy, vytočení, odhodu) dbáme na to, aby se na nás při instrukci nedíval, ale soustředil se na sebe a na prováděný pohyb. Teprve po provedení pohybu je možné začít komunikovat. Tato metoda je účinná při odstraňování chyb, zejména složitějších, technicky náročnějších cvičení, jejichž průběh nemůže cvičenec kontrolovat zrakem (např. pohyb nohou při plavání).

Metoda nátlaková

Osoby se sluchovým postižením mohou mít někdy strach z výšky, strach z pohybující se podložky, na níž stojí, strach z vody, pocit nejistoty v lodi na lyžích či na vleku apod. Podstatou „nátlaku“ je snaha o provedení určitého cviku nebo cvičení žákem v různých podmínkách a prostředí. V takových situacích musí učitel (trenér) zvolit individuální, pedagogicky citlivý přístup a najít takový postup resp. způsob, aby „strachová“ zábrana či nedostatek odvahy a sebedůvěry nepůsobily jako stres už daleko dopředu, ještě dřív, než má dítě provádět určité cvičení. Zde může učitel využít hru jako nacvičení cílené pohybové činnosti.

Metoda soutěžení

Vhodnou motivací k zdokonalení a zvládnutí jednotlivých pohybových dovedností je soutěžní forma. Vychází z přirozeného dětského sklonu k soutěžení a měření sil (DOBRÝ, SEMINIGOVSKÝ, 1988; KÁBELE, 1988).

Zvyšuje emocionálnost cvičení včetně některých morálně-volních vlastností jako např. houževnatosti, aspirace, vytrvalosti, cílevědomosti, kolektivnosti apod. Volba soutěže závisí na věku dětí, podmínkách prostředí (hřiště, tělocvična, vybavení) na přírodních podmínkách i na znalostech a zkušenostech učitele (trenéra). Soutěži musí i zde dobře znát všechny informace o hře – jasná pravidla, systém signalizace, penalizace, zpětné informace atd. (KLIMCZYK, 2009).

Metoda opakování pohybového výkonu, metoda memorování

Někteří jedinci se sluchovým postižením nejsou schopni zapamatovat si následnost cvičení jdoucích po sobě. Vzhledem k tomu, že učitel – trenér nemůže často pomoci slovním pokynem, příkazem, povzbuzením, někdy ani znakem či gestem, musí leckdy celé cvičení zastavit a začít znovu (FEJGL, 2006).

Při nezvládnutí kombinace cviků se postupuje se žákem pomaleji, třeba opět od začátku a přidávají se postupně další cviky. Zde je důležitý individuální přístup a optimismus. Je velmi vhodné použít video, obrázky, ukázky žáků atd. (BENDÍKOVÁ, 2008).

Napomoci kvalitnějšímu zapamatování následnosti jednotlivých cviků může opět strukturované zpřehlednění daných cvičení s vizuální dopomocí s poskytováním zpětné vazby okamžitě po ukončení každého dílčího cviku, která teprve po zautomatizování daného pohybu či soustavy pohybů může být eliminována (BENDÍKOVÁ, 2010).

Závěry

Text článku se zaměřil na vybrané aspekty některých didaktických odlišností metod nácviku v tělovýchovném procesu u žáků se sluchovým postižením. Autoři článku nastínili vybrané problémy, se kterými se zvláště neslyšící žáci, ale obecně všichni žáci se sluchovým postižením potýkají nejen v hodinách tělesné výchovy, a uvedli příklady doporučení pro učitele tělesné výchovy, jak těmto problémům předejít či je co nejvíce eliminovat.

Předložený text je pouze dílčím příspěvkem do problematiky specifik sluchově postižených, zvláště neslyšících žáků v tělovýchovném procesu. Vybrané problémové okruhy týkající se úskalí v nácviku pohybových dovedností sluchově postižených žáků v rámci tělesné výchovy jsou nástinem a apelem k dalšímu rozpracování pro odborníky z řad kinantropologie v úzké spolupráci se speciálními pedagogy. K dalšímu rozpracování se nabízí jak specifika osvojování konkrétních sportovních disciplín sluchově postiženými se zřetelem k hloubce a stupni sluchové vady, k případným dalším přidruženým omezením či zdravotním postižením, k situaci, ve které nácvik probíhá – zda se jedná o pohybové aktivity v rámci formálního či neformálního vzdělávání, zda jde o aktivity školní či zájmové atp.

Závěry z předloženého příspěvku, ale i z případných dalších navazujících zkoumání využije jak odborná veřejnost z řad kinantropologie a speciální pedagogiky, tak učitelé, vychovatelé a trenéři pracující s osobami se sluchovým postižením, ale i učitelé tělesné výchovy na 1. i 2. stupni běžných základních škol a na školách středních. Vzhledem k již zmíněnému inkluzivnímu trendu ve vzdělávání se zejména s cílovou skupinou nedoslýchavých dětí mohou začít setkávat a poznatky z dané problematiky napomáhající k efektivnějšímu začlenění těchto žáků do výchovně vzdělávacího procesu nejen v hodinách tělesné výchovy jim k tomuto mohou napomoci.

Literatura

- BENDÍKOVÁ, E. (2008) Zdravotný stav - funkčná a telesná zdatnosť adolescentov In *Exercitatio Coropolis - Motus - Salus*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, s. 23-31.
- BENDÍKOVÁ, E. (2010). Iniciátori k pohybovej aktivite od predškolského veku po adolescenciu In *Acta Facultatis Humanisticae Universitatis Matthiae Belii Neosoliensis*. Vedy o športe: zborník vedeckých štúdií učiteľov a doktorandov. Banská Bystrica: Univerzity Mateja Bela, fakulta humanitných vied. s. 16-22.
- BUKAČ, L., DOVALIL, J. (1988). *Inovace ledního hokeje: hra a trénink*. Praha; ČO ČSTV Sportpropag., neprodejné.
- DLOUHÝ, M. (2009). *Vliv speciálního intervenčního programu na rozvoj pozornosti a výkonové motivace u mládeže se sluchovým postižením*. Disertační práce. Brno; FSpS MU.
- DOBRÝ, L. (1985). *Didaktické základy sportovního tréninku*. Praha; Olympia.
- DOBRÝ, L., SEMIGINOVSKÝ, B. (1988). *Sportovní hry – výkon a trénink*. Praha; Olympia.
- FEJGL, L. (2006). *Sportovní aktivity jedinců se sluchovým postižením*. Bakalářská práce. Hradec Králové; PdF UHK.
- KÁBELE, F. (1988). *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči*. Praha; SPN. ISBN 14-601-88.
- KLIMCZYK, M., CIEŚLICKA, M., SZARK, M. (2009). Somatic characteristics, strength and sport result. In 12-19-year-old pole vault jumpers. *Medical and Biological Sciences*, 23/3, s. 53-60.
- KOSTKA, V., BUKAČ, L., ŠAFAŘÍK, V. (1986). *Lední hokej (teorie a didaktika)*. Praha; SPN. ISBN 14-326-86.

NAŤAHOVACIE CVIČENIA NA OBNOVENIE SVALOVEJ ROVNOVÁHY I.

Janka KANÁSOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

jkanasova@ukf.sk

Úvod

Vyrovňavacie (kompenzačné) cvičenia sú najúčinnjším prostriedkom, ako odstrániť funkčné poruchy pohybového systému, vyrovnáť svalovú nerovnováhu a posturálne chyby. Sú jednou z možností ako sa zbaviť vertebrogénnych problémov a v neposlednom rade sú najspoľahlivejším nástrojom prevencie.

Bursová (2005) definuje kompenzačné cvičenia ako variabilný súbor jednoduchých cvičení v jednotlivých cvičebných polohách, ktoré môžeme modifikovať s využitím rôzneho náradia a náčinia. Výber cvičení musí byť zacielený individuálne, teda by mal vychádzať z funkčného stavu pohybového systému jednotlivca. Sú jediným telesným cvičením, ktoré najefektívnejším spôsobom koriguje fyziologické zapájanie zodpovedajúcich svalových skupín v pohybových reťazcoch. Kompenzačné cvičenia napomáhajú harmonizovať telesný vývoj jednotlivca a súčasne ovplyvňujú aj funkčný stav vnútorných orgánov (Halmová – Czaková, 2008).

Aby malo cvičenie fyziologický účinok, musí byť presne zacielené na určitú oblasť a musí byť vykonávané predpísaným spôsobom, ktorý zodpovedá charakteru poruchy a určitým fyziologickým zákonitostiam.

Väčšina autorov (Bursová 2005; Kanásová, 2008; Bendíková, 2010) sa zhoduje v tom, že kompenzačné cvičenia podľa špecifického zamerania (odstraňovania svalovej nerovnováhy) a prevládajúceho fyziologického účinku na pohybový aparát sa delia nasledovne:

1. uvoľňovacie cvičenia, 2. natáhovacie cvičenia, 3. posilňovacie cvičenia.

Väčšina autorov sa pri zostave cvičení zhoduje v tom, že pri ich zaradení za sebou by sa malo z fyziologického a metodického hľadiska zachovať čo najúčelnejšie poradie jednotlivých krokov vyrovňavacieho postupu Čermák et al. (2008):

1. uvoľnenie kĺbov a napätia okolitých svalov,
2. natiahnutie skrátených svalov,
3. priebežná kontrola, popri prípade nácvik správnych pohybových stereotypov,
4. posilnenie oslabených svalov,
5. postupne nácvik, alebo len upevnenie správneho držania tela.

Odborná práca je súčasťou grantovej úlohy KEGA č. 029UKF - 4/2011 „Modelové programy pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov“

Natáhovacie cvičenia

Podľa Čermáka et al. (2008) sú natáhovacie cvičenia jediný prostriedok, ako obnoviť normálnu, fyziologickú dĺžku svalov, ktoré majú vopred daný sklon ku skráteniu. Skrátenie svalov, to už nie je iba otázka svalového napätia, aj keď sa na ňom spravidla silne podieľa zvýšený tonus, niekedy až spazmus. Podstatné je, že je skrátená väzivová zložka svalov, svalový skelet i šľachy. Našťastie ide o živé tkanivo, ktoré má vynikajúcu vlastnosť, že dobre reaguje na rôzne podnety včítane mechanických a ak je dôsledne natáhané, postupne sa poddá.

Sval má oproti násilnému pasívnemu natiahnutiu účinnú obranu, ktorú je treba obísť. Tvorí ju predovšetkým napínací reflex po podráždení svalových vretienok, zapojené sú však aj jemu podobné, nie tak rýchlo reagujúce reflexy z proprioreceptorov v šľachách a niektoré ďalšie (Čermák et al., 2008).

Napínací reflex je podľa Mikláňková – Dostálová (2005) základnou funkciou nervového systému, ktorý udržiava svalové napätie a predchádza poraneniam a úrazom. Je reakciou svalu na jeho náhle, neočakávané natiahnutie. Vzniká podráždením nervových zakončení svalového vretienka. To vedie k predĺženiu svalových vlákien a svalových vretienok, čo vyvolá spustenie napínacieho reflexu. Naťahovaný sval sa stiahne a tým sa skrúti. Bráni natiahnutiu svalových vlákien za hranicu ich fyziologickej elasticity. V určitých situáciách, ako je nervozita, silné emócie, bolesť, reagujú vretienka rýchlejšie. Preto je potrebné pri naťahovacích cvičeniach najskôr uvoľniť tie časti svalu, ktoré realizujú kontrakciu a použiť pomalé alebo statické natiahnutie, ktoré oddiali, alebo vylúči spustenie napínacieho reflexu.

Okrem napínacieho reflexu je dôležitá aj znalosť ochranného útlmu, kedy po fáze aktivácie nasleduje útlm. Vzniká podráždením Golgiho šľachových teliesok. Pri intenzívnom svalovom sťahu sa vybaví reflex, ktorý naopak vedie k uvoľneniu svalového vlákna a k zníženiu svalového napätia. Bráni tiež poraneniu šliach a svalov. Pri naťahovacích cvičeniach (napr. pri PNF) postupujeme tak, aby sme maximálne tento reflex využili (Kabelíková – Vávrová, 1997; Mikláňková – Dostálová, 2005; Czaková, 2011).

Všetky naťahovacie cvičenia by sa mali vykonávať pomaly, s vylúčením rýchlych prechodov z väčšieho skrútenia do natiahnutia. Rýchlym natiahnutím sa ľahko vyprovokuje napínací reflex, ktorý zvyšuje svalové napätie. K naťahovaniu sú vhodné cvičenia, ktoré majú charakter výdrží (Kabelíková – Vávrová, 1997).

Nelson – Kokkonen (2009) považujú za naťahovacie cvičenie, alebo strečing akýkoľvek pohyb častí tela, pri ktorom je potrebné zväčšiť rozsah pohybu v kĺboch. Natiahnutie môže byť vykonávané aktívne alebo pasívne. Rozlišujú štyri druhy strečingu:

- Statický, ktorý je používaný najčastejšie. Cvičenec pomaly privádza sval alebo svalovú skupinu do žiaducej naťahovacej polohy a potom ich v tejto polohe drží stanovenú dobu.
- Strečing založený na postfacilitačnom útlme (PNF) je charakteristický tým, že sa sval najprv kontrahuje, potom sa uvoľní a natiahne do krajnej polohy.
- Balistický strečing využíva svalovú kontrakciu na vyvolanie predĺženia svalu pomocou kmitania bez prerušenia pohybu. Sval sa síce po každom kmite rýchlo predĺži, aktivuje sa súčasne napínací reflex, ktorý vyvolá okamžitú kontrakciu. Mal by sa vykonávať až po statickom strečingu.
- Dynamický strečing sa vzťahuje k natiahnutiu, ku ktorému dochádza pri vykonávaní špecifického športového pohybu. Je podobný balistickému, ale nevyužíva opakované kmitanie. Využíva dynamické pohyby, ktoré sú pre daný šport špecifické.

Nelson a Kokkonen (2009) považujú za benefity strečingu:

- Zlepšenie pohyblivosti, svalovej vytrvalosti a svalovej sily. Stupeň benefitu závisí na veľkosti zaťaženia, pôsobiaceho na sval. Odporúčajú stredný až vyšší stupeň intenzity.
- Zníženie svalových bolestí.
- Zlepšenie pohyblivosti po statickom strečingu a strečingu založenom na PNF. Odporúčajú stredný a vyšší stupeň natiahnutia.
- Dobrú svalovú a kĺbovú pohyblivosť.
- Zväčšenie efektívnosti a plynulosti svalových pohybov.
- Väčšiu schopnosť generovať čo najviac svalovej sily pri väčšom rozsahu pohybu.
- Zlepšený vzhľad a lepšie vnímanie seba.

- Kvalitnejšie rozcvičenie a upokojenie pri zahájení a zakončení tréningovej jednotky.

K statickému strečingu Alter (1999) dopĺňa, že je to najbezpečnejšia metóda, ktorá je rokmi preverená praktizovaním hathajógy s cieľom zvýšenia pohyblivosti. Upozorňuje na dôležité výhody tohto statického strečingu:

1. metóda je jednoduchá z hľadiska učenia a vykonávania,
2. nevyžaduje veľké vynaloženie energie,
3. poskytuje dostatok času k posunutiu hranice napínacieho reflexu,
4. dovoľuje dočasnú zmenu dĺžky svalu,
5. pri dostatočne intenzívnom strečingu navodzuje svalové uvoľnenie pomocou impulzu z Golgiho šľachových teliesok.

Ak sa chceme zamerať na funkčný rozvoj primárnych zakončení, je treba použiť dynamický strečing. Táto technika je najdiskutovanejšou strečingovou technikou. Je spojená s najväčším výskytom bolesti svalov a poranení, neposkytuje tkanivám dostatok času k prispôbeniu sa na strečingovú polohu a spúšťa napínací reflex, čo vedie k zvýšenému svalovému napätiu a sťažuje naťahovanie väzivových tkanív (Alter, 1999).

Čermák et al. (2008) podporujú rozdelenie strečingu vyššie uvedených autorov a rozlišuje tieto metódy naťahovacích cvičení:

Pasívne statické naťahovanie – ktoré sa obmedzuje len na využitie fyzikálnych vlastností svalu a jeho pružnosť voči natiahnutiu do dĺžky. Keď sval uvedieme do naťahovacej polohy podarí sa mu ešte o niečo natiahnuť a tak dosiahnuť žiaduci efekt. Kontrakcia svalu je sprevádzaná reflexným útlmom jeho antagonistov. Ide o uľahčenie pohybu, ktorému tonus antagonistov svojim spôsobom bráni. Recipročný útlm antagonistov uľahčuje natiahnutie skráteného svalu, ktorý tu je pri aktívnom stiahnutí svalov postavený do úlohy utlmeného antagonistu.

Postizometrická relaxácia (PIR) – znamená sebaútlm vo svale potom, ako sa uvoľnil z niekoľko sekúnd trvajúcej izometrickej kontrakcie. Útlm a pokles svalového tonusu predstavuje „slabú chvíľku“ svalu, v ktorej sa dá natiahnuť najlepšie.

Napätie – uvoľnenie – natiahnutie – spočíva vtom, že svaly najprv napneme a po uvoľnení ich pasívnym spôsobom natiahneme. Fáza napätia trvá aspoň 5-7 sekúnd. Pri nej sa pomaly nadýchneme, zadržíme dych, potom pomaly vydychujeme, prestaneme napínať svaly a pokúsime sa vedome a čo najlepšie uvoľniť. Toto uvoľnenie trvá 2-3 sekundy. Nasledujúcich 10 - 20 sekúnd sval pasívne naťahujeme.

Naťahovanie rýchlymi, švihovými pohybmi – švihové cvičenia majú svoje klady, ako je „oživenie“ svalov a kĺbov, ale aj zápory - poškodenie svalov, ktoré prevažujú. Obranné reflexy ukončia pohyb skôr, ako sa sval stačí natiahnuť.

Naťahovacími cvičeniami sa znižuje svalové napätie, čo je dôležité pre účelné posilňovanie antagonistických svalových skupín. Naťahovacie cvičenia napomáhajú odstraňovať nepomer medzi tonickými a fázickými svalovými skupinami, ďalej pomáhajú upravovať pohybové stereotypy a správne držanie tela. Sú nezastupiteľným prostriedkom na zachovanie fyziologickej dĺžky skráteného svalu a optimalizáciu kĺbovej pohyblivosti (Bursová, 2005).

Jordan et al. (2007) odporúčajú pri naťahovacích cvičeniach:

1. dôkladné rozohriatie,
2. pred natiahnutím zaujatie správnej východiskovej polohy,
3. precízne vykonanie pohybu,
4. natiahnutie realizovať pomaly a plynule,
5. v natiahnutí vydržať 20-30 sekúnd,
6. dodržiavať pravidelné dýchanie,
7. vnímať meniacu sa intenzitu naťahovaných jednotlivých svalov,
8. natiahnutie zakončiť pomalým návratom do východiskovej polohy,

9. natáhovanie aplikovať vždy na pravej aj ľavej časti tela, cvičenia opakovať dva až trikrát na každú stranu
10. pri bolesti a nepríjemných pocitoch prerušiť natáhovanie
11. nenatáhovať zranené svalstvo.

Nelson – Kokkonen (2009) výdrž v natiahnutí nezovšeobecňujú a odporúčajú ju podľa počítateľnej pohyblivosti každého cvičenca v jednotlivých úrovniach I. až V. V úrovni I. má byť trvanie strečingovej výdrže 5 – 10 sekúnd, v úrovni II. – 10 až 15 sekúnd, v úrovni III. – 15 až 20 sekúnd, v úrovni IV. – 20 – 25 sekúnd a v úrovni V. odporúčajú trvanie strečingovej výdrže 25 až 30 sekúnd. Na každej z úrovni je vhodné vydržať dva až štyri týždne a až potom prejsť na vyššiu úroveň.

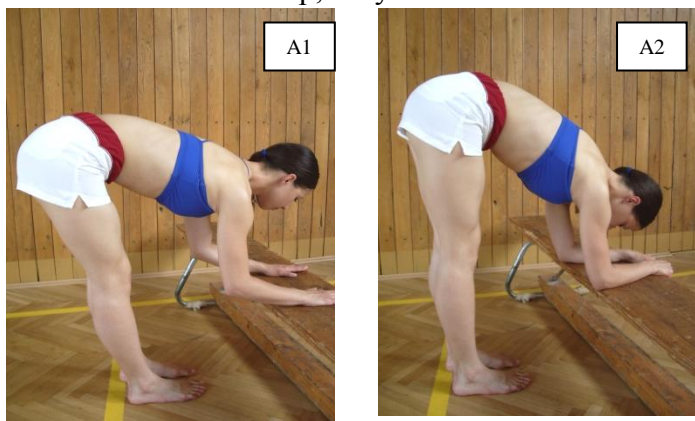
Zostavili sme cvičenia, ktoré používajú k prehĺbeniu relaxácie natáhovaných svalov následný útlm, spájajú spravidla fázu aktivácie natáhovaných svalov s vdychom a fázu ich uvoľnenia s výdychom. Podľa zákona o následnom útlme nasleduje po fáze aktivácie svalu jeho útlm. Sval, ktorý má byť natáhovaný, cvičiaci najskôr nenápadne natiahne, v tejto polohe ho po dobu 10 sekúnd aktivuje, potom ho vedome uvoľní a následne vykoná vlastné natiahnutie. Výdrž v natiahnutí by mala byť tak isto dlhá ako výdrž pri aktivácii. Pre účinnosť techniky následného útlmu je výhodné, ak sa sval pred natiahnutím aktivuje izometickou kontrakciou (LEWIT, 1996). Táto metóda je vhodná ako súčasť rozcvičenia, aj ako kompenzačné cvičenie.

Pri všetkých cvičeniach, ak sú symetrické, uvádzame popis cvičenia svalov na pravej strane tela.

Skrátené svaly - vybrali sme natáhovacie cvičenia na skrátené flexory kolena, štvoruhý driekový sval, trapézový sval - horná časť a zdvíhač lopatky.

1. Natáhovanie flexorov kolenného kĺbu

Základná poloha: Čelom k lavičke drep, ruky na lavičke.



Obrázok 1 Natáhovanie flexorov kolena A1 a A2

Cvičenie č. 1A Pomaly vystierať kolená do vzporu stojmo (obr. 1 A1). Ďalšie natiahnutie môžeme dosiahnuť tým, že sa ešte zväčší ohnutie v bedrových kĺboch buď narovnaním v drieku a sunutím bedier vzad, alebo ohýbaním lakt'ov tak, že sa prehľbuje predklon (obr. 1A2). Výdrž 10 sekúnd, opakovať 3x.

Najčastejšie chyby:

1. Chodidlá nesmerujú priamo vpred, vytáčajú sa špičkami von.
2. Kolená nesmerujú priamo vpred, vytáčajú sa na stranu viac skrátených dvojkĺbových ohýbačov kolenného kĺbu.

3. Kolená zostávajú pokrčené.

4. Cvičenec vykonáva predklon viac zaoblením trupu, než ohnutím v bedrových kĺboch.

Základná poloha: Vis drepmo na rebrinách.

Cvičenie č. 1B

Pomalým vystieraním kolien urobiť vis stojmo vysadene. Vystieraním trupu ďalej zväčšovať flexiu v bedrových kĺboch (obr. 2). Výdrž 10 sekúnd. Opakovať 3x.

Najčastejšie chyby:

1. Predsunutie ramena pred hrudník alebo zdvihnutie ramena na tú stranu tela, na ktorej je uklonená hlava, hlava zapadá medzi ramená.



Obrázok 2 Cvičenie č. 1B

Cvičenie č. 1C

Sed priamy, ľavá noha skrčiť prednožmo dnu cez pravú nohu. Trup mierne vytočiť vpravo.

Cvičenie:

a) Ľavou rukou priťahovať rovný trup k ľavému kolenu a súčasne otáčať panvu s celým trupom vpravo (pravým bokom vzad) tak, že sa zväčšuje prednoženie dovnútra pravou nohou. Flexia a addukcia v pravom bedrovom kĺbe - ohnutie a pohyb v kĺbe v čelovej rovine smerom k pozdĺžnej osi tela (obr. 3). Výdrž 10 sekúnd. Opakovať 3x.

Najčastejšie chyby :

1. Namiesto otáčania celého trupu cvičenec otáča iba hrudník, nie panvu.
2. Miesto predkláňania rovného trupu v bedrových kĺboch sa ohýba driek a panva zostáva podsadená.
3. Cvičenec krčí pravé koleno alebo ho vytáča von.
4. Rameno predsúva pred hrudník alebo ho zdvíha na tú stranu tela, na ktorú je uklonená alebo otočená hlava, hlava zapadá medzi ramená.



Obrázok 3 Cvičenie č. 1C

2. Natáhovanie štvoruhlého driekového svalu (musculus quadratus lumborum)

Základná poloha: Sed roznožný, úklon vľavo, ľavá ruka, alebo celé ľavé predlaktie, sa opiera vľavo od tela o zem.

Cvičenie č. 2A (obr.4).

Výdrž 10 sekúnd, pokojne dýchať. Opakovať 3x.

Najčastejšia chyba :

1. Pravá časť sedacieho svalu sa zdvíha od zeme.

Obmeny cvičenia:

1. V úklone je možné pridať vzpaženie pravej paže.



Obrázok 4 Cvičenie č. 2A

2. V úklone pridať otočenie trupu vľavo a predklon, obe ruky položiť na zem vľavo vedľa tela. Predklon vykonať najmä ohnutím trupu, nie ohnutím v bedrových kĺboch.
3. To isté cvičenie možno cvičiť v sede bokom na lavičke.
4. Pokojné dýchanie sa môže doplniť prehĺbeným vdychom, cieleným do pravej strany drieku.

Základná poloha: Stoj mierne rozkročný chrbtom asi pol kroku od steny, priložiť (pritlačiť) celý chrbát k stene, hlava ostáva stále vyťahnutá temenom v smere pozdĺžnej osi.

Cvičenie č. 2B

Úklon vľavo, v úklone uvoľnená výdrž, výdrž 10 sekúnd, pokojne dýchať (obr. 5). Opakovať 3x.

Najčastejšie chyby:

1. Zväčšuje sa naklonenie panvy vpred a prehnutie v drieku.

Obmeny cvičenia

1. V úklone možno pridať vzpaženie pravej paže. Zväčšuje sa tým zaťaženie naťahovaných svalov, sú naťahované väčšou silou, ich relaxácia je však obtiažnejšia. Naťahuje sa tiež široký sval chrbtový vpravo.



Obrázok 5 Cvičenie č. 2B

Základná poloha: Kľak sedmo vpravo vedľa piat, ukloniť, otočiť a ohnúť trup vľavo, rukami uchopiť ľavé predkolenie.

Cvičenie č. 2C

Pomaly sa rukami priťahovať k ľavému predkoleniu. Výdrž 10 sekúnd, pokojne dýchať. Občas zaradiť prehĺbený vdych, cielený do pravej strany drieku (obr. 6).

Najčastejšie chyby:

1. Chýba uvoľnený predklon hlavy.
2. Zdvihnutie ramien (pohyb ramena na tú stranu tela, na ktorú je uklonená hlava).
3. Príliš veľké ohnutie v bedrových kĺboch a nedostatočné otočenie trupu vľavo.



Obrázok 6 Cvičenie č. 2C

3. Naťahovanie trapézového svalu (musculus trapezius pars superior)

Základná poloha: Vzpriamený sed na stoličke, ramená zvisle, ruky voľne položené na stehnách. Ramená rozložiť široko po stranách hrudníka a stiahnuť dolu.

Cvičenie č. 3A:

a) Vyrovnať hlavu v predĺžení osi trupu, vytlačiť ju temenom do výšky, postupne predkloniť hlavu a krk. V predklone výdrž 10 sekúnd, voľne dýchať (obr.7). Opakovať 3x.

Najčastejšie chyby:

1. Brada sa vysúva vpred - namiesto predklonu sa vykoná predsunutie hlavy a krku.

2. Ohýba sa celý chrbát.
3. Predsunutie ramena pred hrudník alebo zdvihnutie ramena na tú stranu tela, na ktorej je uklonená hlava, hlava zapadá medzi ramená.
4. Cvičenec kľčovite pritláča brada ku krku.

Obmeny cvičenia:

1. V predklone je možné využiť následný útlm : najskôr pohľad hore, výdrž, pokojne dýchať, na konci výdrže vdych. Nasleduje výdych a pohľad dolu (na hrudnú kosť). Dôjde k uvoľneniu, v ktorom sa spravidla zväčší veľkosť predklonu.
2. Predklon sa dá prehĺbiť až do stredných oblastí hrudnej chrbtice.
3. Predklon sa dá šetrne zväčšiť tým, že sa jedna alebo obe ruky chytia v tyl. V tejto polohe výdrž 10 sekúnd, pokojne dýchať. Opakovať 3x.



Obrázok 7 Cvičenie č. 3A

Základná poloha: Vzpriamený sed skrčmo roznožmo na stoličke (lavičke), chodidlá na zemi, ramená zvisle, ruky voľne opreté o stehná. Ramená rozložiť široko po stranách hrudníka a stiahnuť dolu.

Cvičenie č. 3B (obr.8):

a) Vyrovnať hlavu v predĺžení osi trupu, vytlačiť ju temenom do výšky, čistý úklon hlavy a krku vľavo. V úklone výdrž 10 sekúnd, pokojne dýchať, snažiť sa čo najviac uvoľniť naťahované svaly. Opakovať 3x.

Najčastejšie chyby:

1. Chýba vzpriamené držanie tela, trup je zhrbený s guľatým chrbtom.
2. Cvičenec hlavu predkláňa, zakláňa alebo otáča.
3. Cvičenec zdvíha rameno na vyšetrovanej strane, poprípade aj na strane opačnej.



Obrázok 8 Cvičenie č. 3B

Obmeny cvičenia:

1. Prsty pravej ruky sa pridriavajú zdola okraja stoličky (lavičky) vpravo vedľa tela a pomáhajú sťahovať pravý pletenec ramenný dole (priťahujú rameno dolu k sedadlu, nie naopak sedadlo hore k ramenu). Tým sa aktivujú dolné fixátory lopatiek, čo reflexne znižuje napätie horných fixátorov lopatiek. Dá sa využiť následný útlm : pred samotným natiahnutím zaktivovať naťahované svaly tým, že pravou rukou zatiahneme za okraj lavičky smerom hore.
2. V úklone ľavá ruka, skrčená upažmo cez hlavu blízko pravého ucha, pomáha šetrne zväčšiť rozsah pohybu.
3. Úklon je možné prehĺbiť až do hrudnej chrbtice.
4. Ak vykonávame toto cvičenie chrbtom k stene, opretím chrbta a hlavy, uľahčí sa tým uvoľnenie naťahovaných svalov.
5. Dá sa využiť prehĺbené pokojné dýchanie: pri prehĺbenom vdychu sa zvýši napätie naťahovaných svalov, nasleduje prehĺbený výdych s uvoľnením a výdrž s pokojným dýchaním. Celý cyklus niekoľkokrát zopakovať.

4. Naťahovanie zdvíhača lopatky (musculus levator scapulae)

Základná poloha: Vzpriamený sed roznožmo na lavičke (stoličke), ramená zvisle, ruky voľne opreté o stehná. Ramená rozložiť široko po stranách hrudníka a stiahnuť dolu.

Cvičenie č. 4A (obr.9):

a) Vyrovnáť hlavu v predĺžení osi trupu, vytlačiť ju temenom do výšky, postupne vykonať predklon, v predklone úklon a nakoniec pridať otočenie hlavy a krku vľavo (brada smeruje k stredu ľavej kľúčnej kosti). V predklone, úklone a otočení hlavy a krku vľavo výdrž 10 sekúnd, pokojne dýchať. Opakovať 3x.

Najčastejšie chyby:

1. Pravá lopatka sa zdvíha a približuje sa k chrbtici
2. Pravé rameno sa predsúva pred hrudník..
3. Ochabnuté, ohnuté držanie trupu s predsúvaním ramien pred hrudník.



Obrázok 9 Cvičenie č. 4A

Obmeny cvičenia:

1. Je vhodné využiť pohľad s dýchaním: pred vlastným natiahnutím pohľad vpravo hore, výdrž, pokojne dýchať. Na konci výdrže vdych. Nasleduje pohľad vľavo dolu, výdych, v uvoľnení výdrž, pokojne dýchať.

Literatúra

- ALTER, M. 1999. *Strečink*. Praha : Grada Publishing, 1999. 225 s. ISBN 80-7169-763-X.
- BENDÍKOVÁ, E. 2010. *Vplyv vybraných Pilatesových cvičení na zmenu dynamiky chrbtice adolescentov*. In Pohyb a zdravie. - PEEM: Bratislava, s. 25-30. ISBN 978-80-8113-034-2.
- BURSOVÁ, M. 2005. *Kompenzační cvičení*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2005. 196 s. ISBN 978-80-247-0948-2.
- CZAKOVÁ, N. 2011. Naťahovacie cvičenia so švihadlami. *Športový edukátor*. - ISSN 1337-7809, Roč. 4, č. 2. s. 69.
- ČERMÁK, J., CHVÁLOVÁ, O., BOTLÍKOVÁ, V. 2008. *Záda už mě nebolí*. Praha : Jan Vašut, s.r.o., s 296. ISBN 80- 7236-117-1.
- HALMOVÁ, N., CZAKOVÁ, N. 2008. *Životný štýl nadhmotnosti a obezity u 18-30 ročnej populácie*. In: Šport a zdravie 2008. Nitra: UKF, ISBN 978-80-8094-374-5, s. 138-141.
- KABELÍKOVÁ, K., VÁVROVÁ, M. 1997. *Cvičení k obnovení a udržování svalové rovnováhy (příprava ke správnému držení těla)*. Praha: Grada Publishing, 239 s. ISBN 80 – 7169 – 384 – 7.
- KANÁSOVÁ, J. 2008. Reducing shortened muscles in 10-12-year-old boys through a physical exercise programme. *Medicina Sportiva*. - ISSN 1429-0022, Vol. 12, no. 4, p. 115-123.
- LEWIT, K. 1996. *Manipulační léčba v myoskeletální medicíně*. Praha: Leipzig, Heidelberg, J.A.Barth, ČLS JEP, 347s.
- MIKLÁNKOVÁ, L., DOSTÁLOVÁ, I. 2005. *Protahování a posilování pro zdraví*. Olomouc: Hanex, 131 s. ISBN 80-85783-47-9.
- NELSON, A.G., KOKKONEN, J. 2009. *Strečink na anatomických základech*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 143 s. ISBN 247- 80- 247- 2784-4.

CVIČENIE NA TRX SYSTÉME (20 cvičení na posilnenie celého tela)

Nora HALMOVÁ, Martin CINTULA

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra; Katedra ekológie a environmentalistiky
FPV UKF Nitra)

nhalmova@ukf.sk, martin.cintula@ukf.sk



V súčasnosti sa v športe, ale aj v školskej telesnej a športovej výchove hľadajú nové prostriedky a metódy cvičení, ktoré zabezpečia dostatočnú motiváciu cvičencov. Už niekoľko rokov americké vojenské jednotky využívajú TRX závesný systém, ktorý umožňuje vykonávanie veľkého množstva cvičení. Je to systém, ktorý rozvíja nielen kondičné schopnosti, ale hlavne rovnováhu a silu. Vďaka tomu, že si môžete regulovať veľkosť záťaže (percento telesnej hmotnosti), s ktorou cvičíte, je TRX vhodný pre všetky úrovne fyzickej zdatnosti.

Od začiatočníkov až po vrcholových športovcov.

Podstatou TRX je využívanie nastaviteľného závesného systému, ktorý umožňuje vykonávanie skutočne pestrej palety cvičení. Pri cvičení platí zásada, že časť je zavesená na špeciálnych popruhoch a zvyšok tela je vo väčšine cvičení na podložke. TRX je skratkou slovného spojenia TOTAL BODY RESISTENCE EXERCISES, ktoré možno voľne preložiť ako tréning pre svaly celého tela.

TRX sa od iných cvičení odlišuje tým, že hlavný dôraz je kladený na jadro – core. Sústreďuje sa na vybudovanie stabilného jadra, teda svalov brucha, panvy, zadku a hrudníka. Práve stred tela je zodpovedný za ľahké a jednoduché zvládanie bežných aktivít počas dňa. Stabilné jadro je zárukou toho, že cvičenci už nebudú pociťovať bolesti chrbta, kĺbov a svalov (<http://www.sportujeme.sk>)

TRX je ľahký, prenosný a rýchlo nastaviteľný. Jeho nastavenie pred cvičením zaberie krátky čas, takže je ideálny pre tréning takmer všade. Môžete ho zavesiť kamkoľvek: doma na dvere, v telocvični na rebriny, na akúkoľvek konštrukciu alebo v prírode na strom. Po celú dobu cvičenia sa využíva len hmotnosť vlastného tela. Princípom tréningu je zavesenie jednej časti tela do popruhov, pričom druhá časť zostáva v kontakte s podložkou. Intenzitu cvičenia si každý môže regulovať sám, a to iba zmenou polohy tela oproti závesnému bodu. Posunutie tela o pár centimetrov zmení intenzitu vykonávaného prvku. Čím ste nižšie pod závesným bodom, tým je cvičenie náročnejšie, a naopak.

Cvičenie s TRX nám prináša množstvo výhod oproti iným cvičeniam:

- Cvičením sa rovnomerne precvičujú všetky svalové skupiny i svaly, ktoré sa pri iných druhoch cvičenia precvičujú len veľmi ťažko, výsledkom je prítiažlivé bruško, pevný zadok a vypracovaný triceps.
- Pri každom cviku dochádza k intenzívnemu zapojeniu hlbokého stabilizačného svalového systému, k posilneniu stereotypu správneho držania tela
- Zlepšuje kondíciu, rovnováhu, mobilitu chrbtice, svalovú silu, stabilitu, ohybnosť kĺbov, flexibilitu a koordináciu,
- Využíva formu silového tréningu - posilňovanie s vlastnou hmotnosťou,

- Cvičenia sa vykonávajú vo všetkých 3 základných rovinách pohybu, čo bežné cvičenia na posilňovacích strojoch neumožňuje. Tým je dosiahnutá komplexnosť na zlepšenie motoriky,
- Pri cvičení sa šetria kĺby a šľachy, pretože nárazy sú absolútne vylúčené,
- TRX systém sa dá využiť indoor aj outdoor,
- Za jednu cvičiacu jednotku precvičíte všetky svalové skupiny,
- Je výborným prostriedkom k zníženiu hmotnosti, pretože zrýchľuje metabolizmus a pomáha spaľovať tukové zásoby (pri nadhmotnosti je TRX efektívnejší vo forme kruhového tréningu). TRX zároveň buduje svalovú hmotu, vďaka čomu spálite väčšie množstvo kalórií i vtedy, keď je telo v pokoji,
- Cvičenia sú vhodné k prevencii proti zraneniam a môže slúžiť ako rehabilitačné cvičenie po úrazoch,
- Dodáva pozitívnu energiu a zvyšuje sebavedomie, ktoré je zárukou spokojného a vyrovnaného života,
- Je skladné a priestorovo nenáročné (www.fitness.cvicte.sk)

Jedinou nevýhodou je cena tohto náčinia a obmedzené množstvo cvičencov. Nie je vhodný väčší počet ako 15 z dôvodu kontroly a individuálneho prístupu k jednotlivým cvičencom. Podstatou efektívneho cvičenia, je vykonávať ho správne. Nesprávne vykonanie TRX cvičení môže viesť k bolesti chrbta či kĺbov. Tu sú najčastejšie chyby pri vykonávaní cvičení:

- Trhavé, nekontrolované pohyby. Pri trhavých pohyboch hrozí zranenie hlavne chrbtových svalov.
- Nesprávne vykonanie cvičenia pri nedostatku sily. V takom prípade je potrebné oddialiť telo a chodidlá od ukotvenia. Zníži sa uhol medzi telom a zemou a tým sa zmenší záťaž.
- Uvoľnené popruhy, ktoré musia byť vždy napnuté.
- Prekĺzavanie popruhov v TRX slučke (www.trxsystem.cz)



Obrázok 1

Cvičenie 1:

Vykonanie:

Postavte sa tvárou ku konštrukcii. TRX držte v oboch rukách, ktoré sú predpažené. Paže: skrčiť pripažmo, trup spevnený priťahujem hore. Cvičenie si sťažte posunutím nôh bližšie ku konštrukcii.

Zapájajúce svaly: veľký chrbtový sval, triceps



Obrázok 2

Cvičenie 2:

Vykonanie:

Postavte sa tvárou ku konštrukcii. TRX držte v oboch rukách, ktoré sú predpažené. Paže pokrčíte predpažmo (predlaktie kolmo hore), trup spevnený priťahujte hore. Cvičenie si sťažte posunutím nôh bližšie ku konštrukcii.

Zapájajúce svaly: biceps



Obrázok 3

Cvičenie 3:

Vykonanie:

Postavte sa tvárou ku konštrukcii. TRX držte v oboch rukách, ktoré sú predpažené. Paže skrčíte upažmo (päste pred ramená), trup spevnený priťahujte hore. Cvičenie si sťažte posunutím nôh bližšie ku konštrukcii.

Zapájajúce svaly: deltový sval, široký sval chrbta



Obrázok 4

Cvičenie 4:

Vykonanie:

Postavte sa chrbtom ku konštrukcii. TRX držte v oboch rukách, ktoré sú predpažené. Paže: vzpažiť vystreté, trup spevnený spúšťajte dolu. Cvičenie si sťažte posunutím nôh bližšie ku konštrukcii.

Zapájajúce svaly: svaly ramena



Obrázok 5

Cvičenie 5:

Vykonanie:

Postavte sa chrbtom ku konštrukcii. TRX držte v oboch rukách, ktoré sú predpažené. Paže: pokrčiť upažmo, trup spevnený spúšťajte v pred. Cvičenie si sťažte posunutím nôh bližšie ku konštrukcii.

Zapájajúce svaly: veľký prsný sval, triceps



Obrázok 6

Cvičenie 6:

Vykonanie:

Postavte sa tvárou ku konštrukcii. TRX držte v oboch rukách, ktoré sú skrčené pripažmo. Vykonávajte drep, paže: pokrčiť predpažmo. Stojte na celých chodidlách dbajte na to, aby kolená nepresahovali špičky.

Zapájajúce svaly: štvorhlavý sval stehna, veľký sedací sval



Obrázok 7

Cvičenie 7:

Vykonanie:

Postavte sa tvárou ku konštrukcii. TRX držte v oboch rukách, ktoré sú skrčené pripažmo. Vykonávajte výpady vzad, paže: pokrčiť predpažmo. Dbajte na to, aby koleno prednej nohy nepresahovalo špičky.

Zapájajúce svaly: štvorhlavý sval stehna, veľký sedací sval



Obrázok 8

Cvičenie 8:

Vykonanie:

Postavte sa chrbtom ku konštrukcii. TRX držte v oboch rukách, ktoré sú predpažené. Vykonávajte výpady vpred, paže: vzpažiť. Dbajte na to, aby koleno prednej nohy nepresahovalo špičky.

Zapájajúce svaly: svaly ramena, štvorhlavý sval stehna, veľký sedací sval



Obrázok 9

Cvičenie 9:

Vykonanie:

Postavte sa chrbtom ku konštrukcii. Jednu nohu zaveste do TRX, ktoré si stiahnete nižšie. Ruky v bok. Vykonávajte drepy na jednej nohe. Dbajte na to, aby koleno prednej nohy nepresahovalo špičky.

Zapájajúce svaly: štvorhlavý sval stehna, veľký sedací sval



Obrázok 10

Cvičenie 10:

Vykonanie:

Postavte sa bokom ku konštrukcii. Vnútorňú nohu zaveste do TRX, ruky v bok, alebo v predpažení mierne pokrčmo. Vykonávajte drepy na jednej nohe. Dbajte na to, aby koleno stojnej nohy nepresahovalo špičky.

Zapájajúce svaly: štvorhlavý sval stehna, veľký sedací sval



Obrázok 11

Cvičenie 11:

Vykonanie:

Postavte sa bokom ku konštrukcii. Vonkajšiu nohu zaveste zozadu do TRX, ruky v bok, alebo v predpažení mierne pokrčmo. Vykonávajte drepy na jednej nohe. Dbajte na to, aby koleno stojnej nohy nepresahovalo špičky.

Zapájajúce svaly: štvorhlavý sval stehna, veľký sedací sval



Obrázok 12

Cvičenie 12:

Vykonanie:

Ľah vzadu. Vložte obe nohy pätami do TRX. Paže pripažiť, dlaňou dolu. Zdvihnite panvu od podložky a priťahujte nohy k sebe (skrčiť prednožmo). Panva je stále nad podložkou!

Zapájajúce svaly: veľký sedací sval, zadný dvojhlavý sval stehna



Obrázok 13

Cvičenie 13:

Vykonanie:

Ľah vzadu. Vložte jednu nohu pätou do TRX. Paže pripažte, dlaňou dolu. Zdvihnite panvu od podložky a priťahujte striedavo nohy k hrudníku (skrčiť prednožmo). Panva je stále nad podložkou!

Zapájajúce svaly: veľký sedací sval, zadný dvojhlavý sval stehna



Obrázok 14

Cvičenie 14:

Vykonanie:

Ľah vzadu. Vložte skrčené obe nohy pätami do TRX. Paže pripažte, dlaňou dolu. Striedajte zdvíhanie panvy nad podložku a spúšťajte panvu tesne nad podložku.

Zapájajúce svaly: veľký sedací sval, zadný dvojhlavý sval stehna



Obrázok 15

Cvičenie 15:

Vykonanie:

Urobte vzpor ležmo. Vložte obe nohy priehlavkom do TRX. Striedavo krčte nohy k hrudníku a znova vystierajte do vzporu ležmo.

Zapájajúce svaly: priamy a priečny brušný sval, vzpriamovače chrbta, bedrovostehenný sval, svaly panvového dna



Obrázok 16

Cvičenie 16:

Vykonanie:

Vykonajte podpor ležmo na predlaktí. Vložte obe nohy priehlavkom do TRX. Striedavo krčte nohy k hrudníku a znova vystierajte do vzporu ležmo.

Zapájajúce svaly: : priamy a priečny brušný sval, vzpriamovače chrbta, bedrovostehenný sval, svaly panvového dna



Obrázok 17

Cvičenie 17:

Vykonanie:

Ľahnite si bokom, oprite dolnú ruku predlaktím o podložku, vložte obe nohy priehlavkom do jednej slučky TRX. Vytlačte trup hore a druhú pažu upažte. Spevnite celé telo a držte.

Zapájajúce svaly: priamy, priečny a šikmý brušný sval, vzpriamovače chrbta, bedrovostehenný sval, svaly panvového dna



Obrázok 18

Cvičenie 18:

Vykonanie:

Urobte stoj predkročný bokom k TRX. Obe paže skrčte vzpažmo von, ruky dajte v tyl, držte v nich slučky TRX tesne za hlavou. Striedavo vytlačajte panvu bokom.

Zapájajúce svaly: šikmý brušný sval



Obrázok 19

Cvičenie 19:

Vykonanie:

Postavte sa tvárou k TRX. Jednu pažu skrčte pripažmo a uchopte obe slučky TRX. Druhú pažu predpažte. Spúšťajte trup vzad dolu, vystrite krčenu pažu a druhou pažou a trupom sa natočte k podložke.

Zapájajúce svaly: šikmý brušný sval, široký sval chrbta, medzilopatkové svaly



Obrázok 20

Cvičenie 20:

Vykonanie:

Vykonajte ľah vzadu. Ruky dajte v tyl, lakte od seba. Nohy vložte do slučiek TRX. Striedavo krčte a vystierajte nohy, opačným lakt'om natáčajte ku kolenu.

Zapájajúce svaly: šikmý brušný sval, priamy brušný sval

Upozornenie:

Pri všetkých cvičeniach dbať na napnuté popruhy!!!

Príspevok je súčasťou grantovej úlohy: VEGA 1/0478/11 „Prevenia obezity a funkčných porúch pohybového aparátu a možnosti ich odstraňovania u detí a mládeže“.

Literatúra

HALMOVÁ, N. 2012. *Ako si udržať kondíciu a vytvárať postavu*. Modelový program zameraný na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb. UKF: Nitra, 156 s. ISBN 978-80-558-0061-5.

<http://www.sportujeme.sk/fitness/co-je-to-trx>

<http://fitness.cvicte.sk/cvicte-sk/trx-cvicenie-s-kratkym-nazvom-ale-dlhodobym-uci>

<http://www.trxsystem.cz/tag/trx-cviky/>

<http://www.trxtraining.com/train/exercises>

<http://www.trxcvicenie.sk/>

<http://www.trxsystem.cz/6-nejcastejsich-chyb-pri-cviceni-na-trx-systemu/>

VYUŽITIE EXPANDEROV NA HODINÁCH TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY U ADOLESCENTOV

Lucia ORTUTAYOVÁ, Janka PERÁČKOVÁ

(Fakulta telesnej výchovy a športu UK v Bratislave)

lucia.ortutayova@fsport.uniba.sk, perackova@fsport.uniba.sk

Gumové expandery (dyna bandy) sú náčiním na izokinetické posilňovanie (proti odporu náčinia), čím sa posilňuje zároveň agonista i antagonistu svaly. Odpor je viditeľný podľa farby expanderov, ružový je vhodný pre deti, prekonávanie väčšieho odporu predstavuje zelený alebo modrý expander a najväčší odpor má sivý expander. Ich dĺžka sa pohybuje od 120-140 cm a šírka je 12-15 cm. Expandery na rozdiel od činiiek šetria kĺbové púzdra, a preto sú vhodné pre posilňovanie detí a mládeže. Aj vďaka svojej cenovej dostupnosti si nachádzajú miesto v školskej TV (Strešková, 2006/a).

Využitie expanderov

Cvičenia s expandermi najčastejšie využívame na hodinách aerobiku v rámci posilňovacej časti, ktorej predchádza aeróbne rozcvičenie a prestrečing. Počet opakovaní závisí od výkonnosti adolescentov. Tvarovanie svalstva celého tela doprevádza hudobný sprievod v tempe 128 – 135 beat per minute (Miklovičová, 1999).

Pri cvičení s expandermi sa riadime didaktickými zásadami, ktoré uvádza Strešková (2006/b).

- Techniku cvičení nacvičujeme samostatne (správnosť polohy, uchopenie expanderu).
- Zdôrazňujeme dýchanie: východisková poloha - vdych, konečná poloha - výdych.
- Počet opakovaní a série volíme podľa výkonnosti adolescentov (8-15 opakovaní, 2-4 série).
- Náročnosť cvičenia zvyšujeme počtom sérií, skracovaním prestávok medzi sériami, zvýšením počtu posilňovacích blokov počas týždňa alebo výmenou expanderu s väčším odporom.

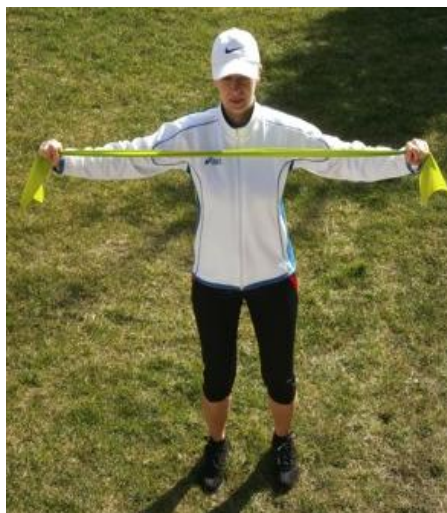
Uvádzame príklady cvičení z vlastných skúseností a z publikácií od Krištofič (2007), Strakoš – Valouch (2004).

1. *Posilňovanie medzilopatkového svalstva* – stoj mierne rozkročný, vzpažiť – krčením paží do upaženia pokrčmo zväčšujeme natiahnutie expanderu (obr.1).

2. *Posilňovanie prsného svalstva* – stoj mierne rozkročný, upažiť pokrčmo – priťahovaním paží do predpaženia pokrčmo zväčšujeme natiahnutie expanderu (obr.2).



Obrázok 1



Obrázok 2

3. *Posilňovanie prsného svalstva a svalstva paží* – stoj mierne rozkročný, predpažiť, pokrčiť paže a skřížiť ich pred prsiami – opakovane vykonávať hmity rukami von a dnu, tak aby sme natiahnutie expanderu zväčšovali a zmenšovali (obr. 3).

4. *Posilňovanie deltového a chrbtového svalstva* – stoj, mierny výpad ľavou vpred, jeden koniec expanderu uchopiť pod ľavým chodidlom, druhý koniec uchopiť nadhmatom pravou, predpažiť – predpažiť hore, zväčšujeme natiahnutie expanderu. To isté na druhú stranu (obr. 4).



Obrázok 3



Obrázok 4

5. *Posilňovanie bicepsového svalstva* – stoj, mierny výpad ľavou vpred, jeden koniec expanderu uchopiť pod ľavým chodidlom, druhý koniec uchopiť podhmatom ľavou rukou, skrčiť prapažmo ľavou – ľavú ruku priťahujeme, čo najbližšie k ľavému ramenu. To isté na druhú stranu (obr. 5).

6. *Posilňovanie tricepsového svalstva* – stoj, výpad ľavou vpred, uchopiť expander za chrbtom, pravú ruku vzpažiť, ľavú ruku pripažiť – zväčšujeme natiahnutie expanderu. To isté na druhú stranu (obr. 6).



Obrázok 5



Obrázok 6

7. *Posilňovanie fixátorov lopatky* – stoj, mierny výpad ľavou vpred, rovný mierny predklon, pokrčiť predpažmo, expander uchopiť v ľavej ruke, pod ľavým chodidlom a v pravej ruke – súčasne vytočiť obe pokrčené paže proti ťahu expanderu do pokrčenia upažmo (výdrž 3 sekundy). Prestriedame dolnú končatinu (obr. 7).

8. *Posilňovanie flexorov chrbtového svalstva* – stoj na pravej nohe, prednožiť ľavou, expander uchopiť pred telom z ľavej ruky pod ľavým stehnom do pravej ruky – proti ťahu expanderu zdvihnúť koleno ľavej nohy nad horizontálu. To isté na druhú stranu (obr. 8).



Obrázok 7



Obrázok 8

9. *Posilňovanie rotátorov trupu a celkové spevnenie tela* – vzpor ležmo, expander v pravej ruke a v ľavej ruke, kde je zaťažený – preniesť hmotnosť na ľavú ruku vytočením trupu s pravou rukou proti ťahu expanderu. To isté na druhú stranu (obr. 9).

10. *Posilňovanie abduktorov dolných končatín a balancovanie v labilnej polohe* – sed skrčiť unožmo, mierny náklon tupu vzad zdvihnúť nohy nad podložku, expander uchopiť v ľavej ruke cez ľavé chodidlo do pravej ruky cez pravé chodidlo – roznožovať a unožovať ľavou a pravou proti ťahu expanderu (obr. 10).



Obrázok 9



Obrázok 10

11. *Posilňovanie extenzorov dolných končatín* – sed pokrčmo, pokrčiť predpažmo, expander uchopiť do rúk a pod chodidlá – opakovane vystierat' nohy (ťažšia verzia zdvihnúť nohy nad podložku, balancovanie v labilnej polohe) (obr.11).

12. *Posilňovanie priameho brušného svalstva* – ľah vzad, prednožiť pokrčmo, expander uchopiť rukami a viesť ho cez zadnú stranu stehien – s výdychom mierne zdvíhame trup z podložky (obr.12).



Obrázok 11



Obrázok 12

13. *Natiahnutie svalstva dolných končatín* – ľah vzad pokrčmo, ľavú prednožiť pokrčmo, expander uchopiť rukami a zachytiť pod ľavým chodidlom – mierne pritiahnúť a dopínať ľavú nohu. To isté na druhú stranu (obr.13).



Obrázok 13

Literatúra

KRIŠTOFIČ, J. 2007. *Kondiční trénink*. Praha : Grada Publishing, 196 s. ISBN 978-80-247-2197-2.

MIKLOVIČOVÁ, J. 1999. Dyna band – nové náčinie v školskej telesnej výchove. In *Motorické učenie v gymnastických športoch*. Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu UK, 1999. ISBN 80-223-1424-2, s. 156-166.

STRAKOŠ, J., VALOUCH, V. 2004. *Osobní tréner*. Praha : Grada Publishing, 196 s. ISBN 80-247-0475-7.

STREŠKOVÁ, B. 2006/a. Gumové expandery – kondičná príprava na hodinu gymnastiky. In *Ako využívať gymnastiku, aerobik, tance, fitness a úpoly na zdokonaľovanie človeka*. Bratislava : PEEM, 2006. ISBN 80-8919747-7, s. 31-34.

STREŠKOVÁ, B. 2006/b. Izokinetické posilňovanie v tréningovom procese. In *Gymnastika, tance, úpoly, kulturistika, aerobik a fitness pre športovú prax*. Bratislava : PEEM, ISBN 80-89197-63-9, s. 25-29.

METODICKÝ RAD NÁCVIKU PREMETU BOKOM

Natália CZAKOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF v Nitre)

nczakova@ukf.sk

Cvičebné tvary v športovej gymnastike sa realizujú pomocou pohybov, pri ktorých sa mení vzájomná poloha končatín a trupu voči sebe. Pri týchto zmenách polohy sa mení aj poloha ťažiska tela. Zmeny sa uskutočňujú v rôznych časových odstupoch, v rôznom poradí a rôznou intenzitou.

Pre každého učiteľa telesnej a športovej výchovy je nevyhnutné poznať dokonale techniku realizácie cvičebného tvaru. Len na jej základe je schopný rozpoznať chyby v predvedení techniky cvičebných tvarov u žiakov a presne im poradiť, prečo daný tvar nevykonali správne, v ktorej časti nastala chyba a ako je možné ju odstrániť. Je dôležité, aby vyučujúci ovládal hlavný smer pohybu (približnú dráhu ťažiska), detailné pohyby jednotlivých častí tela, svalové skupiny najviac zapojené do pohybu alebo jeho častí a presné časové odstupy medzi jednotlivými pohybmi ako aj rýchlosť a intenzitu realizovaných pohybov.

Pri nácviku premetu bokom vychádzame zo zvládnutej stojky na rukách. Samotný nácvik začína dokonalou ukážkou. Ideálne je, ak ukážku realizuje učiteľ, v krajnom prípade je možné využiť kinogramy, video alebo ukážku žiaka, ktorý už premet bokom ovláda. Ukážka slúži na vytvorenie predstavy o cvičebnom tvare a opakovaná ukážka umožňuje vyučujúcemu zdôrazniť kľúčové fázy cvičebného tvaru. Oboznámenie sa s technikou premetu bokom dopĺňa vytvorenú predstavu o kľúčové momenty a presné postupnosti vykonávaných pohybov.

Najčastejším „zaváhaním“ detí pred samotným nácvikom premetu je uvedenie si „správnej výkročnej“ nohy. Najjednoduchším spôsobom je zopakovanie stojky na rukách.

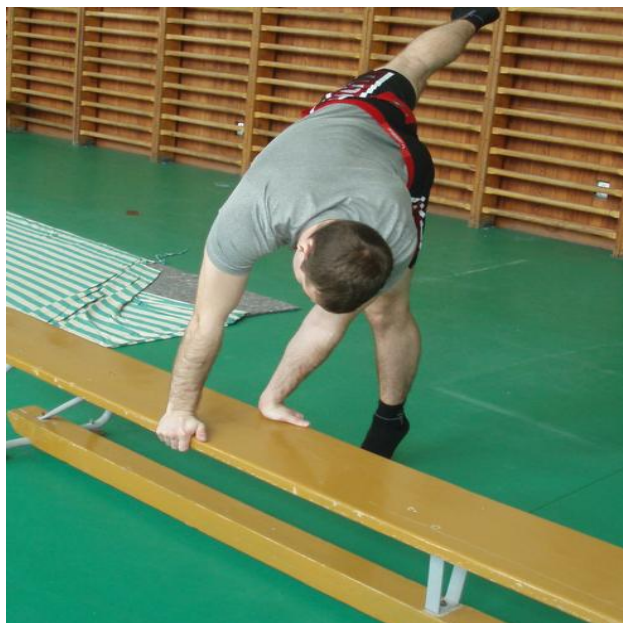
Technika premetu bokom:

Realizujeme ho z čelného postavenia (paže v predpažení). Došliapnutím na pravú nohu nasleduje predklon trupu so súčasným švihom ľavej (švihovej) nohy. Dohmatom na pravú ruku dochádza k zapojeniu pravej dolnej končatiny, ktorá sa odráža. V tomto bode dohmatáva na podložku aj ľavá ruka, čím sa telo dostáva do stojky v maximálnom roznožení. Prenášaním hmotnosti z pravej na ľavú ruku prechádzame do druhej fázy premetu. Pravá ruka opúšťa podložku, naopak na zem dopadne ľavá švihová noha. Následne sa z podložky zdvíha aj ľavá ruka a pohyb dokončíme došliapnutím pravej dolnej končatiny v stoji rozkročnom a v upažení.

Premet bokom je možné realizovať aj z postavenia bočného pričom sú paže upažené. Rozdiel v technike je len v prvej fáze, kedy sa trup nepredkláňa, ale prechádza úklonom.

Technika vychádzajúca z výkroku ľavou dolnou končatinou je len zrkadlovým obrazom vyššie uvedenej techniky.

1. Zopakovanie stojky na rukách (vo dvojiciach, príp. s oporou o rebriny)
2. Preskakovanie lavičky s dôrazom na správne postupné kladenie dlaní (obrázok 1) – naučenie správneho rytmu zapájania jednotlivých končatín do pohybu.



Obrázok 1

3. Návnik stojky z bočného postavenia (v trojiciach, príp. vo dvojiciach) (obrázok 2A), dopomoc poskytujeme na strane „výkročnej“ nohy cvičiaceho žiaka (obrázok 2B).



Obrázok 2A



Obrázok 2B

4. Prenášanie hmotnosti v stojke na rukách (dvojice) (obrázok 3)



Obrázok 3



Obrázok 4

5. Zo stojky na rukách dokončenie premetu do opačného smeru, ako je „výkročná“ noha (pri pravej výkročnej nohe, „potlačíme“ žiaka do ľavej strany). Dopomoc stojí oproti cvičiacemu. (obrázok 4)
6. Premet bokom v zjednodušených podmienkach z troch kaskádovito uložených žineniek (Strešková, 2009). (obrázok 5)



Obrázok 5



Obrázok 6

7. Premet bokom cez vrchný diel švédskej debny (návnik dostatočnej vzdialenosti pri dohmate). (obrázok 6)
8. Premet bokom po značkách. (napr. z papiera vystrihnuté dlane a chodidlá rozložené v presných vzdialenostiach, do ktorých majú jednotlivé ruky príp. chodidlá dopadať – rozloženie vzdialeností robíme podľa výšky žiakov)
9. Premet bokom cez „tunel“ vytvorený z dvoch žineniek, ktoré držia dvaja žiaci (Strešková, 2009).
10. Premet bokom po čiare samostatné pokusy.

Pri nácviku premetu bokom je nevyhnutné aj poskytnutie dopomoci, príp. záchrany, ktorá sa realizuje jednoduchšie u detí mladšieho šk. veku (nižšia hmotnosť ako aj dĺžka končatín). Poskytujeme ju od chrbtovej strany cvičiaceho prekrížením rúk a chytením v oblasti pásu. Prekríženie paží (ľavá nad pravou) sa otáčavým pohybom cvičiaceho okolo svojej osi mení na normálne postavenie paží až po prekríženie opačné (pravá nad ľavou) v momente ukončenia premetu bokom.

Chyby:

- najčastejšou chybou je dohmat za os tela, mimo línie jednej čiary
- nedodržanie správneho rytmu pohybujúcich sa končatín (napr. súčasne položené paže na podložku)
- príliš blízky dohmat ruky k výkročnej dolnej končatine (odstránime zopakovaním cvičenia 7)
- nedostatočné spevnenie tela v stojke na rukách
- nezrealizovanie stojky na rukách (telo nie je v kolmici na podložku)
- zastavenie švihy a dobiehanie dolných končatín v stojke
- neskoré opustenie „druhej ruky“ z podložky, kedy žiak padá aj napriek tomu, že premet vykonal
- nedopnutie dolných končatín v celom premete
- premet bokom cez päste (príp. prsty) alebo nedodržanie správnej vzdialenosti rúk od seba (väčšinou je to široký dohmat)

Odborná práca je súčasťou grantovej úlohy KEGA č. 029UKF - 4/2011 „*Modelové programy pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov*“

Literatúra

STREŠKOVÁ, E. 2009. *Športová gymnastika*. Bratislava: FTVŠ UK, 220 s., ISBN 978-80-8113-002-1.

POHYB A POBYT V PRÍRODE – TÚRA NA SNEŽNICIACH A VÝSTROJ

Henrieta NEMČEKOVÁ, Jaroslav BROŽÁNI
 (Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF v Nitre)
henrieta.nemcekova@student.ukf.sk, jbrodani@ukf.sk

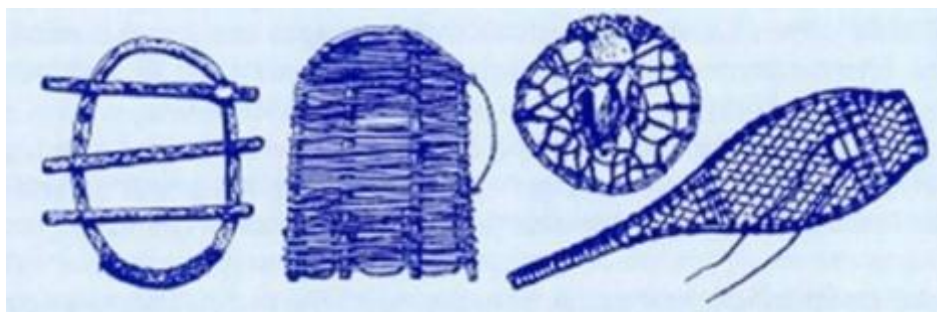
Túra na snežniciach ako staronový druh športu si získava stále viac priaznivcov nie len medzi mladými, ale taktiež i medzi seniormi, ktorí sa snažia aktívne tráviť svoj voľný čas na udržanie a zlepšenie svojho zdravia, kondície a radosti zo života.

HISTÓRIA

História snežníc siaha do doby pred mnohými tisícami rokov. Prvé zmienky o nich sa zaznamenali už okolo roku 6000 pred našim letopočtom, kedy slúžili ako pomôcka pri každodennej činnosti ľudí, žijúcich v severských častiach Zeme, na ktorých sa väčšiu časť roka nachádzala snehová pokrývka. Preto hľadali spôsoby, na uľahčenie si života v daných podmienkach. snažili si vynájsť nejaké pomôcky, ktoré by im tento pohyb a presun uľahčili, zefektívnila a urýchlila.

Najstaršie zachované nálezy v podobe skalných kresieb a zbytkov drevených chodiacich zariadení odhadujúcich na vek až 4500 rokov pred našim letopočtom, pochádzajú z oblasti Škandinávie a Švédska. V Rakúsku v 80. rokoch 20. storočia bol nájdený spolu s ľadovcovým mužom Ötzim ďalší dôkaz používania snežníc (Nemčeková, 2012).

Snežnice slúžili pri usadlom spôsobe života roľníkov v zimnom období, pri vykonávaní základných denných činností, pri love, kočovníci ich využívali pri presúvaní, dobývaní a objavovaní nových miest.



Obrázok 1 Prvé snežnice (Korvas – Došla, 2008)

Postupom času sa vyvinuli prvé formy snežníc, ktoré mali rôzne tvary (obrázok 1). Základ tvoril nosný rám, ktorý bol vyplnený prepletanými drevenými pruhmi. Tento typ snežníc umožňoval chôdzu, ale nie sklz. Patria sem i klasické indiánske snežnice, z ktorých sa vyvinuli dnešné moderné typy snežníc.

Druhú skupinu tvoria tzv. celodrevenné stupačky, pričom sa jednalo o kruhové alebo oválne dosky, resp. drevené topánky zväčšeného tvaru. Vývoj týchto zariadení viedol postupne od chôdze ku sklzu a na konci tejto vývojovej etapy vznikli lyže. Týka sa to hlavne Európy a Ázie (Korvas - Došla, 2008).

Dominantným regiónom používania snežníc bola Severná Amerika. Pre pôvodných obyvateľov Indiánov, boli dôležitou súčasťou výzbroja pri love, obžive a iných činnostiach v zimnom období. Po objavení Ameriky sa od pôvodných obyvateľov veľmi rýchlo naučili používať snežnice v zimných obdobiach i dobyvatelia a kolonizátori. Táto tradícia súvisí i s najväčším využívaním snežníc pre zimnú turistiku v dnešnej dobe predovšetkým na území USA a Kanady. Tradícia pohybu na snežniciach sa tu udržala do dnešných dní a sú využívané

pre rôzne formy zimnej turistiky, od krátkodobých vychádzok, až po náročné viacdenné prechody a pobyty v prírode alebo i stále obľúbenejšie súťaže a závody (Simoneit, 2007).

V podmienkach Európy sa v posledných rokoch začína táto aktivita veľmi rozvíjať. S nástupom umelých hmôt a výrobou veľmi kvalitných, ľahkých a zle zničiteľných snežníc, umožňujúcich sa pohybovať i v náročných a obtiažnych terénoch, záujem o tento druh turistiky rapídne stúpa. A vďaka tomu môžeme stále častejšie stretnúť jedinca i skupinky turistov na snežniciach i v našich pohoriach.

AKO ZAČAŤ

Pri kúpe snežníc je dôležité brať do úvahy na aký typ túry ich chceme využívať. Existujú totiž viaceré typy, veľkosti a prevedenia. Iné volíme na príležitostné prechádzky, iné na joggingové behanie a iné na viacdennú túru s ťažkým plecniakom na chrbte. Princíp snežníc je v rozložení váhy tela na ich ploche, vďaka ktorej sa neboríme do snehu. Čím väčšia, tým stabilnejšia a čím sme ťažší, tým väčšie snežnice potrebujeme. Prihliadame i na terén a kvalitu snehu.

Ako si teda správne vyberieme? Z hľadiska tvaru sú najväčšie rozdiely v ich zadnej časti. Tá je buď oválna alebo špicatá. Špicatá päta má väčšiu plochu a plní pri chôdzi funkciu kormidla, takže na nich lepšie udržiavame priamy smer. Oválna päta má zasa väčšiu plochu, a tým lepšiu stabilitu, ale v porovnaní so špicatou ju vieme slabšie ovládať. Snežnice so špicatou päťou sú preto vhodnejšie pre rýchlejšiu športovú chôdzu, prípadne beh. Oválne do hlbšieho snehu, na vychádzky, pokojnejšie výlety a viacdenné túry. Je preto dobré, urobiť kompromis medzi cenou, váhou a kvalitou (Havel, 2004).

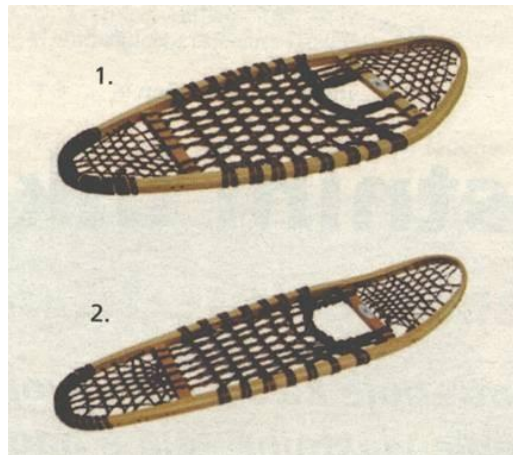
TYPY SNEŽNÍC

V dnešnej dobe máme na výber viacero typov snežníc, ktoré sa od seba líšia konštrukciou, tvarom a materiálom. Najviac preferované sú s voľnou päťou, lebo uľahčujú pohyb a odbremeňujú kolenný kĺb. Turistická obuv sa obvykle upevňuje na ne dvoma páskami, ktoré sa doťahujú cez spony, ktoré zabraňujú samovoľné odopnutie snežnice alebo využívajú i systém snowbordového viazania. Viazanie s odpružením má veľké výhody pri stúpaní, pretože špička snežnice sa automaticky nadvihuje a tým ho uľahčuje. Moderné alebo športové snežnice sa dajú používať i pri stúpaní nad 30° a nad 20° pri traverzovaní. A to hlavne vďaka kvalitným drapákom na spodnej strane a celkovej vysokej tuhosti snežníc.

Snežnice staršieho typu (rámové, s pevnou päťou) sú použiteľné maximálne do určitých sklonov, pretože päta je pevne prichytená k snežnici a je nevyhnutné zdvíhať nohy vyššie nad sneh a prenášať vpred. Je to viac únavné a k tomu nám zadná časť neustále nahadzuje sneh na ne, čiže pohyb je znova sťažený. Pri mokrom snehu nám ešte hrozí rýchle premoknutie obuvi (Schneeweiss - Ritschel, 2011).

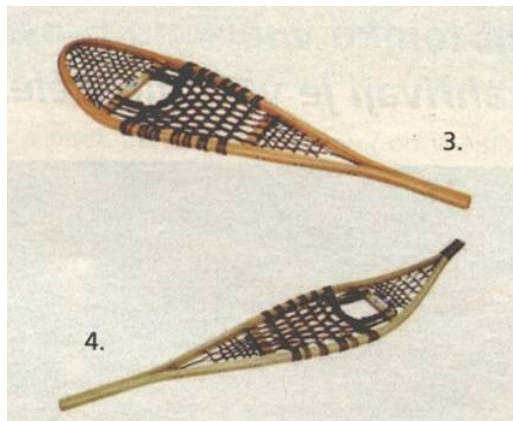
Uvedieme si tri typy snežníc :

1. **Originály** : Prvotné snežnice Indiánov sú vyrábané z tvrdého, ale pružného dreva, pevne zviazaného v zadnej časti. Stred, tvorí zároveň aj ťažisko, je vypletaný pevne napnutou sieťou z kože alebo kôry. Predná časť smeruje mierne nahor. Viazanie je jednoduché, prevažne z kože. Zhotovené sú v dvoch veľkostiach :
 - a) **široké** – typu „Medvedia stopa“ sú vhodné do hlbokého, sypkého snehu, ale vyžadujú si pomalšiu chôdzu. Variantou je typ „Zelená hora“, ktorá je užšia a pozdĺžnejšia – od tohto tvaru sa odvíja väčšina dnešných moderných snežníc.



Obrázok 2 Medvedia stopa (1.) a Zelená hora (2.)

- b) **užšie** – vhodné pre rýchlejšiu chôdzu a presun, pretože lepšie idú v smere chôdze a dobre sa kľžu pri zostupe z kopca. Sem sa radia snežnice typu „Bobří chvost“ a „Obžibvejská snežnica“.



Obrázok 3 Bobří chvost (3.) a Obžibvejská snežnica (4.)

Ich nevýhodou je krátka životnosť, vysoká cena a častá údržba. Zaujímavosťou je, že ako jediné zanechávajú stopy v podobe ryby so šupinovým vzorom (Korvas – Došla, 2008).

2. **Klasika tzv. rámové** : Rám je zhotovený z kovu, zvyčajne hliník, dural (zliatina hliníka, medi, horčíka a mangánu). Na ňom je upevnené celé viazanie, kovové drapáky (mačky) umiestnené väčšinou pod špičkou alebo pod päťou a výplň s dobrým postranným vyťažením, tvorená z umelej hmoty, napríklad mäkký PVC, neoprén, hypalon. Viazanie je prevažne remeňové. Predná časť smeruje mierne nahor. Ťažisko, vzhľadom k lepšej koordinácii je posunuté o niečo dopredu, na rozdiel od „originálu“. Na naše turistické pomery sú dostačujúce a vhodné. Dostať ich v troch veľkostiach a platí pravidlo, že čím sú väčšie, tým majú väčšiu nosnosť (Schneeweiss, Ch. 2007).



Obrázok 4 Klasické snežnice

- 3. Moderné :** Pri ich výrobe sa používa pružný, kvalitný, tvrdý plast a sú vyrobené v celku. Viazanie je buď snowboardového, alebo skialpinistického typu. Na spodnej časti snežníc sa nachádzajú drapáky, kovové alebo umelohmotné. Špičky smerujú nahor. Sú šikovné a umožňujú skoro normálnu chôdzu. Sú vhodné na použitie v Alpách (Schneeweiss - Ritschel, 2011).



Obrázok 5 Moderné snežnice

VIAZANIE

Viazanie často býva ich najdrahšou časťou. Pôvodné viazanie bolo vyrobené z kože a jemného prútia, nevydržalo však dlho. Ešte nedávno sa využívalo viazanie vyrobené z umelých tkanív upevnené sponami. I napriek pokroku a jednoduchšej manipulácii so snežnicou bolo pomerne mäkké a nie veľmi pevné a preto prišlo ľahšie k zraneniu. Problémom býva taktiež i s lacnejšie alebo podomácky vyrobené viazanie (Nemčeková, 2012).

Poznáme dva druhy viazania. **Pevné**, ktoré spája topánku spolu so špičkou i pätou. Je vhodné do náročnejších terénov a na kratšie túry. **Pohyblivé**, ktoré spája topánku iba so špičkou a päta ja voľná, vďaka čomu je chôdza pohodlnejšia. Existujú však už snežnice s voľnou pätou, ktorá sa dá v prípade potreby pripevniť.

V súčasnej dobe sa pri moderných snežniciach používa viazanie podobné snowboardovému (Havel, 2004).



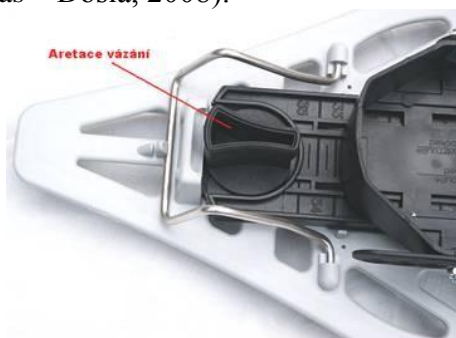
Obrázok 6 Snowboardové viazanie

Iný typ viazania takisto využíva násuvnú špičku s voľne nastavujúcim remeňom.



Obrázok 7 Viazanie s násuvnou špičkou

Okrem kvalitného viazania má už väčšina moderných snežníc vytvorené i zaistenie nášľapnej dosky proti voľnému a nechcenému pohybu. Môže byť otočného alebo pákového typu. Toto istenie je výhodné i pri manipulácii so snežnicami a pre ich ľahší transport napr. v prostriedkoch hromadnej dopravy, kedy ich máme väčšinou upevnené vzadu na batohu (Korvas – Došla, 2008).



Obrázok 8 Otočný typ



Obrázok 9 Pákový typ

PREPRAVA SNEŽNÍC

Pri preprave do miesta a z miesta našej túry v prírode prenášame snežnice spolu s palicami zviazané a upevnené na vonkajšej strane plecniaka. Veľký pozor si dávame na hroty a drapáky, aby sme nikoho neohrozovali. Pri moderných snežniciach uistujeme i nášľapné dosky. Palice upevníme pomocou kompresnej pásky na strane plecniaka (Korvas – Došla, 2008).



VÝSTROJ

Žiaden výlet alebo túru do hôr nepodceňujeme, práve naopak. Svedomito sa naň pripravujeme, aby sme predišli možným následkom. Dôležitou súčasťou každej túry je voľba dobrej a kvalitnej výstroje. Nehovoriac o tom, že v extrémnych prípadoch nám správna výbava môže zachrániť život (Berger, 2008).

Základným predpokladom každej lyžiarskej turistiky je správna „outdoorová“ výstroj a výzbroj. Výstroj má byť primeraná poveternostným podmienkam, stavu, odolnosti turistu a vynaloženej námahe. **Oblečenie** sa spravidla skladá z troch vrstiev. Prvá vrstva odvádza vlhkosť z povrchu tela. Druhá vrstva taktiež odvádza vlhkosť z tela a má izolačné vlastnosti. Tretia vrstva zvyšuje izolačné vlastnosti oblečenia, nepremokavosť a chráni telo pred stratou tepla a pred vetrom. Ďalšie vrstvy zvyšujú ochranu pred zimou, vlhkosťou a vetrom.

Oblečenie turistu pozostáva z vetrovky s kapucňou, nohavíc, svetra, termoprádla, rukavíc, čiapky, okuliarov, lyží a topánok. Do plecniaka je potrebné pribaliť skrutkovač, náhradné súčiastky k viazaniu, osobnú lekárničku, mapu, ak to vyžaduje situácia buzolu, poprípade GPS, d'alekohľad, nôž, rezervné prádlo, osobné doklady, zdravotnú kartu, poistenie do hôr, peniaze, občerstvenie a mobil s číslom na Horskú službu (18 300 – tiesňové volanie) (Broďáni, 2012).

Náš výkon obmedzuje i dostatočný príjem tekutín. Aj keď v princípe môžeme piť všetko, čo máme radi, preferujeme hlavne teplé a sladené nápoje, ktoré nám dodávajú energiu. Vynikajúci je čaj sladený medom alebo cukrom, práškové nápoje zaliate teplou vodou, ovocné šťavy zmiešané s minerálkou, rôzne energetické nápoje. Sladké nápoje sú veľmi dôležité pri živote nebezpečných situáciách ako sú šoky, prehriatie alebo vyčerpanie organizmu. Ideálne sú termosky s objemom aspoň jeden liter (Sýkora, 1986).

TECHNIKA CHÔDZE NA SNEŽNICIACH

Technika pohybu pomocou snežníc je rovnaká ako pri normálnej chôdzi. Samozrejme, že je o čosi náročnejšia. Vzhľadom k šírke snežníc, zhruba 23 centimetrov, je typický širší krok a väčší pohyb turistu do strán ako pri chôdzi v topánkach.

Palice nám pomáhajú a uľahčujú pohyb vpred, otáčanie, udržanie rovnováhy hlavne v hlbšom snehu. Najvhodnejšie sú teleskopické, pretože si ich môžeme nastavovať podľa potreby, alebo ak práve ideme po jednoduchom teréne, môžeme ich odložiť do plecniaka a neskôr znovu použiť (Schneeweiss, 2007).

A) Chôdza po rovine

Chôdza so snežnicami je základnou variantou a tiež východiskovým prvkom pri nácviku behu. Je technicky najjednoduchšia a fyzicky najmenej náročná. Dolné končatiny mierne rozkročíme tak, aby sme si pri chôdzi na snežnice nestúpali a nezakopávali o ne. Najlepšie je začínať na tvrdšom a upravenom povrchu (chodník) a až potom ísť do terénu, kde je pohyb oveľa náročnejší (Martiš, 1980).

B) Vzostup

Pri chôdzi do kopca trup držíme vzpriamený, ťažisko preniesieme vpred a hmotnosť tela je na predných častiach chodidiel. Telo je tzv. v prepade. Dĺžka krokov závisí od sklonu



svahu. S jeho nárastom prirodzene dĺžku krokov skracujeme. Aktívnu prácou paží a palíc si vytvárame oporu a napomáhame pohyb vpred. Strmé svahy s mäkkým snehom zdolávame buď priamo, alebo využívame lyžiarsku techniku tzv. **stromček**, čiže špičky nôh a snežníc vytáčame na stranu a bránime tým spätnému sklznutiu. Ak je sneh tvrdý, chodíme tzv. **schodovým krokom**, pri ktorom zapichujeme do snehu predné časti snežníc s drapákmi a vytvárame schody. Ďalší účastníci idú zväčša po stopách prvého (Martiš, 1980).



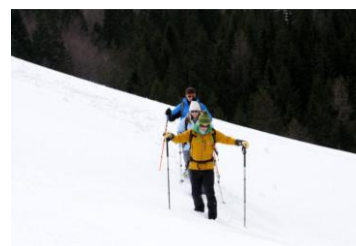
C) Zostup

Pri chôdzi z kopca je trup vzpriamený. Môže byť i mierne zaklonený. Lahko pokrčíme kolená, aby bol pohyb ekonomický a zbytočne sme nečerpali silou. Kroky sú predĺženejšie, pomocou palíc si regulujeme rýchlosť a udržiavame rovnováhu. Dobré je aj mierne vytočenie sa na stranu. Prudké svahy s mäkkým snehom zvyknú kĺzať. Dávame si preto pozor a nepreceňujeme svoje schopnosti (Simoneit, 2007).



D) Križovanie

Križovanie je technika pre pohyb v kopci s väčším sklonom a mäkkým snehom. Uhol si určujeme podľa toho, či ideme z, alebo do kopca a podľa tvaru terénu, prekážok a kvalite snehu. Je nevyhnuté, aby snežnice mali zo spodnej strany drapáky, ktoré zabránia zosúvaniu sa. Strmé svahy zdolávame predkladaním jednej snežnice pred druhú tak, že vzniká priama línia. Dbáme na opatrnosť, aby sme nepadli. Pre túto techniku sú výborné moderné typy snežníc, lebo majú adekvátne prepracované viazanie (Schneeweiss - Ritschel, 2011).



E) Beh na snežniciach

Beh na snežniciach je veľmi intenzívna pohybová aktivita. Technicky sa približuje atletickému behu s dobrou odrazovou a letovou fázou. Využíva sa hlavne pri rôznych súťažných aktivitách krátkodobého alebo dlhodobého charakteru. Populárne sú predovšetkým v Škandinávskych krajinách a v Severnej Amerike, kde sa tradujú od čias Indiánov a Eskimákov. V európskych krajinách je súťaž v behu na snežniciach zaraďovaná len čiastočne (Korvas – Došla, 2008).



STRIEDANIE SA ČLENOV SKUPINY PRI VEDENÍ TÚRY

Bez rozdielu na členitosť terénu je vedenie skupiny fyzicky a psychicky veľmi náročná činnosť. Vedúci akcie musí byť neustále v strehu a dbať na správny smer trasy, bezpečnosť skupiny a v neposlednom rade vyšliapať stopu do nového snehu, čo je veľmi vysilujúce. Vyžaduje si časté obmieňanie sa navzájom. Volíme taký stupeň obtiažnosti, aby ju zvládli všetci jej členovia. Trasu podľa potreby prispôbujeme schopnostiam a možnostiam zúčastnených.

Skôr ako sa rozhodneme trasu zdoláť, presne zmeriame vzdialenosti i výškové rozdiely a urobíme odhad, koľko bude asi celý pochod trvať. Nezabudneme prirátat' i čas na oddych a možné meškание spôsobené nepriaznivým počasím.

Tabuľka 1 Odporúčané normy zaťaženia pri jednodňovej turistike na snežniciach (Junger a kol., 2002)

Vek	Začiatočníci		Pokročilí		Vyspeší		Rýchlosť
	km	kg	km	kg	km	kg	v km/h
10 - 11	10	4	12	5	14	6	3
12 - 13	12	6	15	7	18	8	3,5
14 - 15	15	7,5	18	9	21	10,5	4
16 - 18	20	9,5	25	12	30	14,5	4,5

ODPOČINOK

Počas túry si robíme pravidelné prestávky. Čím náročnejší terén je, tým väčšie nároky sú kladené na náš organizmus. Pri chôdzi v hlbokom snehu sa rýchlejšie unavíme. Doba medzi prestávkami a dĺžka viacerých faktorov, ako únavy, terén a počasie. Kým v priemere 5 – 10 minútová intervale, menej zdatnému polhodinovým intervale. členov skupiny. Okrem aj s obednou, kedy doplníme



Dozriavanie pravidelného pitného režimu je samozrejmosťou (Nemčeková, 2012). Doba odpočinku závisí od napríklad zdatnosť, stupeň pre zdatného turistu postačí prestávka v hodinovom plánujeme prestávky v Nepodceňujeme zdravie menších prestávok počítame chýbajúcu energiu.

Literatúra

- BERGER, K. 2008. *Turistika*. Bratislava : Slovart, 256 s. ISBN 8080855277.
- BROŽÁNI, J. 2012. *Pohyb a pobyt v prírode – lyžiarska turistika a výstroj*. In Športový edukátor. - ISSN 1337 -7809. - Roč. 4, č. 1 (2012).
- HAVEL, J. 2004. *Obří stopy*. In Časopis ABC [online]. 2004, no. 4, [cit. 2013.03.05]. Dostupné na internete : <<http://www.abicko.cz/clanek/casopis-abc/5153/obri-stopy.html>>
- JUNGER, J. a kol. 2002, *Turistika a športy v prírode*. Prvé vydanie. Prešov : FHPV PU v Prešove, 267 s. ISBN 80-8068-097-3.
- KORVAS, P., DOŠLA, J. 2008. *Zimní turistika na snežnicích*. [online]. Druhé vydanie. Brno : Elportál, Masarykova univerzita. [2011.11.10.]. Dostupné na internete : <<http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps08/zimtur/web/index.html>>. ISSN 1802-128X.
- MARTIŠ, F. 1980. *Turistika na bežkách*. Bratislava : Šport, 18 s. ISBN 77-013-80-11-6
- NEMČEKOVÁ, H. 2012. *Turistika na snežniciach* : bakalárska práca. Nitra : UKF, 50 s.
- SCHNEEWEISS, CH. 2007. *Sněžnice*. Prvé vydanie. Praha : Grada Publishing, 96 s. ISBN 8024718729.
- SCHNEEWEISS, CH., RITSCHER, B. 2011. *Schneeschuhgehen*. Mníchov : Bruckmann, 192 s. ISBN 978-3-7654-5566-7.
- SIMONEIT, F. 2007. *Schneeschuhwandern – Technik, Touren, Tipps*. Stuttgart : Pietsch, 144 s. ISBN 978-3-613-50553-7.
- SÝKORA, B. a kol. 1986. *Turistika a športy v přírode*. Praha : SPN, 223 s. ISBN 14-466-86.

FRISBEE ULTIMATE – NETRADIČNÁ ŠPORTOVÁ HRA

Gustáv ARGAJ

(Fakulta telesnej výchovy a športu UK v Bratislave)

argaj@fsport.uniba.sk

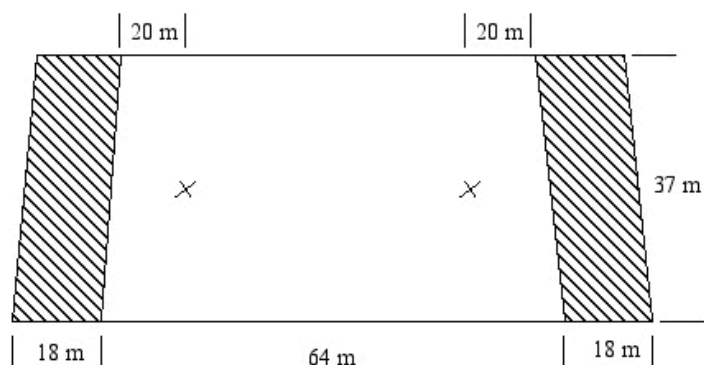
Lietajúci disk (frisbee) je známy predovšetkým ako hračka, ktorá sa využíva v rekreačných pohybových aktivitách a rôznych pohybových hrách. V poslednom období sa lietajúce disky čoraz častejšie uplatňujú aj v oblasti športu. Medzinárodná federácia lietajúceho disku (WFDF) riadi už pomerne veľa športových disciplín (ultimate, frisbee golf, double disc court), ktoré sú rozšírené prakticky po celom svete.

Frisbee ultimate je netradičná športová hra s priamymi súbojmi hráčov. Hrať sa začala v roku 1967 v USA a v súčasnosti je v programe Svetových hier. Cieľom hry je prihrať lietajúci disk spoluhráčovi do koncovej zóny. Je kondične náročná a výrazne sa v nej uplatňuje taktické myslenie hráčov.

Základné pravidlá

Ihrisko

Hrá sa na trávnom ihrisku 100 x 37 m, na ktorom sú dve koncové zóny (obr. 1)



Obrázok 1

Predmet hry

Hrá sa s lietajúcim diskom, ktorý je z plastu. Jeho priemer je 27 cm a hmotnosť 175 g (obr. 2).



Obrázok 2

Námet a pravidlá

Každé družstvo má na ihrisku 7 hráčov. Hrá sa na body – víťazí družstvo, ktoré ako prvé dosiahne 17 bodov. Polčas sa začína, keď jedno z družstiev dosiahne 9 bodov. Bod získa

družstvo vtedy, keď útočník prihrá disk spoluhráčovi do koncovej zóny. Hráči si disk prihrávajú, hráč s diskom nesmie urobiť kroky. Hra je bezkontaktná a brániaci hráč nesmie súperovi vyrážať disk z rúk. Brániace družstvo sa snaží zamedziť súperovi dosiahnuť bod – brániaci hráč sa snaží zachytiť disk, nesmie však útočníka faulovať (akýkoľvek kontakt hráčov môže byť považovaný za faul), platí pravidlo, že nemá byť k nemu bližšie ako na šírku disku. Útočníka s diskom môže brániť len jeden hráč, ktorý mu môže počítať časový limit 10 sekúnd na odhodenie disku. Keď útočník do 10 sekúnd disk neodhodí znamená to stratu disku. Strata disku pre útočiace družstvo ďalej nastane, keď:

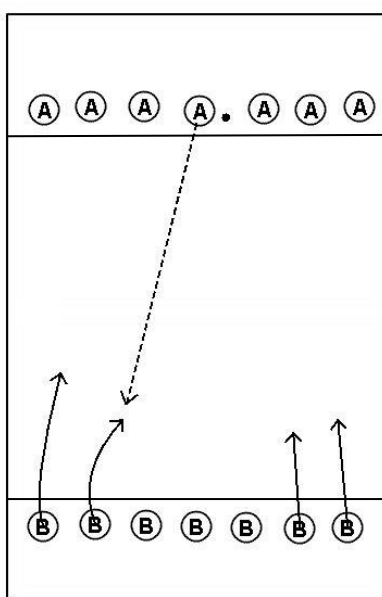
- disk spadne na zem;
- disk opustí ihrisko (spadne na zem mimo ihriska, disk však počas letu môže letieť mimo ihriska);
- disk zachytí obranca;
- hráč s diskom urobí kroky;
- hráč s diskom sa dostane mimo ihriska.

Striedanie hráčov - striedať sa môže po dosiahnutí bodu alebo v prípade zranenia niektorého hráča.

Oddychový čas – každé družstvo si môže zobrať 2 oddychové časy v každom polčase a to vtedy, keď útočí.

Hru neriadi rozhodca – hráči si sami hlásia fauly, kroky a ďalšie priestupky. Kladie sa veľký dôraz na dodržiavanie športového ducha, fair play a priateľstvo (Spirit of the Game). V súčasnosti sa však už začína s „výpomocou“ rozhodcov, ktorí sa začínajú podieľať na rozhodovaní. Pochopiteľne, pri výučbe na školách sa na rozhodovaní v rozhodujúcej miere zúčastňuje učiteľ.

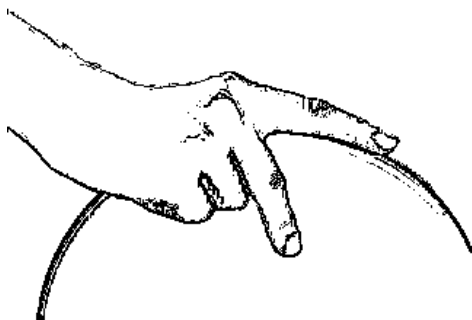
Začiatok hry – družstvá stoja na čiarach, ktoré vymedzujú koncovú zónu (každé na svojej strane ihriska). Kapitáni družstiev dajú zdvihnutím ruky signál, že ich družstvo je pripravené na hru. Ktorýkoľvek hráč družstva A hodí disk smerom k súperovej koncovej zóne - v tom momente hráči oboch družstiev môžu opustiť koncovú zónu. Po vhození disku do hry ho môže zachytiť ktorýkoľvek hráč družstva B a to potom začína útočiť. Po dosiahnutí bodu si družstvá vymenia strany na ktoré útočia a disk vhadzuje do hry to družstvo, ktoré dosiahlo bod a bude brániť (obr. 3).



Obrázok 3

Základy techniky hádzania a chytania lietajúceho disku

Pre frisbee ultimate a aj pre všetky druhy pohybových hier s lietajúcim diskom je dôležité naučiť sa základné spôsoby hádzania a chytania disku. Základný spôsob hádzania je bekhend, ten sa používa najčastejšie a s ním sa dosahujú aj najdlhšie hody – u mužov sú to výkony aj nad 200 metrov. Pri bekhende sa disk drží tak, že palec je zhora, ukazovák z boku a ostatné prsty zdola (obr. 4)



Obrázok 4

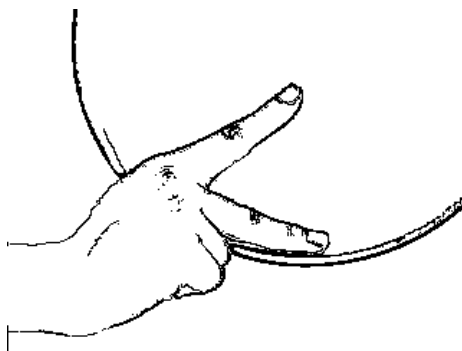
Disk sa hádže zo stoja rozkročného v bočnom postavení vzhľadom na smer kam sa bude hádzať. Pohyb sa začína otáčaním trupu doľava a pokrčením paže s diskom. Pri odhode otáčame trup vpravo, pravá ruka s diskom sa vystiera a posledný rotačný impulz dáva disku zápästie (obr. 5).



Obrázok 5

Ťažší spôsob hádzania disku je forhend, ktorý sa používa predovšetkým pri pohybovej hre ultimate. Pri forhende sa disk drží tak, že prostredný prst je opretý o vnútorný okraj disku,

ukazovák je zospodu a smeruje do stredu disku, palec drží disk zhora a ostatné prsty sú pokrčené (obr. 6).



Obrázok 6

Disk sa hádže zo stoja rozkročného v čelnom postavení vzhľadom na smer kam sa bude hádzať. Pohyb sa začína otáčaním trupu vpravo, pravá paža s diskom je v upažení vzad. Pri odhode otáčame trup vľavo, nasleduje rýchly pohyb pravej paže vpred a rotačný pohyb zápästia, ktorý dáva disku rýchlosť a rotáciu (obr. 7).



Obrázok 7

Chytanie disku – najčastejšie sa disk chytá do dvoch rúk. Jedna ruka sa prikladá k letiacemu disku zhora a druhá zdola, ruky pri tom robia pohyb v smere letu, čím sa dosiahne jeho stlmenie a bezpečné chytenie. Pri chytaní je dôležitý strehový postoj, aby bol hráč pripravený reagovať na zmeny letu disku (obr. 8).



Obrázok 8

Nácvik a zdokonaľovanie hádzania a chytania lietajúceho disku

Pri nácviku a zdokonaľovaní prihrávania a chytania lietajúceho disku používame niekoľko základných druhov integrovanej hernej praxe (Dobrý a kol., 2011), ktoré na seba nadväzujú a vytvárajú optimálne podmienky učenia.

Taktický prístup k výučbe

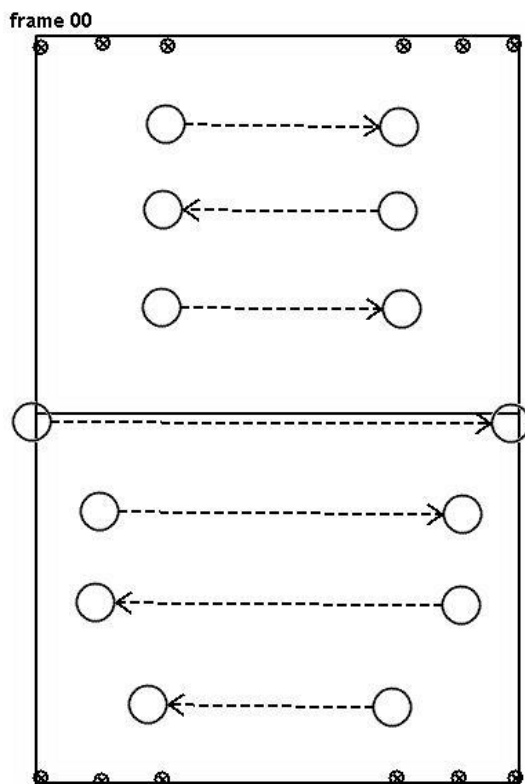
Pri výučbe odporúčame taktický prístup, ktorý umožňuje hráčom čo najskôr pochopiť základné princípy frisbee ultimate a aktívne sa zapojiť do hry. Na základe analýzy relevantných poznatkov v literatúre a na základe našich rozborov vychádzame pritom z týchto základných princípov:

- Používame metodicko-organizačné formy, ktoré sú usporiadané tak, aby sa svojou štruktúrou čo najviac podobali herným situáciám danej športovej hry.
- Výučbu športovej hry začíname vlastnou hrou (prípravnou hrou) na ktorú nadväzujú zložky integrovanej hernej praxe.
- Rozhodovanie o voľbe druhov hernej praxe a času, ktorý sa im venuje závisí od špecifik danej športovej hry a od didaktickej reality (kompetencia učiteľa, prostredie, vlastnosti žiakov, čas ktorý je k dispozícii).
- Preferujeme didaktický štýl s riadeným a samostatným objavovaním.
- Pri usporiadaní učiva používame synteticko-analytický vyučovací postup (od celku k častiam a späť k celku).
- Rozvoj taktického myslenia a konania je nadradený osvojovaniu technických zručností.
- Pri realizácii integrovanej hernej praxe z hľadiska situačného kontextu preferujeme premenlivé podmienky.

Príklady integrovanej hernej praxe

Méty

Na ihrisku označíme niekoľko mét, ktoré sú od seba vzdialené v 5 metrových odstupoch. Vytvoríme dvojice hráčov, ktoré sa postavia na prvé méty. Každá dvojica sa snaží dostať čo najrýchlejšie z prvej na poslednú métu. Z každej méty sa postupuje až vtedy, keď si dvojica prihrá 10 krát za sebou bez chyby (disk nesmie spadnúť na zem) . Víťazí dvojica, ktorá sa prvá dostane na poslednú métu (obr. 9).



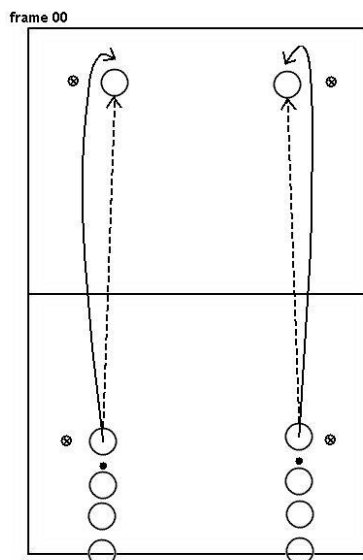
Obrázok 9

Méty s dvoma diskami

Tá istá organizácia ako pri métach, ale hráči si prihrávajú dva disky.

Prihrávková štafeta

Vytvoríme družstvá s rovnakým počtom hráčov a na ihrisku označíme dve méty. Hráči sa postavia do zástupov na prvú métu a jeden hráč z každého družstva na druhú métu. Prvý hráč z každého družstva má disk, na signál hádže disk spoluhráčovi na druhú métu a beží na jeho miesto. Hráč na druhej méte chytá disk, prihráva späť na prvú métu a beží na prvú métu. Družstvá súťažia, ktoré sa skôr vráti do základného postavenia. Keď je prihrávka nepresná a nedoletí na métu, musí hráč ktorý prihrával bežať pre disk, vrátiť sa späť a prihrávať znova (obr. 10).

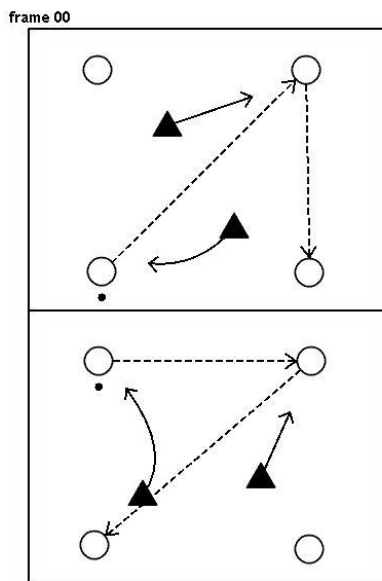


Obrázok 10

Bago

Jedna z najpopulárnejších pohybových hier sa dá hrať aj s lietajúcim diskom. Štyria hráči sa postaví do štvorca a dvojica hráčov sa postaví do stredu. Hráči s diskom si prihrávajú a dvojica obrancov sa snaží disk zachytiť, alebo zraziť na zem. Hráč s diskom sa nesmie pohybovať, môže robiť obrátku okolo jednej nohy (tak ako v basketbale) a musí prihrať do 5 sekúnd. Obranca nesmie vyrážať disk z ruky a nesmie faulovať. Striedanie obrancov nastáva keď:

- Disk spadne na zem po nepresnej prihrávke, alebo keď ho zrazí na zem obranca;
- Hráč s diskom poruší pravidlo o krokoch;
- Obranca zachytí disk;
- Hráč s diskom neprihrá do 5 sekúnd (obr. 11).



Obrázok 11

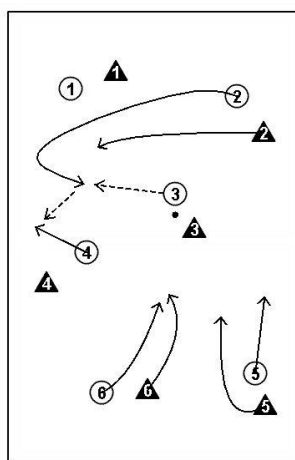
Na 10 (5) prihrávk

Hráčov rozdelíme do dvoch družstiev (4 až 7 členné podľa veľkosti ihriska). Úlohou družstva, ktoré má disk je prihrávať si disk tak, aby hráči dosiahli 10 (5) prihrávk za sebou. Keď sa im to podarí, družstvo získa bod. Druhé družstvo bráni, snaží sa získať disk pod svoju kontrolu.

Zmena kontroly nad diskom nastáva keď:

- Disk spadne na zem;
- Hráč neprihrá do 5 sekúnd;
- Disk chytí obranca, alebo ho zrazí na zem;
- Disk sa dotkne plochy mimo ihriska;
- Hráč chytí disk mimo ihriska;
- Družstvo dosiahne 10 (5) prihrávk za sebou (získa bod).

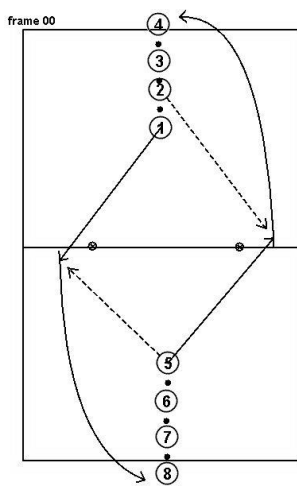
Pri každej zmene kontroly nad diskom sa 10 (5) prihrávk počíta odznova, pri hre nie je povolený kontakt hráčov, hráčovi sa nesmie disk vyrážať z ruky (obr. 12).



Obrázok 12

Nácvik prihrávania na hráča v pohybe a chytania disku v pohybe

Vytvoríme dva zástupy, ktoré sa postavia oproti sebe. Každý hráč okrem hráča 1 má lietajúci disk. Cvičenie začína hráč 1, ktorý sa uvoľňuje smerom doprava, hráč 5 prihráva. Po chytaní lietajúceho disku sa hráč 1 zaradí na koniec protiahlého zástupu. Hráč 5 sa uvoľňuje smerom doprava, hráč 2 prihráva. Po chytaní lietajúceho disku sa hráč 5 zaradí na koniec protiahlého zástupu (obr. 13).

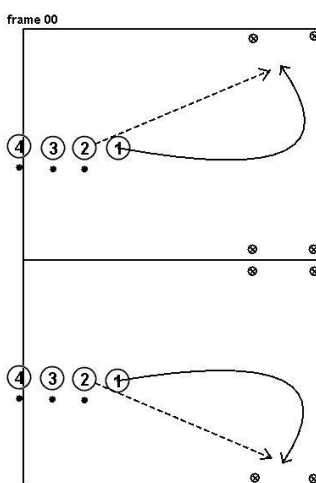


Obrázok 13

Nácvik prihrávania do koncovej zóny

Na ihrisku vyznačíme pomocou kužeľov dve koncové zóny. Vytvoríme dva zástupy hráčov, všetci hráči okrem prvých majú lietajúce disky. Cvičenie začínajú hráči 1, ktorí sa uvoľňujú pomocou L-úniku do koncovej zóny a hráči 2 im prihrávajú. Po chytení lietajúceho disku sa hráči 1 zaradia na koniec zástupu. Potom sa hráči 2 uvoľňujú pomocou L-úniku do koncovej zóny a hráči 3 im prihrávajú.

Kľúčové body: rýchla zmena smeru pohybu pri uvoľňovaní, načasovanie prihrávky (obr. 14).

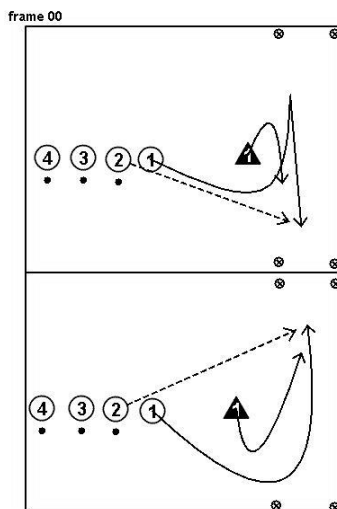


Obrázok 14

Zdokonaľovanie prihrávky do koncovej zóny

Na ihrisku vyznačíme pomocou kužeľov dve koncové zóny. Vytvoríme dva zástupy hráčov, všetci hráči okrem prvých majú lietajúce disky. Cvičenie začínajú útočníci 1, ktorí sa uvoľňujú pomocou L-úniku do koncovej zóny a útočníci 2 im prihrávajú. Obrancovia 1 bránia útočníkov 1 tak, aby nemohli chytiť lietajúci disk v koncovej zóne. Po prihrávke sa útočníci 1 stávajú obrancami, obrancovia zoberú disk, zaradia sa na koniec zástupu a stávajú sa útočníkmi. V cvičení pokračujú útočníci 2, ktorí sa uvoľňujú pomocou L-úniku do koncovej zóny a hráči 3 im prihrávajú.

Kľúčové body: rýchla zmena smeru pohybu pri uvoľňovaní, spolupráca útočníkov pri uvoľňovaní sa a načasovaní prihrávky (obr. 15).



Obrázok 15

Literatúra

- ARGAJ, G. 2009. *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. Bratislava : Univerzita Komenského Bratislava, ISBN 978-223-2602-5.
- BACCARINI, M., BOOTH, T. 2008. *Essential Ultimate*. Champaign : Human Kinetics, ISBN 13: 978-0-7360-5093-7.
- DOBŘÝ, L., TOMAJKO, D., VELENSKÝ, M., TŮMA, M., HÁP, P., ŠAFAŘÍKOVÁ, J., ŠAFAŘÍK, V., ARGAJ, G. 2011. Integrovaná praxe ve sportovních hrách. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, roč. 77, č. 2, s. 7-17.
- JEŠINA, O. 2004. Létající disky frisbee v TV na základních a zvláštních školách. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, roč. 70, č. 6, s. 30-34.
- NEUMANN, P., KITTSTEINER, J., LASSLEBEN, A. 2004. *Faszination Frisbee*. Wiebelsheim : Limpert Verlag, 2004. ISBN 3-7853-1696-8.
- PAPEŽ, Z. 2008. *Vektorový editor pro tvorbu taktických schémat v basketbalu* : bakalářská práce. Praha : Fakulta elektrotechnická ČVUT Praha, 53 s.
- PARINELLA, J., ZASLOW, E. 2004. *Ultimate Techniques & Tactics*. Champaign: Human Kinetics, ISBN 0-7360-5104-X.

Informácie o frisbee ultimate

www.frisbee.sk
www.cald.cz
www.menalto.com
www.wfdf.org

Informácie o lietajúcich diskoch

www.discline.com
www.ultimo.cz

UVOLŇOVANIE HRÁČA S LOPTOU V BASKETBALE

Pavol HORIČKA

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

phorička@ukf.sk

Je to herná činnosť jednotlivca, ktorej cieľom je získať výhodné postavenie pre ďalšiu činnosť s loptou, t.j. pre strelbu alebo prihrávku. Predpokladom efektívneho vykonania činnosti je zvládnutie vedenia lopty - **driblingu**. Podobne ako pri uvoľňovaní sa bez lopty, hráč aj pri uvoľňovaní sa s loptou môže využiť zmenu rýchlosti a zmenu smeru pohybu.

TECHNICA

Pri driblingu (obr. 1) je telo je v nízkom strehu s chodidlami od seba vzdialenými o niečo viac ako je šírka ramien. Trup je vo vertikálnej rovine vzpriamený. Pohyb vychádza z pružného postavenie dolných končatín, trupu, paží a rúk. Pohyb jednotlivých segmentov na seba plynule nadväzuje, je uvoľnený a bez prílišného svalového napätia.

Pri driblingu sú prsty mätko rozťahnuté, lopty sa dotýka celá plocha prstov až po mozolovitú časť dlane, okrem stredu dlane. Prsty smerujú von. Lopta sa vytláča vpred pod uhlom, ktorý zodpovedá rýchlosti behu driblujúceho hráča.



Obrázok 1

Hráč loptu neudiera, ale vytláča smerom nadol, to znamená, že sprevádza loptu dlhší čas po jej dráhe. Loptu dotláčajú nakoniec končeky prstov, ruka je uvoľnená v zápästí a nakoniec sa sklopí. Lakte sú len mierne pokrčené. V tejto polohe čaká ruka na loptu odrazenú od zeme a spätným pohybom náraz tlmí – teda sprevádza loptu po rovnakej dráhe späť hore a pohyb sa končí v rovnakej výške, z akej dribling začínala. Vo fáze tlmenia spresňuje hráč polohu ruky na lopte tým, že ju podľa potreby presunie vzad, bokom a podobne. Pri driblingu v pohybe je lopta asi 15 – 20cm od chodidla, vzhľadom k telu v prirodzenej polohe, teda tak aby hráč loptu pred sebou netlačil ale ani neťahal za sebou. Kontakt ruky s loptou je intenzívny, energický a s veľkou frekvenciou (obr. 2).



Obrázok 2

© METODIKA

Prípravné cvičenia

- Dribling na mieste, okolo nôh, so striedaním driblujúcej ruky, o stenu, s dvomi loptami súčasne (súhlasne, nesúhlasne) - priamo, okolo mét.
- Dribling oboma rukami striedavo medzi nohami v rytme pravá - ľavá vpredu, pravá - ľavá vzadu.
- Dribling za telom na mieste, v pohybe.
- Dribling s 2 loptami, jednu loptu si žiak vyhadzuje, druhou dribluje.
- Dribling na mieste so súčasným vykonaním ďalších pohybov (kľak, sed, ľah).
- Dribling v pohybe okolo vyznačených mét so striedaním driblujúcej ruky,
- V jednej ruke (dominantnej) je predmet (napr. tenisová loptička), druhou rukou (slabšou) dribling po vyznačenej dráhe.

Herné cvičenia

- Súťaž štafiet s vedením lopty okolo vyznačených mét.
- Hráči vo dvojiciach (neskôr v skupinách) si vo vyznačenom území vzájomne odberajú loptu. Územie môžeme postupne zmenšovať.
- Na rybára: hráč stojí bez lopty na stredovej čiare, ostatní sa jednotlivito snažia s driblingom prejsť s jednej strany telocvične na druhú, rybár vypichuje loptu.
- Hráči driblujú vo dvojiciach alebo trojiciach vyznačeným smerom, vykonávajú prihrávku a následne sa uvoľňujú pre prihrávku.

Prípravná hra

- Hra družstiev (4:4, 5:5) na počet prihrávok, hráči môžu driblovať.

Zmeny smeru s loptou

TECHNICA

Pri vykonávaní všetkých uvedených zmien smeru hráč, ktorý dribluje určitým smerom spomalí, z vonkajšej nohy sa prudko odráža a vyštartuje do opačnej strany. Pri prudkej zmene smeru hráč strieda driblujúcu ruku tak, že loptu vytlačí jednou rukou (pred telom, pomedzi nohy, za telom alebo po obrátke) na zem pod takým uhlom, aby sa odrazila pred druhú ruku. Pri zmenách smeru s loptou používame výlučne nízky dribling, preto aby bol čas letu lopty čo najkratší a zmenšila sa tak možnosť vypichnutia lopty brániacim hráčom. Hráč pri obchádzaní súpera využíva zmeny smeru:

1. Zmena smeru pred telom. Hráč vykonáva prakticky rovnakú činnosť ako pri uvoľňovaní V – únikom. Dribluje vzdialenejšou rukou od súpera, tesne pred zmenou smeru spomalí a súčasne odrazom z vonkajšej nohy si prehadzuje loptu popred telo do opačnej ruky. Poloha lopty je veľmi nízka, aby sa eliminovala možnosť jej vypichnutia obrancom. Následne sa zmenou rýchlosti snaží zbaviť svojho obrancu (obr. 3).



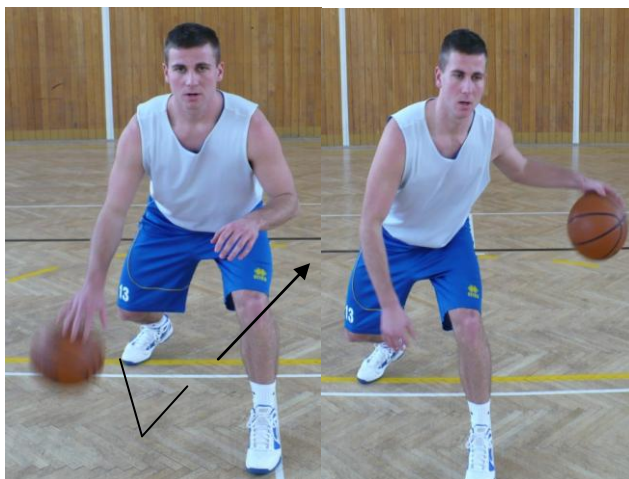
Obrázok 3 Zmena smeru pred telom

2. Zmena smeru za telom. V momente odrazu z vonkajšej nohy si driblujúci hráč prehadzuje loptu za telom z jednej do druhej ruky tak, aby loptou opäť dribloval vzdialenejšou rukou vzhľadom k obrancovi (obr. 4). Zmenu je možné vykonať v plnej rýchlosti, predpokladom je však dokonalé ovládanie lopty.



Obrázok 4 Zmena smeru za telom

3. Zmena smeru pomedzi nohy. Zmenu smeru hráč vykoná zastavením sa na oboch chodidlách, odráža sa z vonkajšej nohy, ťažisko postupne presúva na vnútornú a loptu si popod ňu prehadzuje z jednej ruky do druhej, pričom sa celý vytáča do nového smeru (obr. 5). Hráč vykonáva túto zmenu najmä pri statickom postavení, pri začatí uniku, v postupnom útoku, na okamžité krytie lopty telom pri zmene driblujúcej ruky, proti agresívnej obrane.



Obrázok 5 Zmena smeru pomedzi nohy

4. Zmena smeru obrátkou. Veľmi účinná a z hľadiska krytia lopty najbezpečnejšia je zmena smeru s využitím obrátky. Hráč vykonáva zmenu smeru tak, že po zastavení do širokého a zníženého postavenia vykoná obrátku vzad na špičke chodidla prednej nohy, otáča sa trupom vzad, v kontakte s loptou je tou istou rukou, ktorá doposiaľ driblovala. V prípade, že je pred ním obranca, tak obrátku vykonáva okolo nohy, ktorá je bližšie k obrancovi. V momente obrátke je postavený chrbtom k obrancovi, čím si zabezpečuje dokonalé krytie lopty telom. Obrátku s loptou vykonáva rýchlo, aby sa lopta napriek rotačnému pohybu pôsobením odstredivej sily udržala na ruke. Ihneď po ukončení obrátky vykonáva úder lopty o zem, plynule preberie loptu opačná ruka a pokračuje v driblingu (obr. 6).

Poznámky

- Hráč dribluje vzdialenejšou rukou, vzhľadom k obrancovi.
- Hráč periférne sleduje loptu, spoluhráčov a protivráčov.
- Hráč by mal vedieť driblovať oboma rukami rovnako dobre bez zrakovej kontroly.
- Hráči sa musia pri driblingu vedieť pohybovať vo všetkých smeroch čo možno najrýchlejšie.
- Súčinnosť všetkých segmentov tela je plynulá.

☞ **CHYBY**

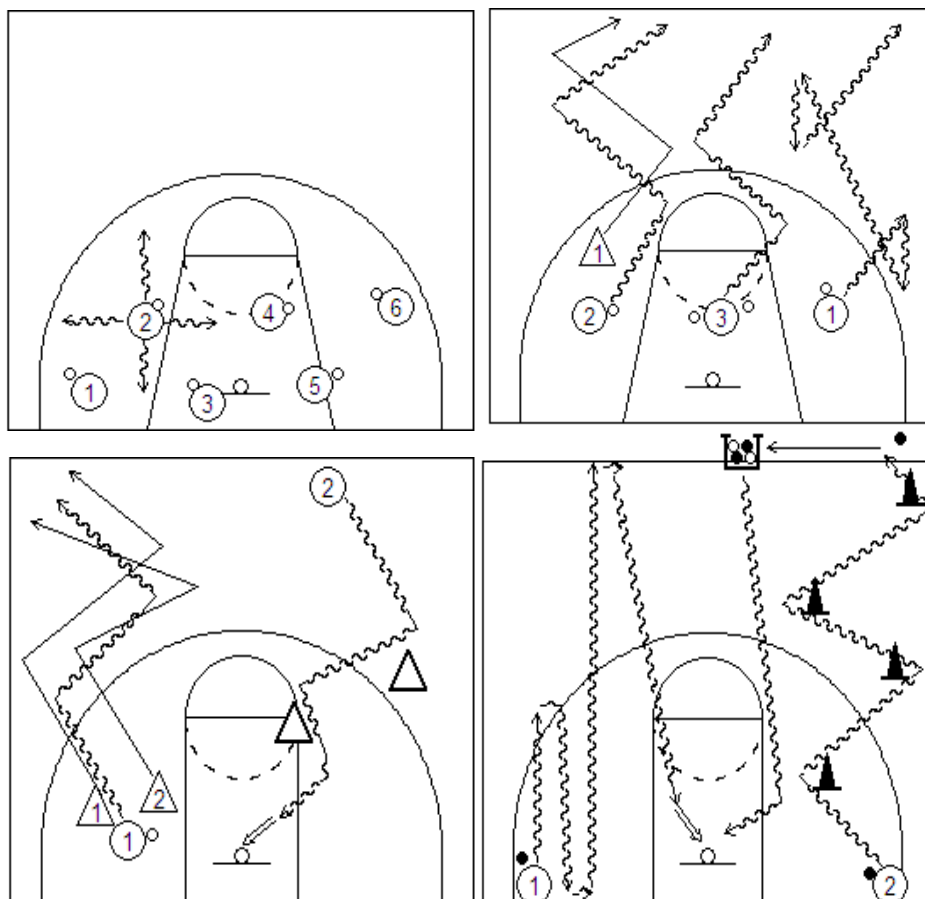
- zlá súčinnosť segmentov tela a lopty,
- prílišná kontrola lopty zrakom;
- nedostatočné krytie lopty telom;
- zmeny smeru sú bez zmeny rýchlosti;
- neprirodzené pohyby pri fintovaní;
- nedostatočné ovládanie lopty slabšou rukou;
- vysoký postoj driblujúceho hráča, vysoký dribling;
- dribling dlaňou, alebo udieraním do lopty.

☺ **METODIKA**

Prípravné cvičenia

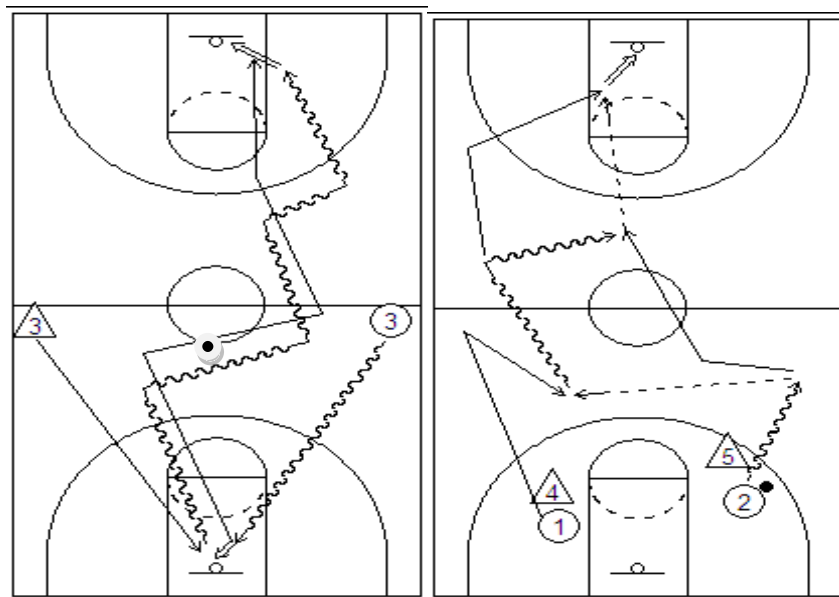
- Zmeny smeru vykonávané bez obrancu.
- Hráči (žiaci) s loptami sú rozmiestnení voľne v priestore čelom k učiteľovi (tréner); ten ukazuje rukou smer pohybu hráčov (vpred, vzad, vľavo, vpravo).

- Zmeny smeru pred métami (tzv. „cik-cak“ pohyb) bez zakončenia, neskôr so zakončením.
- Hráči s loptami sa individuálne pohybujú vo vymedzenom priestore a vykonávajú ľubovoľné (podľa pokynov) zmeny smeru
- Hráči s loptami sú rozmiestnení v malom vymedzenom území, na ktorom sa medzi sebou pohybujú a robia zmeny smeru.
- Rôzne typy cvičení podľa obrázkov.



Herné cvičenia

- Hráči s loptami si vo vymedzenom priestore vzájomne vypichujú lopty, pričom súčasne driblujú.
- Štafetová súťaž družstiev s vykonaním zmien smeru podľa pokynov.
- Hra dvoch družstiev na stanovený počet prihrávok, hráči smú driblovať.
- Hra 1:1 (2:2, 1:2) s pasívnou a aktívnou obranou so zakončením.
- Hra 3:3, 4:4 (kôš platí len po prieniku).
- Hra 5:5 na celé ihrisko



Príspevok je súčasťou grantovej úlohy KEGA č. 029UKF - 4/2011 „Modelové programy pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov“

Literatúra

- ARGAJ, G., REHÁK, M. 2007. *Teória a didaktika basketbalu II*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 137 s. ISBN 978-80-223-2325-3.
- DOBRÝ, L., VELENSKÝ, E. 1971. *Košiková. Rozbor a popis herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémů hry družstva*. Praha: FTVS UK, 158 s.
- TOMÁNEK, L. 2010. *Teória a didaktika basketbalu*. Bratislava: UK FTVŠ, s.99-111. ISBN 978-80-89257-25-6 <http://www.coachesclipboard.net/Dribbling.html>

METODIKA ZÁKLADNÝCH SPÔSOBOV ODBITIA VO VOLEJBALĚ

Lubomír PAŠKA

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

lpaska@ukf.sk

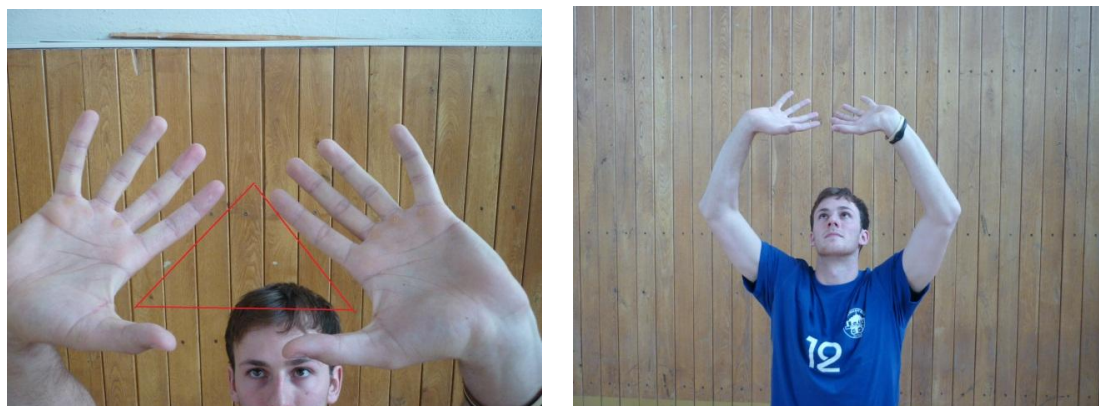
V našej práci sme sa rozhodli venovať pozornosť základným dvom spôsobom odbitia vo volejbale - odbitie obojruč zhora a zdola, keďže sa domnievame, že bez ich zvládnutia je každý ďalší postup k iným herným činnostiam jednotlivca oveľa zložitejší. Základnou podmienkou zvládnutia odbití je výborná práca nôh, tela, samotných prstov a predlaktí.

Odbitie obojruč zhora

Je úplne základnou formou odbitia v následnosti na osvojovanie si ďalších herných činností jednotlivca, ktorá je neodmysliteľná pre herný výkon jednotlivca aj kolektívu. Samotná realizácia vychádza zo stredného strehu a má dve fázy: prípravnú a aktívnu.

Technika

Postoj hráča pred odbitím (prípravná fáza) je: dostať sa včas pod loptu celým telom. Veľakrát sa stretávame práve s tým u mladých hráčov, že neskoro alebo vôbec nerealizujú túto časť. Stoj mierne rozkročný pričom stojíme na šírku ramien jedna noha je v miernom prednožení, uhol medzi končatinami je cca 100 – 110 stupňov a trup je vzpriamený, paže sú pokrčené v lakťoch. Prsty tvoria takzvaný "volejbalový košík" v oblasti cca 20 – 30cm nad čelom hráča, kde palce a ukazováky smerujú takmer k sebe vo vzdialenosti do 5cm a vytvárajú myslenými osami trojuholník prípadne kosoštvorec. Zapájame však aktívne aj prvé dva články prostredníkov, ktoré sú tiež veľmi podstatné pri odbití. Zostávajúce prsty na ruke majú hlavne smerovacia funkciu. Všetky prsty sú v momente odbitia spevnené. Zápästia sú zvrátené vzad a pripravené odbitie (obr. 1).



Obrázok 1 postavenie prstov rúk pred odbitím obojručne zhora

V tomto postavení (aktívna fáza) je hráč alebo hráčka pripravený odbiť loptu. Začíname postupným vystretím dolných končatín, trupu a paží (lakteľ a zápästie) až hráč dokáže odbiť loptu. Dôležité je, aby lakťe boli neustále nad úrovňou ramien. Uhol medzi predlaktím a bicepsom je cca 90 stupňov, zápästia sú zvrátené vzad a pripravené na krátky, ale intenzívny pohyb smerom vpred. Kontakt s loptou prostredníctvom prvých dvoch článkov je veľmi krátky.

Metodika

1. Demonštrácia – popis hlavných bodov (aj video sekvencie, stream ...)
2. Pohyb bez lopty – nácvik strehu

3. Návnik „volejbalového košíka“
4. Na začiatku „chytanie“ a odhody lopty (na mieste →v pohybe) – imitácia pohybu
5. Odbitia pred seba na mieste, po pohybe, zmeny smerov, odbitie za hlavu

Vybrané cvičenia na návnik:

1. Návnik pohybu – strehu bez lopty v rôznych smeroch, z rôznych polôh a v rozdielnej rýchlosti prevedenia pohybu
2. „volejbalový košík“ – zdvíhanie lopty nad čelo, zaujatie správneho postoja pod loptou, vyhadzovanie lopty nad seba a zachytávanie v správnom postoji, po nadhodení lopty nad hlavu v poslednom momente pred odbitím dá paže preč od lopty a tá musí padať na čelo – správny postoj pred odbitím.
3. Dribling obojručne s loptou o zem „volejbalový košík“ so snahou o rýchlu prácu zápästia a krátkeho, ale intenzívneho kontaktu s loptou. Práca nôh pri odbití na dol – pokrčené v kolenách a pri odraze od zeme vystieranie končatín. (Tak isto z pár dielov švédskej debny, keď je ešte viac dôležité prekonávať dlhšiu trajektóriu a zvýrazniť prácu zápästia).
4. Hráč opretí o lavicu prípadne stoličku sedacím svalstvom, kde dolné končatiny (lýtko – zadný stehenný sval) zvierajú uhol väčší ako 90 stupňov, odráža sa a následne vzpriamuje trup a vystiera horné končatiny. Postavenie tela je smerom oproti lopte a po odbití hráč/ka vykonáva krok vpred. Cvičenie možno vykonávať samostatne aj vo dvojiciach, keď z hráčov loptu kotúľa po zemi k hráčovi, ktorý je opretý sedacím svalstvom o stoličku (obr.2).



Obrázok 2 Návnik práce nôh, trupu a paží pri odbití obojručne zhora

5. Hráč sedí na päťkách a následne po vystretí trupu a paží odbíja nahodenú loptu spoluhráčom do vzdialenosti 3 – 5m.
6. Odbitia dvoch hráčov vo vzdialenosti 3 – 5m, keď najskôr loptu na úrovňou čela odhadzujú pre uvedomenie si postavenia tela a paží, následne jeden prechádza do odbitia obojručne zhora a druhý ju stále zachytáva, tretí typ je keď obaja skúšajú odbiť loptu obojručne zhora vždy však s akcentom na správnu pozíciu trupu a prácu nôh.
7. Hráč/ka si loptu vyhadzuje voľne do priestoru telocvične 3 – 5m pred seba dostatočne vysoko a rýchlym pohybom nôh a celého trupu sa snaží dostať čím skôr pod loptu. V momente ako náhle je správne pod loptou zastaví a následne vyhadzuje loptu znovu. Postupne prechádza od vyhadzovania k odbitiu a moment zastavenia paží sa už nevyskytuje. Toto isté cvičenie môžeme aplikovať po obojručnom prudkom hodení lopty o zem.

8. Odbíjame obojručne zhora s jedným dopadom o zem vo dvojiciach 3 – 5m vzdialených od seba. Správne sa dostať telom pod loptu a práca končatín. Následne hra jeden proti jednému s jedným dopadom lopty o zem bez siete na šírku „obranného pásma“ rozdelené kriedou na dve polovice 3x3m.
9. Podobná hra ako v bode č.8, ale cez sieť. Počíta sa najprv na stanovený počet správnych pokusov, počet pokusov vplyvom času a v poslednom bode hra 1:1. Všetko realizujeme s jedným dopadom lopty o zem.
10. Cvičenia zameriavajúce sa na presnosť odbitia obojručne zhora sa najľahšie realizujú o stenu alebo basketbalovú dosku do priamo vymedzeného priestoru s dopadom lopty o zem alebo bez dopadu.

Najčastejšie chyby:

- Neskorá a pomalá reakcia na podnet – slabá práca nôh
- Telo sa správne nedostane pod loptu
- Odbitie lopty v pohybe, zo záklonu
- Dotyk dlaní pri odbití, ťahanie lopty, odbitie pod úrovňou brady
- Odbitie je realizované mimo osi tela
- Postavenie lakt'ov pri odbití, buď moc nízko, moc široko ...

Odbitie obojručne zdola „báger“

Je druhým odbitím, bez ktorého si činnosť jednotlivých hráčov a družstiev nevieme predstaviť. Často toto odbitie využívame pri prihrávke podania, hry v „poli“ alebo aj ako spôsob nahrávky na útočný úder.

Technika

Tak isto ako pri odbití obojručne zhora aj tu rozoznávame dve fázy. Prvá je prípravná, keď hráč/ka sa musí v nízkom alebo strednom strehu dostať telom správne k lopte. Postoj tela je nasledovný: nohy sú na šírku ramien, jedna noha je mierne v prednožení a ťažisko tela je na predných častiach chodidiel. Trup tela je v miernom predklone a paže mierne pokrčené pri tele pripravené na zaujatie správnej polohy.

Pred samotným odbitím prichádza k zastaveniu pohybu dolných končatín väčšinou je hráč/ka v strednom strehu. Paže sa aktívne spájajú v oblasti prstov, keď prsty jednej ruky sa zasúvajú do dlane druhej ruky a následne spájajú palcami na oboch rukách. Lakte sa tým pádom dostávajú čo najbližšie k sebe a predlaktia sú natočené smerom nahor a zápästia smerujú do podlahy. Paže sú pevné a pred telom s ramenami smerujúcimi k sebe a mierne zaguľatením chrbtom. Telo hráča/ky vykonáva posledné dva kroky a v momente odbitia obojručne zdola aktívnou fázou začína vystieraním dolných končatín, trupu a miernym pohybom napnutých paží od tela. Ramená sú stále kolmo na smer odbitia (obr. 3).



Obrázok 3 Poloha paží a nôh pri odbití obojručne zdola

Metodika

1. Demonštrácia – popis hlavných bodov (aj video sekvencie, stream ...)
2. Pohyb bez lopty – nácvik strehov
3. Nácvik odbitia obojručne zdola vpred, vzad a do strán
4. Odbitie v osi tela na mieste a po pohybe
5. Odbitie mimo osi tela na mieste a po pohybe

Cvičenia na nácvik

1. Nácvik pohybu tela bez lopty, spájania predlaktí natočených smerom nahor, pohyb ramien smerom k sebe, voľný pohybe po telocvični a zastavenie so správnym postojom pred odbitím (využiť zrkadlá v gym.telocvični)
2. Kotúľanie lopty na úrovni predlaktia až úroveň nad zápästie so spevnenými pažami pod správnym uhlom a dostatočne ďaleko od tela, pohyb s loptou v priestore...
3. Hráč opretí o lavicu prípadne stoličku sedacím svalstvom, kde dolné končatiny (lýtko – zadný stehenný sval) zvierajú uhol väčší ako 90 stupňov, odráža sa a následne mierne predkláňa trup a horné končatiny smerujú pred telo. Postavenie tela je smerom oproti lopte, ramená kolmo na smer odbitia. Všetko vykonávame najskôr bez lopty, potom to isté cvičenie s odbitím lopty dostatočnou silou k spoluhráčovi stojacemu vo 3 – 5m vzdialenosti.



Obrázok 4 Poloha nôh, trupu a paží pri nácviku pred a po odbití obojručne zdola

4. Bez lavičky, stoličky toto cvičenie vykonávame oproti stene a odbíjame loptu pod správnym uhlom. Kontrolou nám bude, keď v poslednom momente pred odbitím napnuté paže rozdelíme a lopta pri správnom postavení tela prejde voľne pomedzi dolné končatiny.
5. Hráč/ka si loptu vyhadzuje voľne do priestoru telocvične 3 – 5m pred seba dostatočne vysoko a rýchlym pohybom nôh a celého trupu sa snaží dostať čím skôr pod loptu. V momente ako náhle je správne pod loptou zastaví a následne zachytáva do rúk a znovu vyhadzuje, neskôr v ďalšom cvičení tlmí odraz lopty a v poslednom ju odbíja s pevnými predlaktiami.
6. Odprite hráča/ky po prekročení lavičky, žienky, malých prekážok ... ktoré nám pomáhajú imitovať posledné dva kroky pred odbitím a následne správnu polohu tela. Najprv vykonávame cvičenie bez lopty, potom s loptou, v trojiciach...
7. Odbíjame obojručne zhora s jedným dopadom o zem vo dvojiciach 3 – 5m vzdialených od seba. Správne sa dostať telom pod loptu a práca končatín. Následne hra jeden proti jednému s jedným dopadom lopty o zem bez siete na rôzne vzdialenosti volejbalového ihriska, bez dopadu so sieťou ...

8. Cvičenie v trojiciach v trojuholníku keď jeden z hráčov odbíja loptu obojručne zhora priamo na hráčov a tí následne loptu odbíjajú obojručne zdola, neskôr toto cvičenie realizujeme v rôznych vzdialenostiach a výškach, najskôr na mieste potom v pohybe.
9. Cvičenia zameriavajúce sa na presnosť odbitia obojručne zhora sa najľahšie realizujú o stenu alebo basketbalovú dosku do priamo vymedzeného priestoru s dopadom lopty o zem alebo bez dopadu.
10. Rôzne druhy súťaží v odbití obojručne zdola pre jednotlivcov, dvojice hráčov ponad sieť buď na celú šírku ihriska alebo vo vymedzenom priestore.

Najčastejšie chyby:

- Nesprávny pohyb hráča/ky za loptou – len naťahovanie sa, výpady za loptou namiesto pohybu, práca len pažami ...
- Nesprávne spojenie paží, nevytočenie predlaktí nahor, nedostatočné napnutie paží
- Odbíjanie lopty v oblasti zápästia
- Hráč v momente odbitia vykonáva pohyb vzad a nie vpred
- Nedostane hmotnosť na prednú časť chodidiel, ale na päty a sadá si
- Nadbytočná sila v momente odbitia – príliš rýchla práca paží

Odborná práca je súčasťou grantovej úlohy KEGA č. 029UKF - 4/2011 „*Modelové programy pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov*“

Literatúra

- BUCHTEL, J. a kol. 2006. *Teória a didaktika volejbalu*. 196s. ISBN :80-246-1011-6
- LEHNERT, M., EJEM, M., JUDA, P., VORÁLEK, R. 2008. *Volejbal 2*. 348 s. Olympia. ISBN: 978-80-7376-078-6
- PŘIDAL, V., ZAPLETALOVÁ, L. 2003. *Volejbal*. Bratislava: PEEM - Peter Mačura, ISBN:80-88901-85-5
- ZAPLETALOVÁ, L., PŘIDAL, V., TOKÁR, J. 2001. *Volejbal*. Učebné texty pre školenia trénerov 1.stupňa. Bratislava : PEEM - Peter Mačura, 171 s. ISBN 80-88901-53-7
- ZAPLETALOVÁ, L., PŘIDAL, V., LAURENČÍK, T. 2007. *Volejbal*. Základy techniky, taktiky a výučby. Bratislava: FTVŠ UK, 158 s. ISBN 978-80-233-2280-5.

STANDARDNÍ SITUACE VE FUTSALU A MOŽNOSTI JEJICH VYUŽITÍ V UTKÁNÍ

Pavel ŠMÍD, Jan KRESTA

(Katedra tělesné výchovy a sportu PdF Univerzity Hradec Králové)

(Katedra tělesné výchovy a sportu PdF Univerzity J. E. Purkyně Ústí n. L.)

Úvod

S prvními zmínkami o malých formách fotbalu se setkáváme přibližně ve třetině 20. st., kdy v roce 1930 v uruguayském Montevideu navrhnul zdejší učitel tělesné výchovy Juan Carlos Ceriani pravidla pro fotbal v pěti hráčích v každém mužstvu pro utkání mládeže ze Zouny Men's Christian Association. Stanovil tak základní pravidla sálového fotbalu, kdy hra probíhala na basketbalovém hřišti s míčem s tlumeným odskokem přibližně o velikosti ženského míče na házenou. Hra získala popularitu zejména v Jižní Americe, a to především v Brazílii, kde ji někteří hráči klasického fotbalu vnímali jako vhodný doplňkový sport, který jim může pomoci v jejich profesionální fotbalové kariéře (např. Pelé, Ziko, Ronaldo, Kaká). V Evropě se hra začala prosazovat v 60. letech 20. st. a díky své dynamičnosti a atraktivnosti zaznamenala rychlý nárůst obliby.

V roce 1971 byla založena Světová federace sálového fotbalu pod zkratkou FIFUSA, která se starala o rozvoj této sportovní hry a její export do Evropy, kde se k ní zpočátku přihlásili zejména Španělé, Portugalci, Nizozemci, Italové a také Čechoslováci. Po překonání období sporů mezi touto federací a Mezinárodní fotbalovou federací (FIFA) v 80. letech 20. st. se od roku 1995 začíná ze strany FIFA používat oficiální název *futsal*, který byl odvozen od portugalského „Futebol de Salao“, což doslovně znamená „fotbal v sále“ (KRESTA, 2009).

Vývoj futsalu v České republice kopíroval do určité míry problémy a nejednotnost mezinárodního prostředí, přesto dnes můžeme konstatovat, že se podařilo tuto sportovní hru plně etablovat ve spektru her, futsal má svou celostátní nejvyšší soutěž a veškeré předpoklady pro úspěšný rozvoj.

Standardní situace (dále SS)

Pojmem SS ve futsalu rozumíme takové herní situace, které se odehrávají za stabilních podmínek limitovaných a definovaných pravidly futsalu v jednotlivých futsalových utkáních. Jejich rozehrání se může realizovat formou herní kombinace či bez jakékoliv předcházející domluvy a následné spolupráce v čase a prostoru. SS jsou důležitou součástí týmového herního výk onu družstva a jejich úspěšné řešení posiluje týmovou kohezi. V každém družstvu jsou na většinu SS předem určení hráči, zpravidla jde o hráče s vyšším stupněm herních dovedností či vyšší mírou psychické odolnosti. Většinu SS nacvičuje družstvo v rámci tréninkové jednotky, po základní prezentaci dané SS a verbální instrukci trenéra může následovat nácvik lokomoce hráčů a plnění jejich herních úkolů bez míče. Většinou až po automatizaci pohybové struktury dané SS následuje nácvik činnosti s míčem zpravidla bez a poté i s bránícími hráči. Mezi základní SS ve futsalu zařazujeme:

a) Středový výkop - je prováděn na začátku utkání, druhého poločasu a po obdržené brance. V České republice (dále ČR) se této SS nepřikládá velký význam, ale u vyspělejších evropských a světových družstev je běžnou součástí taktického pojetí hry, kdy lze využít částečné prozatímní nekoncentrovanosti soupeřova družstva na začátku hry a pokusit se o rychlé dosažení branky.

b) Rohový kop – družstva na nejvyšší úrovni mají nacvičeno několik variant rozehrání rohového kopu, přesto ale volí ve většině případů defenzivnější variantu rozehrání míče na svého hráče v obranném postavení. Družstva v obranné fázi hry mají totiž často tak vysokou

úroveň obranných herních systémů, že se zahrání nacvičené útočné herní kombinace může stát nevýhodou pro útočící družstvo. Pokud družstvu nevychází ani rozehrání této SS tzv. „na jistotu“, volí rozehrávající hráč často prudký nástřel míče do brankoviště. V podmínkách nižších českých soutěží (2. liga, divize) je tato SS velkou příležitostí k dosažení branky pro útočící družstvo.

Rozestavení hráčů v obranné fázi hry je určeno zvoleným obranným herním systémem a posléze upravováno podle postavení útočících hráčů. Pohyb obranného herního systému by měl dirigovat brankář, který má nejlepší přehled a výhled po hřišti. Podstatné je vytvoření trojúhelníků v zónové obraně, v němž každý hráč brání prostor, do kterého by mohla jít přihrávka, a současně kontrola pohybu hráčů bez míče, na které by mohla směřovat zpětná přihrávka.

c) Autový kop - zahrává se kopem (zásadní odlišnost od fotbalu), přičemž následně zvolená herní kombinace je limitována prostorem rozehrávky, fází a stavem utkání. V případě, že rozehráváme SS na vlastní polovině hřiště a soupeř není v obraně aktivní, směřuje přihrávka na volného hráče, čímž získáme míč pod kontrolu. Nemáme - li žádného volného hráče pro převzetí míče, je potřeba využít nacvičených herních kombinací k jeho uvolnění a následnému přenesení hry na útočnou polovinu hřiště, přičemž lze využít i brankáře, který se dočasně zapojí ve hracím poli jako hráč a pomůže s rozehrávkou. Autový kop rozehrávaný na polovině soupeře znamená už přímé ohrožení branky, které však nelze realizovat přímou střelou.

Z pohledu bránícího mužstva je ve hře zavedené jedno tradiční pravidlo, kdy se jeden z obránců postaví mezi rozehrávajícího hráče s míčem a vlastní branku, čímž zamezí možnosti nebezpečné přímé střely, která by mohla být následně tečována do branky. Ve vrcholovém futsalu dodržují bránící hráči své rozestavení na hřišti a přebírají si pohybující se hráče soupeře. V nižších soutěžích, kde hráči nemají zvládnutý zónový obranný systém, se hráči zpravidla brání osobně.

d) Trestný kop - podle předcházejícího přestupku je dělíme na přímé volné kopy a nepřímé volné kopy, přičemž u vyspělých družstev má většina z nich několik způsobů zahrání obou dvou možností volného kopu. Nejjednodušším způsobem realizace této SS v blízkosti branky je přímá střela. Ve futsalu se ve vztahu k pravidlu pěti možných faulů a následné druhé penalty trestné kopy příliš často nevyskytují. Dle STRÍŽE (2002) „trestný kop zasluhuje zvláštní pozornost ze strany trenérů i hráčů vzhledem k okamžitému výsledku, který je jím možno získat. Neexistují stejné trestné kopy, typ zakončení bude záviset na reakci soupeřů.“

e) Druhá penalta - je další odlišností v pravidlech hry od fotbalu, když po součtu pěti faulů daného družstva v poločase utkání je za každý následující faul dána možnost zahrávat penaltu ze vzdálenosti 10m. Na tuto SS, která je velkou výhodou pro provádějící družstvo, jsou určeni psychicky odolní hráči s dobrou kopací technikou a tvrdou střelou.

f) Penalta - z taktického a psychologického hlediska je podobnou herní situací jako druhá penalta, přičemž je zde vyšší předpoklad míry úspěchu střelce, který provádí SS ze vzdálenosti 6m. K úspěšné střelbě není potřeba velké razance, ale spíše je nutné míč dobře umístit do rohů branky.

Cíl

Zjistit četnost jednotlivých standardních situací ve futsalových utkáních 1. ligy, 2. ligy a divize. Zjistit četnost použití a efektivitu herních kombinací využívaných k rozehrání standardních situací.

Metodika

Celkově bylo analyzováno 30 utkání futsalu z I., II. ligy a divize. Sběr dat probíhal v období 2011-2012, k vyhodnocení každého utkání jsme zpracovali formulář, na který jsme zaznamenávali jeho herní děj. 20 utkání bylo sledováno přímým pozorováním na utkání, 10

utkání jsme zpracovali z videozáznamu, což se nám ve vztahu k možnosti zpětného přehrání herní situace ukázalo jako vhodnější metoda sběru dat.

Výsledky a diskuze

Tab. 1 Celkový počet standardních situací, herních kombinací a jejich využití v 1. lize

1. liga	Celkem	Kombinace	Využití
Středový výkop	101	3	0
Rohový kop	190	137	4
Aut za brankou	219	8	0
Aut postranní	503	59	6
Trestný kop	123	79	3
Celkem	1136	286	13

Celkově jsme ve sledovaných utkáních futsalu v 1. lize zaznamenali 1136 standardních situací, z nichž 286 (25,2%) bylo řešeno prostřednictvím herní kombinace. Celková efektivita (dosažení branky - 13x) zvolené herní kombinace byla zjištěna 4,5%. Nejvyšší absolutní četnost výskytu standardní situace v utkání jsme zaznamenali u postranních autů (503), což představuje 44,3% všech zaznamenaných standardních situací s 11,7% řešením následnou herní kombinací. Nejvyšší procentuální četnost řešení standardních situací prostřednictvím herní kombinace byla zjištěna u rozehrání rohových kopů (72%).

Tab. 2 Celkový počet standardních situací, herních kombinací a jejich využití ve 2. lize

2. liga	Celkem	Kombinace	Využití
Středový výkop	107	5	0
Rohový kop	173	112	3
Aut za brankou	279	4	0
Aut postranní	487	47	2
Trestný kop	150	87	2
Celkem	1196	255	7

Celkově jsme ve sledovaných utkáních futsalu ve 2. lize zaznamenali 1196 standardních situací, z nichž 255 (21,3%) bylo řešeno prostřednictvím herní kombinace. Celková efektivita (dosažení branky - 7x) zvolené herní kombinace byla zjištěna 2,7%. Nejvyšší absolutní četnost výskytu standardní situace v utkání jsme zaznamenali u postranních autů (487), což

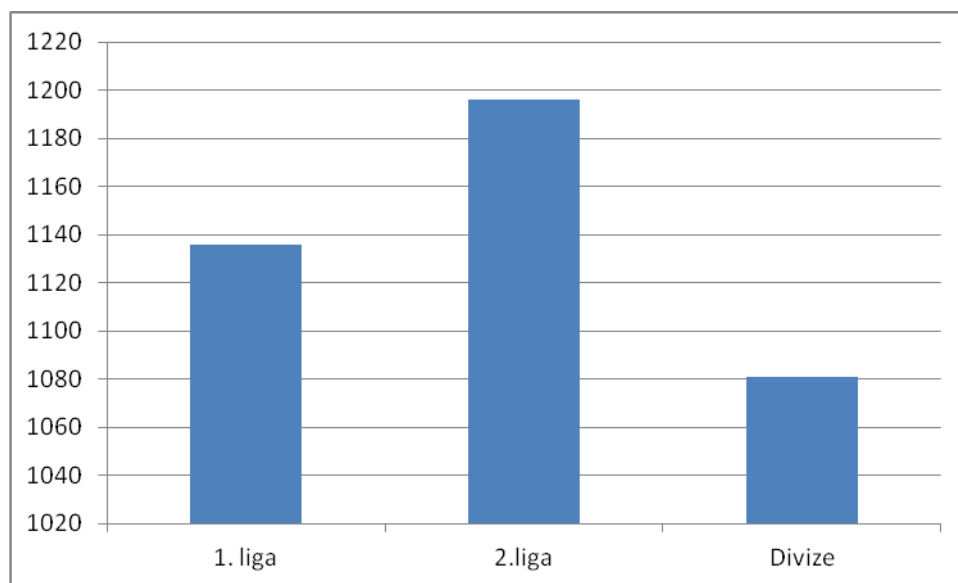
představuje 40,7% všech zaznamenaných standardních situací s 9,7% řešením následnou herní kombinací. Nejvyšší procentuální četnost řešení standardních situací prostřednictvím herní kombinace byla zjištěna u rozehrání rohových kopů (64,7%).

Tab. 3 Celkový počet standardních situací, herních kombinací a jejich využití v divizi

Divize	Celkem	Kombinace	Využití
Středový výkop	82	0	0
Rohový kop	119	8	0
Aut za brankou	330	8	0
Aut postranní	404	20	0
Trestný kop	146	10	0
Celkem	1081	46	0

Celkově jsme ve sledovaných utkáních futsalu v divizi zaznamenali 1081 standardních situací, z nichž 46 (4,3%) bylo řešeno prostřednictvím herní kombinace bez jakékoliv finální efektivity (dosažení branky). Nejvyšší absolutní četnost výskytu standardní situace v utkání jsme zaznamenali u postranních autů (404), což představuje 37,4% všech zaznamenaných standardních situací s 5% řešením následnou herní kombinací. Nejvyšší procentuální četnost řešení standardních situací prostřednictvím herní kombinace byla zjištěna u rozehrání trestného kopu (6,8%) před rozehráním rohového kopu (6,7%).

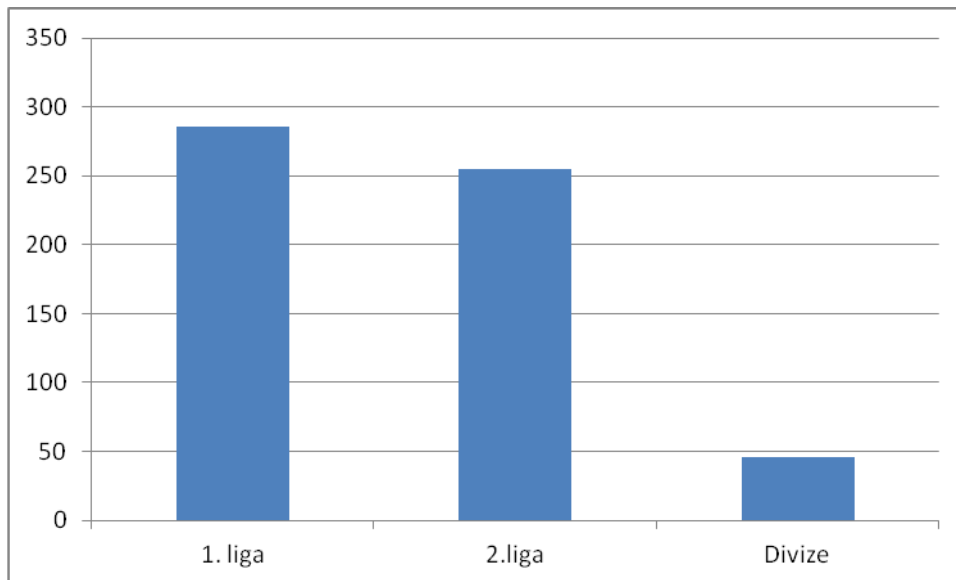
Obr. 1 Celkový počet standardních situací ve sledovaných soutěžích



V 1. lize jsme zjistili četnost 1136 standardních situací, ve 2. lize 1196 a v divizi 1081. Vzhledem ke skutečnosti, že hrací doba 1. a 2. ligy je 2x20 minut čistého času a divizní soutěž se hraje na hrubý čas, lze odvodit srovnatelnou četnost standardních situací ve

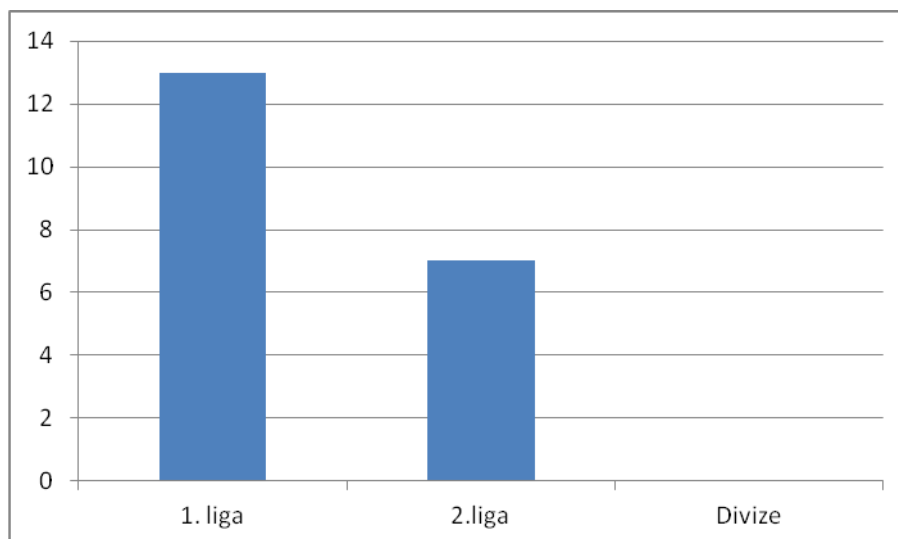
sledovaných soutěžích se závěrem, že jejich výskyt nijak nesouvisí s úrovní sledované soutěže.

Obr. 2 Celkový počet herních kombinací použitých k realizaci standardních situací ve sledovaných soutěžích



V 1. lize jsme zjistili celkem 286, ve 2. lize 255 a v divizi 46 herních kombinací použitých pro řešení standardní situace. Při procentuálním porovnání tato data představovala 25,2% v 1. lize, 21,3% ve 2. lize a 4,3% v divizi ze všech standardních situací v utkání. Zjistili jsme, že četnost výskytu herních kombinací použitých pro řešení standardní situace ve futsalovém utkání přímo úměrně souvisí s úrovní soutěže.

Obr. 3 Efektivita realizace herních kombinací



V 1. lize bylo po herní kombinaci následující předchozí SS dosaženo 13 branek (4,5%), ve 2. lize 7 branek (2,7%) a v divizi jsme nezjistili žádnou branku. Branky byly dosaženy po rohovém kopu, trestném kopu a postranním autu. Zjistili jsme, že s klesající

úrovni soutěže se snižuje efektivita využití standardních situací v utkání. Pro přesnější analýzu ve vztahu k dosažení branky by bylo nutné přesně sledovat místo rozehrání dané standardní situace, což zejména platí u postranních autů.

Závěr

Standardní situace jsou nedílnou součástí každé sportovní hry a je tedy třeba jim v tréninkovém procesu věnovat adekvátní pozornost. Ve futsalu je tato příprava součástí tréninkové jednotky u družstev 1. ligy, méně u družstev 2. ligy a prakticky bez nácviku u divizních družstev. Částečně může tato skutečnost souviset s faktem, že ligová futsalová družstva musí být vedena trenérem s licenci (součástí vzdělávacího procesu jsou i teoretické analýzy hry a tedy i standardních situací), divizní družstva tuto povinnost zatím nemají. Pro budoucnost futsalového hnutí bude nutno legislativně dořešit i jeho vztah s velkým fotbalem, neb názory trenérů na aktivní působení v obou sportovních hrách nejsou vždy kladné podobně jako i u volejbalu / plážový volejbal a basketbalu vůči streetballu.

Literatura

- KRESTA, J. a kol. 2009. *Futsal*. Praha: Grada. 111 str., ISBN 978-80-247-2534-5
Soubor předpisů Svazu futsalu ČMFS (2. vyd.). Praha: Typographia 2001. 144 s
STŘÍŽ, M. 2002. *Technicko - taktické zkušenosti futsalové metodiky*. Praha: Komise futsalu ČMFS. 70 s.

ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR 2013

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.

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.

NÁZOV PRÍSPEVKU: Veľkými písmenami okraj; tučné (vystrediť).

Meno malými písmenami a **PRIEZVISKO** veľkými písmenami okraj; tučné (vystrediť).

Názov pracoviska, mesta a štátu: malými písmenami okraj; (vystrediť).

E-mail: pod názov pracoviska

Názvy kapitol – malými písmenami, okraj; tučné.

Text príspevku: veľkosť písmen 12, Times New Roman CE, riadkovanie obyčajné (1), medzi odstavcami vynechať riadok, odsek odstavca 0,5.

Tabuľky, obrázky a grafy vo formáte *jpg a vystrediť.

Zoznam použitej literatúry (príklad):

ARGAJ, G., REHÁK, M. 2007. *Teoria a didaktika basketbalu II*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 137 s. ISBN 978-80-223-2325-3.

JEŠINA, O. 2004. Létajúci disky frisbee v TV na základných a zvláštných školách. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, roč. 70, č. 6, s. 30-34.

BENDÍKOVÁ, E. 2008. Zdravotný stav - funkčná a telesná zdatnosť adolescentov In *Exercitatio Corpolis - Motus - Salus*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, s. 23-31.

Redakčná rada:

Šéfredaktor: Jaromír Šimonek

Editor: Janka Kanásová

Členovia: Nora Halmová, Mária Kalinková, Natália Czaková, Ladislav Baráth, Helena Šišovská, Soňa Kršjaková, Elena Bendíková.

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

Grafická úprava: Akad. mal. Jozef Dobiš; Mgr. Martin Cabadaj

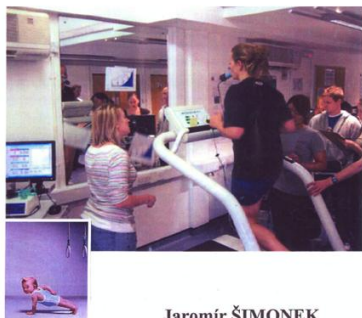
Časopis vychádza: 2x ročne.

Registr. č.: EV 2608/08.

Uzávierka čísel: 1. číslo: 1.4. 2. číslo: 1.10.

Elektronická verzia časopisu: www.ktvs.pf.ukf.sk/sportovy_edukator.html

INFORMÁCIE

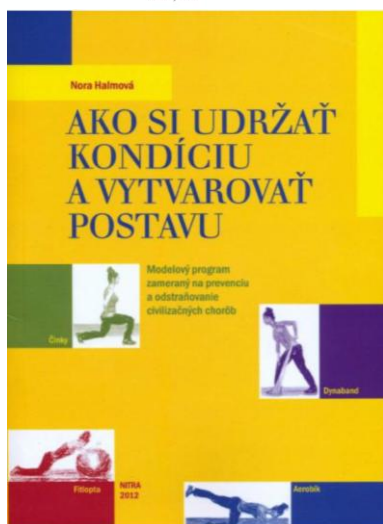


Jaromír ŠIMONEK

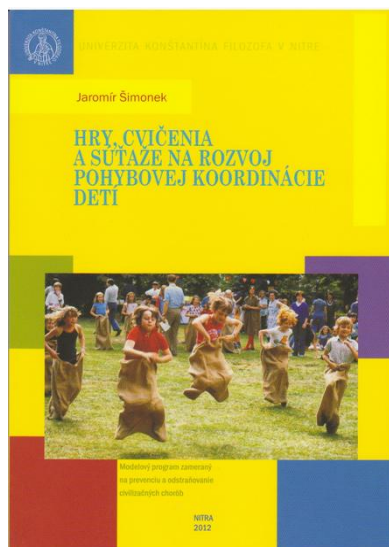
Šimonek, J. 2012. *Testy pohybových schopností*. Nitra: Dominant, 2012. 190 s, ISBN 978-80-970857-6-6. Knižka ponúka popis 180 motorických testov so spôsobom vyhodnocovania a tabuľkami s normami pohybových schopností. Pri každom teste je uvedený zdroj a v niektorých prípadoch aj odkaz na videozáznam.

TESTY POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

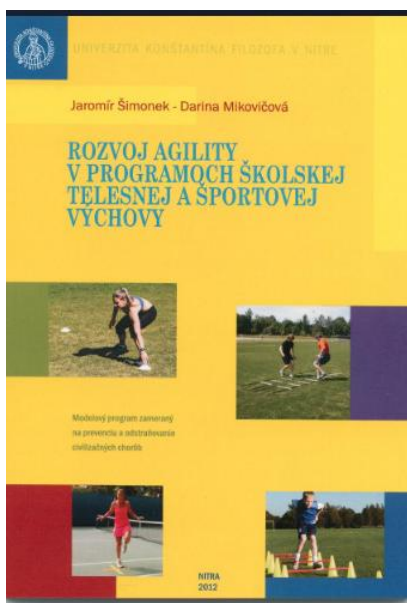
Nitra, 2012



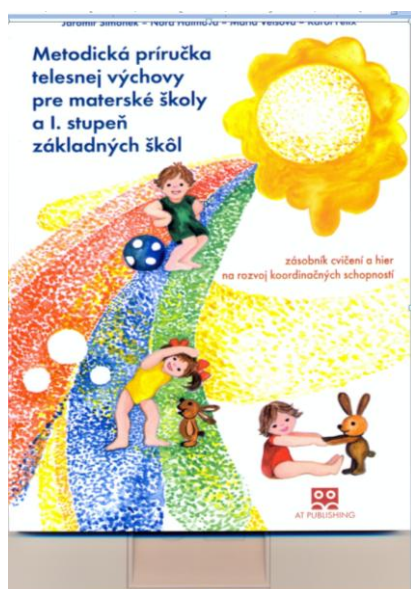
Halmová, N. 2012. *Ako si udržať kondíciu a vytvarovať postavu*. PF UKF Nitra, 156s, ISBN 978-80-8094-297-7. Publikácia obsahuje zásady, princípy a metódy cvičení s využitím náčinia (činky, dynaband, fitlopta). Poslúži ako modelový program zameraný na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb.



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.



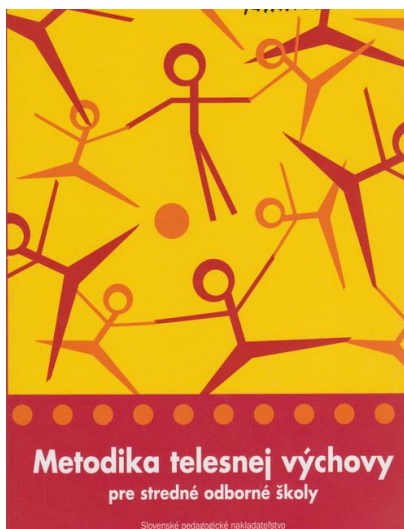
Šimonek, J., Mikovičová, D. 2012. *Rozvoj agility v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. UKF Nitra, 113s, ISBN 978-80-558-0163-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



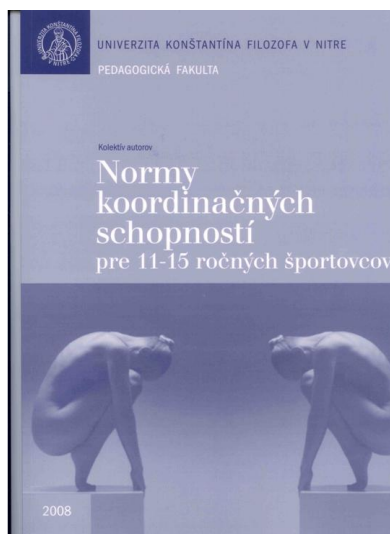
Šimonek, J., Halmová, N., Veisová, M., Felix, K. 2011. *Metodická príručka telesnej výchovy pre materské školy a I. st. ZŠ*. Bratislava: AT Publishing, 140 s. ISBN 978-80-88954-62-2-0.



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 & 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 príprava**. Praha: Grada, 2011. 219s.

BENČURIKOVÁ, Ľ. **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 & Movement). Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2011.

KOL. AUTOROV: ELEKTRONICKÝ ZBORNÍK vedeckých a odborných príspevkov **Pohyb a zdravie**. Eds.: Broďáni, J. – Halmová, N. 2011.

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.