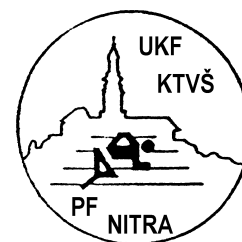




- **Nácvik útočných herných kombinácií vo florbale (1. časť)**
- **Motivačné hry a cvičenia na rozvoj koordinačných schopností detí (4. časť)**
- **Testové batérie mobak : materiálne vybavenie (časť II)**
- **Posilňovanie s netradičnými pomôckami (1. časť)**
- **Kompenzačné cvičenia s využitím fitlopty**
- **Časté chyby v plaveckom spôsobe kraul a cvičenia zamerané na ich odstránenie**
- **Metodický rad nácviku stojky**
- **Vyrovňavacie cvičenia na úpravu svalovej nerovnováhy u futbalistov**
- **Hodnotenie držania tela testom Kleina a Thomasa modifikovaný Mayerom**



ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

OBSAH

Príhovor editorky	2
Nácvik útočných herných kombinácií vo florbale (1. časť) (Peter Kačúr, Honza Komínek).....	3
Motivačné hry a cvičenia na rozvoj koordinačných schopností detí (4. časť) (Lenka Tlučáková – Beáta Ružbarská – Pavol Čech - Peter Kačúr).....	10
Testové batérie mobak : materiálne vybavenie (časť II) (Peter Mačura, Zuzana Herzanová, Andrej Hubinák, Peter Krška, Mária Tepličancová).....	17
Posilňovanie s netradičnými pomôckami (1. časť) (Nora Halmová).....	23
Kompenzačné cvičenia s využitím fitlopty (Lenka Divinec, Ivan Vasil'ovský, Janka Kanášová, Natália Czaková).....	33
Časté chyby v plaveckom spôsobe kraul a cvičenia zamerané na ich odstránenie (Natália Kováčová).....	39
Metodický rad nácviku stojky (Natália Czaková).....	45
Vyrovnávacie cvičenia na úpravu svalovej nerovnováhy u futbalistov (Igor Bakaľár).....	47
Hodnotenie držania tela testom Kleina a Thomasa modifikovaný Mayerom (Alena Cepková, Ľubomír Šooš, Marián Uváček).....	51

Milí čitatelia!

Prvé číslo nášho časopisu začíname príspevkom P. Kačúra a H. Komínka, ktorí sa zameriavajú na nácvik útočných herných kombinácií vo florbale. Základom útočných herných kombinácií vo florbale je zvládnutie a osvojenie si prihrávky. Dôležitá je nielen samotná prihrávka, ale aj spracovanie prihrávky. Pri riešení každej vzniknutej hernej situácie stoja hráči pred rozhodnutím, akým spôsobom túto situáciu vyriešiť. Autori uvádzajú príklady 16-tich cvičení v rámci nácviku dvoch herných kombinácií: prihraj a bež (10 cvičení) a kríženie (6 cvičení). Cvičenia môžu využívať učitelia telesnej a športovej výchovy na základných a stredných školách v rámci hodín telesnej a športovej výchovy.

V 4. časti príspevku L. Tlučákovej a kol. je uvedený zásobník motivačných hier využiteľných na vyučovacích hodinách telesnej a športovej výchovy alebo tréningových či cvičebných jednotkách zameraných na rozvoj koordinačných schopností detí. Cvičenia na rozvoj koordinácie by sa mali vykonávať v aeróbnom režime a je potrebné ich zaraďovať na začiatok hlavnej časti vyučovacej hodiny. Koordináčnne cvičenia sú náročné na sústredenie a pozornosť, preto autori odporúčajú nacvičovať ich v kratších časových intervaloch, striedať cvičenia, alebo zaradiť menej opakovaní vo väčšom počte sérií.

P. Mačura a kol. sa rozhodli pokračovať v téme testovania (diagnostikovania) motoriky detí a mládeže. Ide o tri testové batérie MOBAK 1-2 pre žiakov a žiačky 1. a 2. triedy ZŠ, MOBAK 3-4 (3. a 4. triedy ZŠ) a MOBAK 5-6 (5. a 6. triedy ZŠ). Každá testová batéria zisťuje štyrmi testami úroveň ovládania lopty (loptičky) a štyrmi testami úroveň ovládania pohybov vlastného tela. Pre optimálny priebeh testovania je potrebné mať pripravené pre každú testovú batériu zodpovedajúce materiálne vybavenie.

Štátny vzdelávací program priniesol do výchovno - vzdelávacieho procesu zmeny. Podstatou inovácie je snaha o zmenu zamerania cieľa telesnej a športovej výchovy prostredníctvom pestrosti obsahu, prispôbením obsahu vyučovania podmienkam školy, záujmom žiakov, voľnosti, kreativity a zodpovednosťou učiteľa telesnej a športovej výchovy za tvorbu programu pre jednotlivé skupiny žiakov. V predkladanom príspevku N. Halmová využíva netradičnú pomôcku (uterák) a základné posilňovacie cvičenia, ktoré je možné s uterákom vykonávať. Výhodou je jeho prístupnosť pre každého žiaka. Cvičenia je možné vykonávať v individuálnej forme výučby, ale aj hromadnej, či skupinovej.

L. Divinec a kol. vo svojom príspevku uvádzajú základné cvičenia s využitím fitlopty zamerané na úpravu svalovej nerovnováhy, naťahovanie flexorov kolien, bedrovodriekového svalu a priameho svalu stehna, štvoruhlého driekového svalu, posilňovanie brušných svalov a nácvik pohybového stereotypu kľuk, extenzie v bedrovom kĺbe a pohybového stereotypu dýchania.

Plávanie by malo byť súborom koordinovaných cyklických pohybov so zámerom pohybu na hladine a tak isto aj pod hladinou, pričom dodržanie správnej techniky plaveckých spôsobov nie je dôležité iba z hľadiska rýchleho a efektívneho pohybu, ale slúži aj ako prevencia proti možným zdravotným problémom, ktoré by mohli z plávania nesprávnou technikou vzniknúť. V príspevku sa N. Kováčová venuje cvičeniam, ktoré odstraňujú najčastejšie chyby, o ktorých si myslíme, že sa ich dopúšťajú často aj skúsenejší plavci v plaveckom spôsobe kraul.

Naučiť stojku je jednou z najťažších úloh pre učiteľa vo výchovno-vzdelávacom procese školskej telesnej a športovej výchovy. Na jednej strane žiak dostáva celé telo do vertikálnej polohy strmhlav, čo je pre mnohých žiakov prvá skúsenosť a na druhej strane si vyžaduje vedomosti, zručnosti, postreh, značnú úroveň sily a v súčasnej dobe už aj odvahy z pohľadu vyučujúceho. V poslednom príspevku N. Czaková popisuje metodický rad nácviku stojky ako aj najčastejšie chyby pri jej vykonávaní.

Futbal sa v posledných rokoch stáva dynamickejším a sú kladené vyššie nároky na fyzický stav futbalistu. Aj malé zanedbanie svalovej nerovnováhy môže mať negatívne následky v budúcnosti výkonnostného futbalistu. V príspevku Igor Bakalár odporúča konkrétne vyrovnávacie cvičenia v posilňovni, ktoré je dôležité realizovať u futbalistov mládežníckeho veku so správne vykonávanou technikou cvičení.

V poslednom príspevku sa A. Cepková s kolektívom zamerali na využitie metódy hodnotenia držania tela podľa Kleina a Thomasa modifikovanej Mayerom (1978) u študentiek Strojníckej fakulty STU v Bratislave. Metodika je zameraná na určenie somatotypu a hodnotenia päť základných častí tela.

Milí učitelia, veríme, že Vás obsah nášho čísla obohatí a že nám napíšete svoje skúsenosti a odborné rady na našu mailovú adresu: jsimonek@ukf.sk alebo jkanasova2@gmail.com

Jaromír Šimonek
šéfredaktor

Janka Kanásová
editorka

NÁCVIK ÚTOČNÝCH HERNÝCH KOMBINÁCIÍ VO FLORBALE (1. ČASŤ)

Peter KAČÚR – Honza KOMÍNEK

(Fakulta športu, Prešovská univerzita v Prešove)

peter.kacur@unipo.sk

Základnou štruktúrnou charakteristikou všetkých športových hier je striedanie obranných a útočných činností. Z toho vyplýva veľmi častá premenlivosť herných situácií a ich riešenie vzájomnou spoluprácou hráčov v súlade s pravidlami (Maršálek 2010). Herné kombinácie (obrné a útočné) možno definovať ako vedomú (zámernou) spoluprácu dvoch a viac hráčov zladenú v priestore a čase, s ktorej pomocou hráči uskutočňujú spoločnú taktickú úlohu (Votík 2011). Pri herných kombináciách vstupuje do hry viacerých faktorov, ktoré ovplyvňujú ich úspešnosť. Okrem úrovne herných činností jednotlivca je to napríklad "športové myslenie", predvídavosť, čítanie hry, kreativita a podobne. Stupeň zvládnutia útočných a obranných herných kombinácií ukazuje na všestrannú vybavenosť hráča a družstva (Skružný a kol., 2005).

Základom útočných herných kombinácií vo florbale je zvládnutie a osvojenie prihrávky. Dôležitá je nielen samotná prihrávka, ale aj spracovanie prihrávky. Pri riešení každej vzniknutej hernej situácie stoja hráči pred rozhodnutím, akým spôsobom túto situáciu vyriešiť. Útočné herné kombinácie rozdeľujeme na niekoľko druhov podľa spôsobu riešenia hernej situácie. Tieto spôsoby sú: prihraj a bež, kríženie, clonenie, spätná prihrávka, nahodenie, vhadzovanie a rozohranie štandardnej situácie (Vnuk-Roučková, 2014). V príspevku sa budeme zaoberať prvými dvoma spôsobmi riešenia útočných herných situácií.

Pri hernej kombinácii prihraj a bež sa hráč po presnej prihrávke na svojho spoluhráča uvoľňuje do voľného priestoru tak, aby mohol opäť od spoluhráča prihrávku prijať. Uvoľnenie hráč docielí buď zrýchlením svojho pohybu vpred, alebo naznačením a zmenou smeru bezprostredne po odohraní prihrávky. Princípom je okamžitý pohyb po odohraní prihrávky. Pre správne vykonanie tejto hernej kombinácie musí byť prihrávka presná, hráč nesmie zostať stáť a nabehne do voľného priestoru, po uvoľnení musí byť hráč pripravený prijať spätnú prihrávku a prihrávka od spoluhráčov musí byť presná. Takticky možno túto hernú kombináciu využiť vo všetkých štádiách útoku - od založenia, cez rozvíjanie až po samotné zakončenie (Skružný a kol., 2005).












Kríženie je kombinácia, ktorá sa ťažko bráni a je založená na výmene miest dvoch hráčov, najčastejšie útočníkov. Tradičným príkladom využitia kríženia je pri situácii dvoch útočiacich hráčov proti jednému až dvom brániacim. Pri začatí akcie vyžadujeme od hráčov časové zladenie, čomu napomáha očný kontakt. S výmenou miest poväčšinou začína hráč v držaní loptičky, ale prvý impulz k prebehnutiu môže urobiť aj hráč bez loptičky. Účelom je sťažiť súperom obrannú činnosť, a preto musí kríženie hráčov prebehnúť tesne pred súpermi, inak nemôže byť efektívna (Kysel 2010).

Zásadným pravidlom pre vykonanie kríženia je fakt, že hráč s loptičkou beží bližšie k súperovi ako hráč bez loptičky. Toto je potrebné bezvýhradne dodržiavať a opravovať pretože pri nedodržaní tohto pravidla hrozí okrem straty loptičky tiež zrážka útočníkov. Hráč s loptičkou je súperovi bližšie preto, aby loptičku svojím telom pred obrancom chránil. Má na výber z dvoch variantov riešenia a to s prenechaním loptičky alebo bez neho (menej časté). Dôležité je načasovanie akcie, jej nečitateľnosť pre súpera a zrýchlenie behu oboch hráčov po krížení (Kysel 2010). Pri nácviku kríženia je potrebné dodržiavať niekoľko základných pravidiel (Skružný a kol., 2005):

- ✓ Hráči zrýchleným pohybom prebiehajú na opačnú stranu, hráč bez loptičky kríži hráča s loptičkou za jeho chrbtom.
- ✓ Impulz pre začatie celej kombinácie dáva jeden z hráčov zmenou smeru svojho pohybu.

- ✓ Dôležité je okamžité pochopenie zámeru prvého hráča hráčom druhým, príliš pomalé prevedenie znamená stratu výhody.
- ✓ Bezprostredne po krížení môžu nastať dve možnosti - hráč s loptičkou po naznačení prihrávky pokračuje ďalej okolo obrancu, alebo hráč s loptičkou prenecháva loptičku krížujúcemu spoluhráčovi.
- ✓ Pre správne prevedenie kríženia je potrebné dodržať nasledujúce pravidlá: a) hráč s loptičkou ide vždy pred hráčom bez loptičky, b) prenechanie loptičky (nie príliš prudká prihrávka).

V nasledujúcich riadkoch uvádzame príklady 16-tich cvičení v rámci nácviku dvoch herných kombinácií: prihraj a bež (10 cvičení) a kríženie (6 cvičení). Cvičenia môžu využívať učitelia telesnej a športovej výchovy na základných a stredných školách v rámci hodín telesnej a športovej výchovy.

Grafické znázornenie:  pohyb hráča bez loptičky;  pohyb hráča s loptičkou;  strela;  prihrávka;  zaradenie hráča;  kuželka;  loptička;  hráč;  hráč (obránca);  brankár;  číslo hráča.

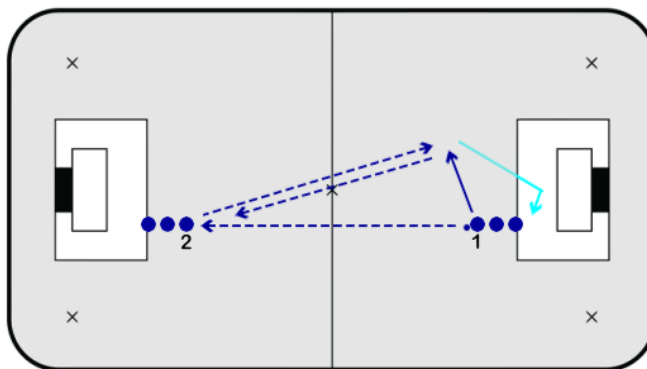
CVIČENIE 1.

Popis: Hráč 1 prihráva hráčovi 2, hráč 1 ihneď po prihrávke beží do pravej strany a mierne dopredu a dostáva prihrávku späť od hráča 2. Hráč 1 potom opäť prihráva späť hráčovi 2. Hráč 2 pokračuje prihrávkou k ďalšiemu hráčovi a pokračuje rovnako ako hráč 1.

Zameranie: Presná a dostatočne rýchla prihrávka, vďaka ktorej cvičenie nestráca plynulosť (Obr. 1).

Rotácia: a) hráč 1 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorej začínal, b) hráč 2 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorej začínal.

Obmena: Hráč beží po prvej prihrávke doľava.



Obr. 1 Cvičenie 1. – Parihraj a bež

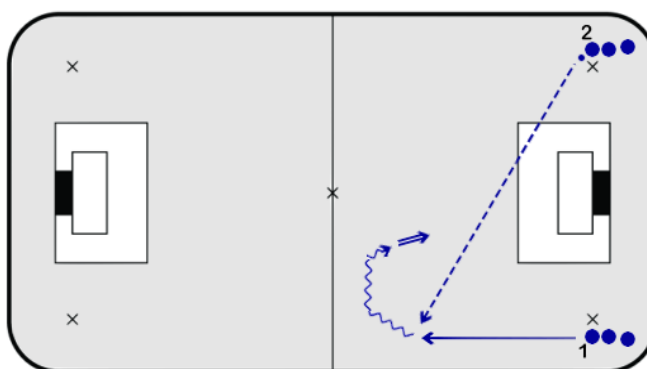
CVIČENIE 2.

Popis: Hráč 1 vybieha bez loptičky z rohu a dostáva prihrávku z druhého rohu od hráča 2. Hráč 1 spracováva prihrávku a po krátkom vedení loptičky zakončuje strelbou na bránku. Hráč číslo 2 po prihrávke vybieha z rohu a opäť dostáva prihrávku z druhého rohu.

Zameranie: a) presná a dostatočne rýchla prihrávka, vďaka ktorej cvičenie nestráca plynulosť, b) správne načasovanie a spracovanie prihrávky (Obr. 2).

Rotácia: a) hráč 1 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorom začínal hráč 2, b) hráč 2 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorom začínal hráč 1.

Obmeny: Hráč z rohu neprihráva zo stoja, ale po krátkom vedení loptičky.



Obr. 2 Cvičenie 2. – Parihraj a bež

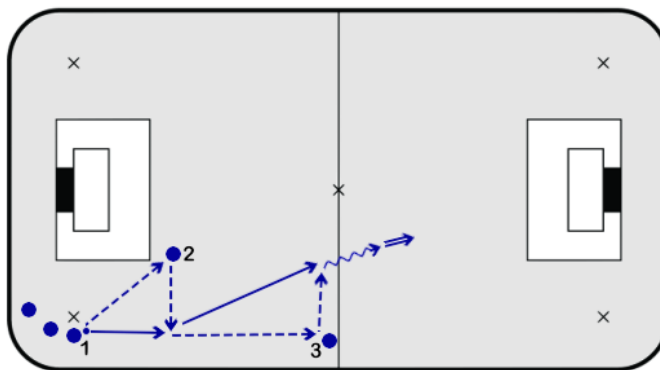
CVIČENIE 3.

Popis: Hráč 1 prihráva hráčovi 2, hráč 2 mu prihráva späť. Hráč 1 prihráva hráčovi 3 a ten mu opäť prihráva späť. Hráč 1 spracováva prihrávku, krátko vedie loptičku a potom strieľa na bránu. Všetky prihrávky sú "z prvej", teda bez spracovania (Obr. 3).

Zameranie: Presné prihrávky bez spracovania.

Rotácia: a) hráč 1 zostáva po zakončení v protiľahlom rohu, b) hráč 2 je fixný nahrávač, c) hráč 3 je fixný nahrávač, d) potom čo všetci hráči z rohu (kde začínal hráč 1) ukončia cvičenie strelbou na bránu, idú na pozíciu nahrávačov iní hráči.

Obmena: Pridanie tretieho nahrávača.



Obr. 3 Cvičenie 3. – Prihraj a bež

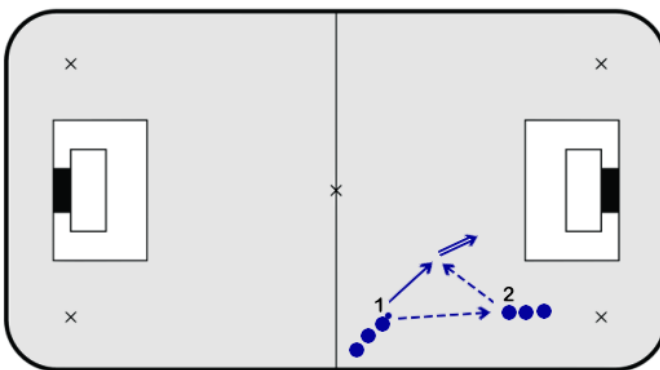
CVIČENIE 4.

Popis: Hráč 1 prihráva hráčovi 2 a beží do stredy ihriska. Hráč 2 mu prihráva späť do behu a hráč 1 po rýchlym spracovaní lopty strieľa na bránu (Obr. 4).

Zameranie: a) presná a dostatočne rýchla prihrávka, b) okamžitý nábeh hráča 1 do stredy ihriska po prihrávke hráčovi 2.

Rotácia: a) hráč 1 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorom začínal hráč 2, b) hráč 2 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorom začínal hráč 1.

Obmena: Hráč 1 po rýchlym spracovaní lopty nestrieľa na bránu, ale ešte urobí rýchlu otočku na forehandovú alebo backhandovú stranu, podľa pokynov trénera pred cvičením, a potom strieľa na bránu.



Obr. 4 Cvičenie 4. – Prihraj a bež

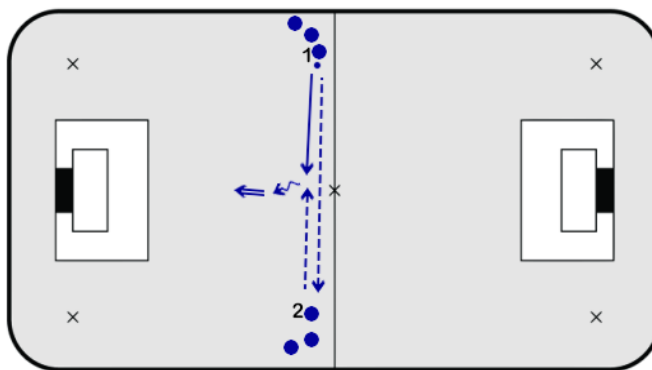
CVIČENIE 5.

Popis: Hráč 1 prihráva hráčovi 2, hráč 1 ihneď po prihrávke beží proti hráčovi 2 a dostáva od neho prihrávku. Hráč 2 prihráva "z prvej", teda bez spracovania loptičky. Hráč 1 spracováva prihrávku, krátko vedie loptičku a potom zakončuje strelbou na bránu (Obr. 5).

Zameranie: a) presná a dostatočne rýchla prihrávka, vďaka ktorej cvičenie ne stráca plynulosť, b) nábeh hráča 1 po prihrávke je proti hráčovi 2.

Rotácia: a) hráč 1 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorom začínal hráč 2, b) hráč 2 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorom začínal hráč 1.

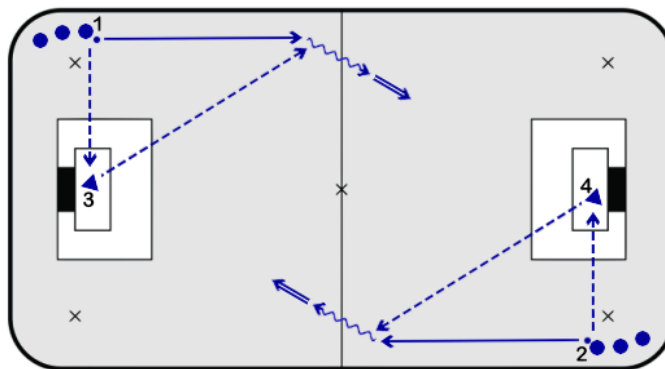
Obmena: Hráč 1 zakončuje strelbou backhandom.



Obr. 5 Cvičenie 5. – Prihraj a bež

CVIČENIE 6.

Popis: Hráč 1 prihráva brankárovi 3 a beží pozdĺž mantinelu. Brankár 3 vyhadzuje loptičku po zemi hráčovi 1. Hráč 1 spracováva prihrávku a po krátkom vedení loptičky zakončuje strelbou na brankára 4. Rovnakú situáciu vykonáva hráč 2 a brankár 4 na druhej strane. Hráč 2 zakončuje na brankára 3. Hráč 1 a hráč 2 začínajú cvičenie zároveň na pokyn trénera píšťalkou (Obr. 6).



Obr. 6 Cvičenie 6. – Prihraj a bež

Zameranie: a) presná prihrávka, b)

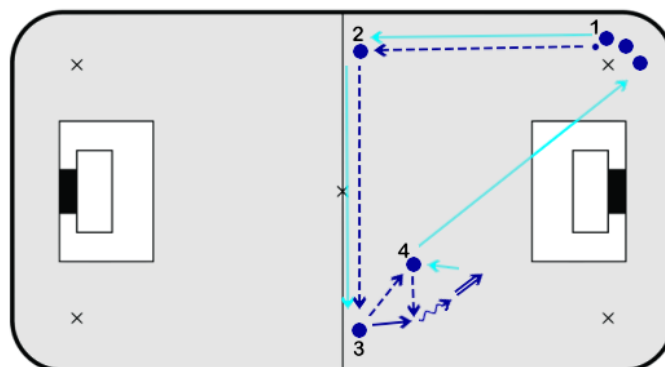
hráč 1 a hráč 2 beží po prihrávke šprintom pozdĺž mantinelu.

Rotácia: a) hráč 1 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorej začínal hráč 2, b) hráč 2 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorej začínal hráč 1, c) brankár 3 zostáva vo svojej bránke, d) brankár 4 zostáva vo svojej bránke.

Obmena: Zakončenie na bránku rýchlym nájazdom.

CVIČENIE 7.

Popis: Hráč 1 prihráva hráčovi 2 a beží na jeho miesto, hráč 2 okamžite prihráva hráčovi 3 a beží na jeho miesto. Hráč 3 si krátkou narážackou prihrá s hráčom 4, rýchlo spracováva prihrávku, krátko vedie loptičku a zakončuje. Hráč 3 okamžite po strele beží na miesto hráča 4 (Obr. 7).



Obr. 7 Cvičenie 7. – Prihraj a bež

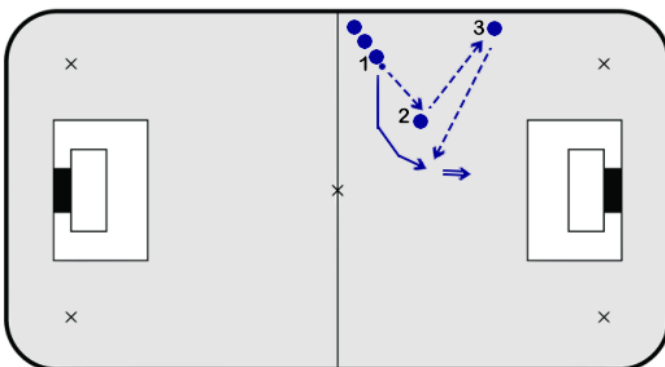
Zameranie: a) presné prihrávky, b) po strele hráč 3 beží na miesto hráča 4.

Rotácia: a) hráč 1 pokračuje na stanovište, odkiaľ začínal cvičenie hráč 2, hráč 2 pokračuje na stanovište, odkiaľ začínal cvičenie hráč 3, hráč 3 pokračuje na stanovište, odkiaľ začínal cvičenie hráč 4, hráč 4 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorej začínal hráč 1.

Obmena: Zakončenie je strelou "z prvej", teda bez spracovania loptičky.

CVIČENIE 8.

Popis: Hráč 1 prihráva hráčovi 2, ktorý "z prvej" prihráva hráčovi 3, ktorý opäť "z prvej" prihráva hráčovi 1. Hráč 1 po prvej prihrávke hráčovi 2 beží oblúkom do stredu ihriska, kde dostáva prihrávku od hráča 3 a zakončuje strelou bez prípravy (Obr. 8).



Obr. 8 Cvičenie 8. – Prihraj a bež

Zameranie: a) presné a rýchle prihrávky, vďaka ktorým nestráca cvičenie plynulosť, b) nábeh oblúkom hráča 1.

Rotácia: a) hráč 1 sa zaraďuje na

koniec radu, v ktorej začínal, b) hráč 2 je fixný nahrávač, c) hráč 3 je fixný nahrávač, d) nahrávači sa menia na pokyn trénera.

Obmena: Hráč 3 prihráva "žabkou", teda skákavou prihrávkou tesne nad zemou. Hráč 1 spracováva loptičku a snaží sa čo najrýchlejšie zakončiť na bránku.

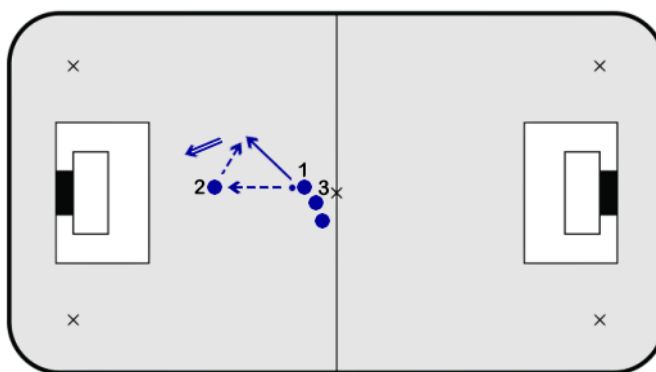
CVIČENIE 9.

Popis: Hráč 1 prihráva hráčovi 2, ktorý mu vracia prihrávku do strany, na ktorú sa hráč 1 rozbehne po prihrávke. Hráč 1 zakončuje strelbou na bránku. Potom pokračuje prihrávkou hráč 3, ktorý opäť prihráva hráčovi 2. Hráč 2 je fixný nahrávač (Obr. 9).

Zameranie: Presná výmena prihrávok.

Rotácia: a) hráč 1 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorom začínal, b) hráč 2 je fixný nahrávač, c) hráč 3 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorom začínal, d) nahrávači sa menia na pokyn trénera.

Obmena: Hráč 1 prihráva hráčovi 2 a zostáva ešte na mieste. Hráč 2 mu opäť prihráva a už beží do strany. Hráč 2 mu prihrávku vracia a hráč 1 zakončuje strelou na bránku.



Obr. 9 Cvičenie 9. – Prihraj a bež

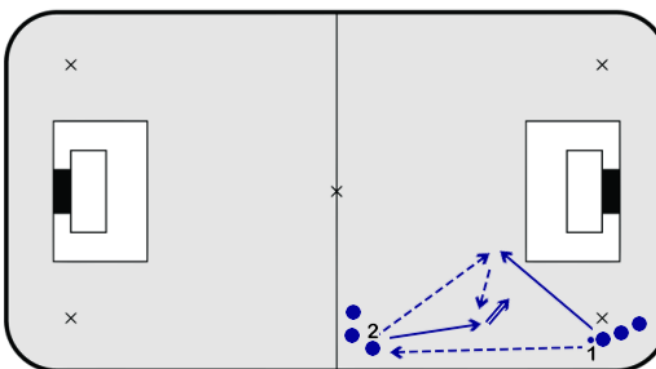
CVIČENIE 10.

Popis: Hráč 1 prihráva hráčovi 2 a ihneď beží do stredu ihriska. Hráč 2 mu prihrávku vracia a beží pozdĺž mantinelu, kde opäť dostáva prihrávku od hráča 1. Hráč 2 zakončuje bez prípravy strelou na bránku. Všetky prihrávky sú "z prvej" (Obr. 10).

Zameranie: Prihrávky sú presné a prudké, aby bolo cvičenie plynulé a efektívne.

Rotácia: a) hráč 1 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorom začínal hráč 2, b) hráč 2 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorom začínal hráč 1.

Obmena: Hráč 1 môže zakončiť strelbou, alebo ešte prihráva hráčovi 2, ktorý po poslednej prihrávke pokračuje oblúkom do stredu ihriska, kde dostáva prihrávku a zakončuje na bránku.

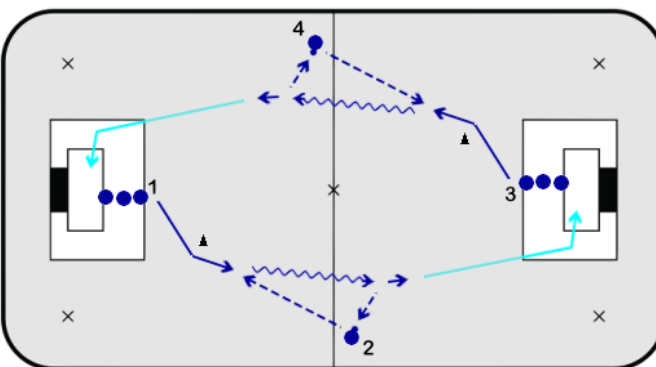


Obr. 10 Cvičenie 10. – Prihraj a bež

CVIČENIE 11.

Popis: Hráč 1 beží bez loptičky okolo kuželky, dostáva prihrávku od hráča 2. Hráč 1 spracováva a vedie loptičku, potom vracia prihrávku hráčovi 2. Rovnakú situáciu záhráva hráč 3 a hráč 4 na druhej strane (Obr. 11).

Zameranie: Presná spätná prihrávka



Obr. 11 Cvičenie 11. – Kríženie

hráča 1 a hráča 3.

Rotácia: a) hráč 1 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorom začínal hráč 3, b) hráč 3 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorom začínal hráč 1, c) hráč 2 je fixný nahrávač, ktorý sa mení na pokyn trénera, d) hráč 4 je fixný nahrávač, ktorý sa mení na pokyn trénera.

Obmena: Zmena smeru cvičenia.

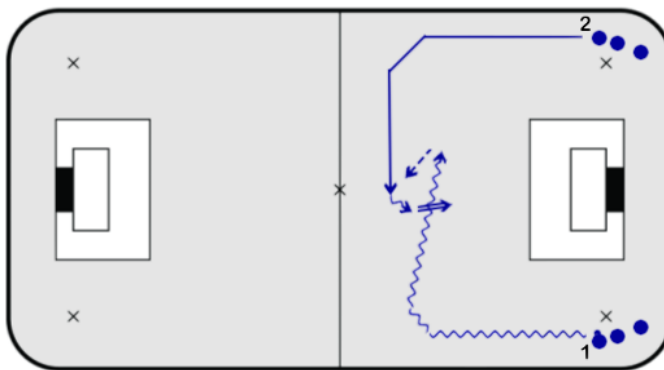
CVIČENIE 12.

Popis: Hráč 1 vybieha z rohu a vedie loptičku. Hráč 2 vybieha z druhého rohu bez loptičky. Hráč 2 dostáva, pri krížení, prihrávku od hráča 1. Hráč 2 spracováva loptičku a po krátkom vedení loptičky zakončuje strelbou na bránku (Obr. 12).

Zameranie: Hráč 1, teda hráč s loptičkou je pri krížení bližšie k bránke, na ktorú hráč 2 zakončuje.

Rotácia: a) hráč 1 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorom začínal hráč 2, b) hráč 2 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorom začínal hráč 1.

Obmena: Hráč 1 beží ihneď po prihrávke tečovať alebo dorážať strelu hráča 2.



Obr. 12 Cvičenie 12. – Prihraj a bež

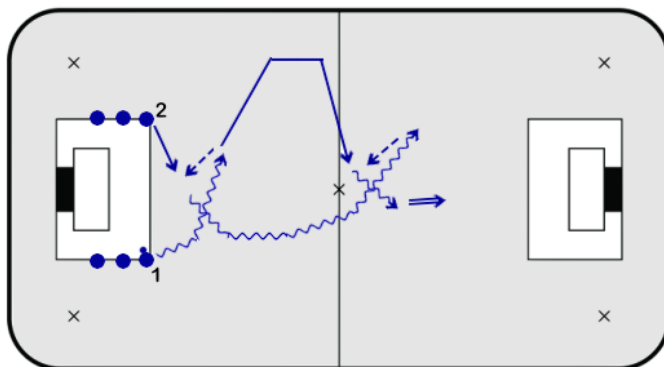
CVIČENIE 13.

Popis: Hráč 1 vedie loptičku a kríži sa s hráčom 2, ktorému prihráva. Obaja hráči pokračujú ďalej a znovu sa krížia. Hráč 2 tentoraz po krížení prihráva hráčovi 1. Hráč 1 krátko vedie loptičku a zakončuje strelbou na bránku (Obr. 13).

Zameranie: Správne načasovanie behu a presná prihrávka.

Rotácia: a) hráč 1 zostáva na druhej strane ihriska v rohu, hráč 2 zostáva na druhej strane ihriska v rohu, po dokončení všetkých hráčov a ich zaradení pokračuje cvičenie na druhú stranu.

Obmena: Hráč 1 beží ihneď po prihrávke tečovať alebo dorážať strelu hráča 2.

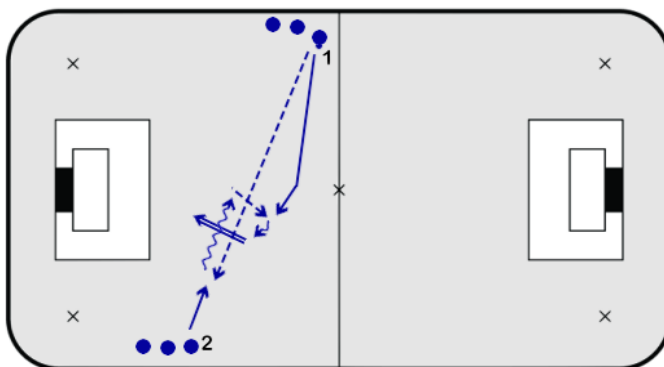


Obr. 13 Cvičenie 13. – Prihraj a bež

CVIČENIE 14.

Popis: Hráč 1 prihráva hráčovi 2, ktorý vybieha proti prihrávke. Hráč 2 spracováva loptičku, pokračuje s loptičkou a kríži sa s hráčom 1. Hráč 1 dostáva, pri krížení, prihrávku od hráča 2. Hráč 2 spracováva loptičku a po krátkom vedení loptičky zakončuje strelbou na bránku (Obr. 14).

Zameranie: Hráč 2, teda hráč, ktorý má pri krížení loptičku je bližšie k bránke na ktorú hráč 1 zakončuje.



Obr. 14 Cvičenie 14. – Prihraj a bež

Rotácia: a) hráč 1 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorom začínal hráč 2, b) hráč 2 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorom začínal hráč 1.

Obmena: Hráč 2 beží, po krížení a prihrávke, oblúkom k bránke, kde dostáva prihrávku od hráča 1 a zakončuje strelou "z prvej".

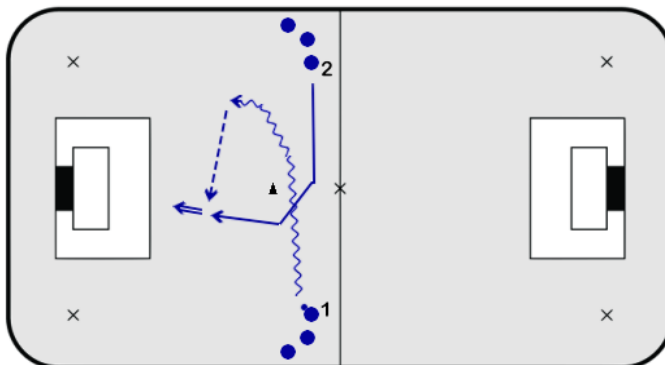
CVIČENIE 15.

Popis: Hráč 1 vedie loptičku okolo kuželky, hráč 2 sa kríži s hráčom 1 a pokračuje okolo kuželky smerom k bránke. Hráč 1 beží ako prvý. Hráč 1 prihráva hráčovi 2, ktorý zakončuje strelbou bez prípravy (Obr. 15).

Zameranie: Správne načasovanie behu a presná prihrávka.

Rotácia: a) hráč 1 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorom začínal hráč 2, b) hráč 2 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorom začínal hráč 1.

Obmena: Hráč 1 prihráva hráčovi 2 "žabkou", teda skákavou prihrávkou, ktorá letí tesne nad zemou.



Obr. 15 Cvičenie 15. – Prihraj a bež

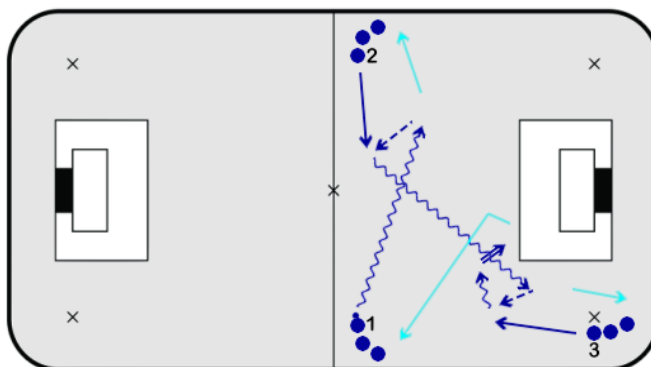
CVIČENIE 16.

Popis: Hráč 1 vedie loptičku do strediu ihriska, hráč 2 sa s ním kríži a dostáva od hráča 1 prihrávku. Hráč 2 spracováva loptičku a beží smerom k hráčovi 3, s ktorým sa opäť kríži. Hráč 2 prihráva hráčovi 3. Hráč 3 spracováva prihrávku, vedie krátko loptičku a zakončuje strelou do priestoru bránky (Obr. 16).

Zameranie: Hráč s loptičkou pri oboch kríženíach je bližšie k bránke na ktorú sa bude zakončovať.

Rotácia: a) hráč 1 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorom začínal hráč 2, hráč 2 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorom začínal hráč 3, hráč 3 sa zaraďuje na koniec radu, v ktorom začínal hráč 1.

Obmena: Zakončenie rýchlym nájazdom na bránku.



Obr. 16 Cvičenie 16. – Prihraj a bež

Literatúra

MARŠÁLEK, M., PAVLÍK, V. 2010. *Nohejbal: druhé, doplněné vydání*. Praha: Grada, 96 s. ISBN 978-80-247-3490-3.

KYSEL, J., 2010. *Florbal kompletní průvodce*. Praha, 144 s. ISBN 978-80-247-3615-0.

SKRUŽNÝ, Z. et al. 2005. *Florbal*. Praha, 120 s. ISBN 80-247-0383-1.

VNUK, J., ROUČKOVÁ, M. 2014. *Florbal v učive telesnej a športovej výchovy* Bratislava, 65 s. ISBN 978-80-8052-993-2.

VOTÍK, J., ZALABÁK, J. 2011. *Fotbalový trenér základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 184 s. ISBN 978-80-247-3982-3.

MOTIVAČNÉ HRY A CVIČENIA NA ROZVOJ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ DETÍ (4. časť)

Lenka TLUČÁKOVÁ – Beáta RUŽBARSKÁ – Pavol ČECH - Peter KAČÚR

(Fakulta športu, Prešovská univerzita v Prešove)

lenka.tlucakova@unipo.sk

Koordináčne schopnosti možno definovať ako schopnosť usmerňovať pohyby podľa aktuálnej potreby, prispôbovať alebo vytvárať nové pohyby v konkrétnej situácii a taktiež ich uskutočňovať v nových a odlišných podmienkach za predpokladu, že sa bude jednať o rýchle motorické pohyby. Je to teda schopnosť vykonávať pohyby s minimálnym úsilím a čo najrýchlejšie k vzniknutej situácii. U jedincov sa prejavujú v kvalitatívne rozdielnom ovládaní pohybových činností, v tempe, presnosti a spôsobe osvojovania si nových činností. Tieto schopnosti tvoria akési prepojenie medzi ostatnými motorickými schopnosťami. Koordinácia je zložitá pohybová činnosť, delíme ju na viacero samostatných činností, ktoré sa však samostatne neprejavujú (Perič, 2012).

Kinesteticko-diferenciačná schopnosť je schopnosť, ktorá umožňuje dosiahnuť súlad medzi jednotlivými pohybovými fázami. Prejavuje sa vo zvýšení presnosti a ekonomickosti a plynulosti realizovaných pohybov. Dobrým príkladom je dribling v basketbale, ktorý vie jednotlivec vykonávať bez vizuálnej kontroly, hovoríme o tzv. pocite lopty.

Orientačná schopnosť je schopnosť určiť a zmeniť polohu tela v čase a priestore v súlade s vonkajšími podmienkami a prostredím. Jej základ tvorí prijímanie a spracovávanie najmä optických, ale aj kinestetických informácií. Podľa druhu realizovaného športu sa výrazne líšia nároky na orientačnú schopnosť. Napr. u hráčov basketbalu je potrebné určiť a zmeniť polohu tela vzhľadom k čiaram vymedzujúcim ihrisko a zároveň kontrolovať a analyzovať množstvo statických (kôš, lopta...) a dynamických (spoluhráč, súper, lopta...) bodov.

Reakčná schopnosť sa dá charakterizovať ako schopnosť rýchlo začať a realizovať účinný pohyb na daný jednoduchý alebo zložitý podnet (zrakový, zvukový, taktilný) v čo najkratšom čase. V športových hrách väčšinou reaguje hráč na pohyb alebo zvukový podnet súpera, spoluhráča, trénera a pod.

Rytmická schopnosť je schopnosť motoricky vyjadriť rytmus. Je to súhra dvoch aspektov – vnímanie akustických a vizuálnych rytmov prijímaných z vonkajšieho prostredia. Druhý aspekt je schopnosť samotnej rytmickej realizácie. V športových hrách ide o vykonanie rytmickej pohybovej činnosti, ako príklad možno použiť dvojtakt v basketbale, kde ide o zladenie pohybu hráča s pohybom lopty.

Rovnovážna schopnosť sa dá charakterizovať ako udržiavanie celého tela v stave rovnováhy (statická rovnováha), resp. túto polohu udržať a obnoviť v premenlivých podmienkach (dynamická rovnováha). Vo väčšine športov má táto schopnosť významný vplyv na efektívnosť zvládnutia pohybových činností – úspešnosť streľby, doskakovanie lopty pod košom a pod.

Schopnosť spájania pohybov je schopnosť pomocou ktorej dochádza k prepájaniu čiastkových pohybov tela do časovo, priestorovo a dynamicky zladeného celostného pohybu (Měkota, and Novosad, 2005).

Význam koordináčnych schopností závisí od jednotlivých športov a športových disciplín. Nepochybne významnú rolu zohrávajú v činnostiach, ktoré vyžadujú tvorivosť, veľmi často zastúpenú v športových hrách (Kampmiller, 2012). Ich kvalitná úroveň tvorí vhodné predpoklady pre rozvoj techniky v športe (Perič, and Dovalil, 2010) a môže taktiež zefektívniť procesy osvojovania si nových zručností (Měkota, and Novosad, 2005).

V nasledujúcich riadkoch je uvedený zásobník hier využiteľných na vyučovacích hodinách telesnej a športovej výchovy alebo tréningových či cvičebných jednotkách. Cvičenia na rozvoj koordinácie by sa mali pohybovať v aeróbnom režime a je potrebné ich zaradiť na

začiatok hlavnej časti vyučovacej hodiny. Koordinačné cvičenia sú náročné na sústredenie a pozornosť, preto odporúčame nacvičovať ich v kratších časových intervaloch, striedať cvičenia alebo zaradiť menej opakovaní vo väčšom počte sérií.

HRA 1: LABILNÁ LAVIČKA

Počet hráčov: min. 2.

Pomôcky: píšťalka, lavičky a lopty podľa počtu detí.

Trvanie hry: 4-10 minút.

Popis hry: deti stoja vo dvojiciach na lavičkách oproti sebe (jeden z dvojice na jednej lavičke, druhý z dvojice na druhej lavičke) vo vzdialenosti cca 3 metre (obr. 1). V určenom časovom limite (zapískanie) si prihrávajú loptu a počítajú, koľkokrát si nahrajú bez toho, aby im lopta spadla na zem. Vyhráva dvojica s najvyšším počtom prihrávk.

Obmeny hry: ako koordinačne zložitejšie môžeme využiť otočenie lavičky, tak aby deti stáli na spodnej (užšej) strane (obr. 2). Ďalšou obmenou je postupné zväčšovanie vzdialenosti medzi lavičkami (obr. 3) a použitie väčších resp. ťažších lôpt – záleží od veku detí. Najťažšou modifikáciou je hádzanie reakčnej loptičky o zem, v tomto prípade je možné, aby súťažili družstvá proti sebe (lavička proti lavičke).



Obr. 1 Základné postavenie



Obr. 2 Obmena hry



Obr. 3 Zmena vzdialenosti

HRA 2: HÁDZANIE NA POHYBLIVÉ KRUHY

Počet hráčov: min. 4.

Pomôcky: píšťalka, krabica, gymnastický kruh, šnúrka (lano), lopty rôznych veľkostí a tvarov.

Trvanie hry: 4-10 minút.

Popis hry: hrá sa v družstvách ideálne s nižším počtom hráčov (3-5 detí) štafetovým spôsobom. Úlohou prvých hráčov jednotlivých tímov (obr. 4) je po zaznení zvukového signálu vybehnúť k spoločnej krabici naplnenej loptami (obr. 5), vybrať si loptu, dobehnúť k odhodovej čiare (zóne) a trafiť do zaveseného kruhu, ktorý tesne pred začiatkom hry učiteľ rozkmitá. Po odhodení lopty beží dieťa k svojmu tímu, kde dotykom dlane odovzdá štafetu svojmu spoluhráčovi. Víťazí družstvo, ktoré za určený čas trafi najviac lôpt.

Obmeny hry: jednotlivé lopty môžu mať rôznu bodovú hodnotu a taktiež je možné spraviť viacero odhodových zón (čiar), ktoré budú mať podľa vzdialenosti od kruhu taktiež rôznu bodovú hodnotu (obr.6).



Obr. 4 Základné postavenie



Obr. 5 Odhod lopty



Obr. 6 Výber možnosti odhodu

HRA 3: LABYRINT

Počet hráčov: min. 4.

Pomôcky: steppery, bosu, balančné podložky, píšťalka.

Trvanie hry: 2-6 minút.

Popis hry: pomôcky (steppery, bosu, balančné podložky) sú uložené v priestore telocvične tak, aby boli navzájom poprepájané (aby vytvárali navzájom cesty). Pred začiatkom hry sa deti ľubovoľne postaví na jednotlivé pomôcky (obr. 7). Po vydaní zvukového signálu je úlohou učiteľa (žiaka) chytiť deti, tak, že on sa môže pohybovať len po palubovke a deti len po rozložených pomôckach. Vyhráva to dieťa, ktoré sa udrží v hre najdlhšie.

Obmeny hry: hru je možné hrať bez vypadávania, len by si deti zbierali „čierné“ body. Pri starších a obratnejších deťoch je možné na hru využiť aj lavičky, je potrebné zvážiť bezpečnosť (obr. 8).



Obr. 7 Základné rozloženie pomôcok



Obr. 8 Náročnejší variant

HRA 4: BEŽIACI KRUH

Počet hráčov: min. 2.

Pomôcky: gymnastická obruč, lopty rôznych veľkostí.

Trvanie hry: 2-6 minút.

Popis hry: deti stoja v rozstupoch na bokoch telocvične a držia v rukách loptu (obr. 9). Ich úlohou je trafiť do obruče, ktorú učiteľ posielal (zakotúľal) z jednej strany na druhú. Súčasne môže takto posielat' aj viacero obručí. Vyhráva ten žiak, ktorému sa podarí trafiť do „bežiacej“ obruče čo najviac lôpt.

Obmeny hry: ako obmenu využijeme rôzne veľkosti lôpt. Náročnejšia alternatíva je trafiť do obruče kopnutím (obr. 10) resp. snažiť sa cez takúto obruč skočiť (to vyžaduje väčšiu obruč).



Obr. 9 Základné postavenie



Obr. 10 Variant s kopaním lopty

HRA 5: HORÚCA LOPTA

Počet hráčov: min. 10.

Pomôcky: fitlopta, píšťalka .

Trvanie hry: 2-6 minút.

Popis hry: deti sa rozostavia po telocvični (obr. 11), po stranách telocvične sú dvaja žiaci („hádzací“) alebo učiteľ a jeden žiak. Úlohou detí je vyhnúť sa lopte, ktorú sa snažia „hádzací“ hádzať z jednej strany telocvične na druhú najlepšie odrazom od zeme (obr. 12). Koho sa dotkne lopta, vypadáva z hry. Víťazom je žiak, ktorý sa udrží v hre najdlhšie.

Obmeny hry: na hru je možné použiť aj dve resp. tri lopty súčasne.



Obr. 11 Základné postavenie



Obr. 12 Hra

HRA 6: SPOJKA

Počet hráčov: min. 2.

Pomôcky: gymnastické obruče, píšťalka, kužele (lavičky, lopty).

Trvanie hry: 2-10 minút.

Popis hry: úlohou detí je premiestniť sa z jednej strany telocvične na druhú vo dvojiciach tak, že medzi sebou majú obruč, ktorú držia len pomocou svojich tiel (obr. 13). Vyhráva dvojica, ktorá prejde vyznačený úsek ako prvá.

Obmeny hry: Trasu je možné vyznačiť kužeľmi a vložiť rôzne prekážky (obr. 14).



Obr. 13 Základné postavenie



Obr. 14 Hra s prekážkami

HRA 7: VÝMENA LOPTIČIEK

Počet hráčov: min. 4.

Pomôcky: píšťalka, kužele, tenisové resp. penové loptičky.

Trvanie hry: 4-10 min.

Popis hry: na kužeľoch rozmiestnených rovnako pre jednotlivé družstvá sú umiestnené tenisové alebo penové loptičky. Úlohou hráča je vymeniť loptičku, ktorú má aktuálne v ruke postupne za loptičku zo všetkých kužeľov, čo najrýchlejšie sa vrátiť do svojho tímu a odovzdať loptičku ďalšiemu hráčovi (obr. 15). Súťažia proti sebe družstvá s rovnakým počtom hráčov, vyhráva najrýchlejší tím.

Obmeny hry: môžeme použiť rôzne veľkosti kužeľov resp. rôzny počet kužeľov (obr. 16). Inou obmenou je naháňačka do kruhu. Kruh tvoria kužele s loptičkami, pri každom kuželi stojí žiak na zvukový podnet začnú meniť loptičky a pohybovať sa v smere hodinových ručičiek.



Obr. 15 Základné postavenie



Obr. 16 Rôzne veľkosti prekážok

HRA 8: SÁNKOVAČKA

Počet hráčov: min. 2.

Pomôcky: staré plachty resp. deky.

Trvanie hry: 4-10 min.

Popis hry: úlohou dvojice je čo najrýchlejšie prejsť stanovenú trasu tak, že jeden z dvojice stojí (čupí) na plachte a druhý sa ju snaží ťahať (obr. 17). Ak dieťa spadne alebo stupí vedľa plachty, musí sa dvojica vrátiť 4 kroky vzad.

Obmeny hry: ak deti zvládajú vykonať pohybovú úlohu, je možné dať ťahanému dieťaťu do rúk loptu a sťažiť mu tým podmienky (obr. 18).



Obr. 17 Základné postavenie



Obr. 18 Obmena hry

HRA 9: NEZBEDNÉ ŠVIHADLÁ

Počet hráčov: min. 2.

Pomôcky: švihadlá (alternatíva - horolezecké laná, expamdre)

Trvanie hry: bez obmedzenia

Popis hry: hra je vykonávaná vo dvojiciach. Dvojice sa postaví čelom k sebe a do jednej ruky uchopia jeden koniec toho istého švihadla. Postupne napnú švihadlo, keď je napnuté, postaví sa na jednu nohu (obr. 19). Úlohou cvičencov je zmenou ťahu, uvoľňovania či zmeny pozície švihadla vyviesť súpera z rovnováhy. Hra sa končí, keď jeden z dvojice položí zdvihnutú nohu na zem.

Obmeny hry: ak ide o staršie deti, je možné na sťaženie hry využiť postavenie na oboch nohách na nestabilnej podložke typu balančného vankúša alebo bosu (obr. 20). V takom prípade hra končí, keď sa jeden z dvojice dotkne ľubovoľnou časťou tela zeme (palubovky).



Obr. 19 Hra na jednej nohe



Obr. 20 Náročnejšia obmena hry

HRA 10: LOPTA V KUŽELI

Počet hráčov: min. 1

Pomôcky: tenisové loptičky, kužele ľubovoľnej veľkosti (menší kužel predstavuje zvýšenie obťažnosti hry)

Trvanie hry: bez obmedzenia

Popis hry: jednotlivci sa postaví za určenú štartovaciu čiaru, v rukách držia tenisovú loptičku. Kužel je položený 2 – 3m pred štartovou čiarou základňou na palubovke. Úlohou hráča je vyhodíť loptičku čo najvyššie (obr. 21), vybehnúť ku kuželu, uchopiť ho a otočiť a chytiť loptičku do otvoru kužela ešte pred jej dopadom na zem (obr. 22).

Obmeny hry: vo dvojiciach kedy loptičku vyhadzuje jeden z dvojice postavený za chrbtom chytajúceho hráča.



Obr. 21 Hádzanie lopty



Obr. 22 Chytanie lopty

Literatúra

KAMP MILLER, T. a kol. 2012. *Teória športu a didaktika športového tréningu*. Bratislava: IMC Agency, 356 s. ISBN 9788089257485.

MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. 2005. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 175 s. ISBN 802440981X.

PERIČ, T. 2012. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd., Praha: Grada, 176 s. ISBN 978-80-247-4218-2.

TESTOVÉ BATÉRIE MOBAK¹: MATERIÁLNE VYBAVENIE (ČASŤ II)

Peter Mačura*, **Zuzana Herzanová****, **Andrej Hubinák***, **Peter Krška***
Mária Tepličancová*

*(Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta
Katólicka univerzita v Ružomberku, Ružomberok)

** (Katedra telesnej výchovy a športu, Stavebná fakulta,
Slovenská technická univerzita v Bratislave)
macurapeter@hotmail.com

Výskumníci z Bazilejskej univerzity vo Švajčiarsku pod vedením Christiana Herrmanna a ďalších aj z Nemeckej spolkovej republiky vyvinuli približne od roku 2000 tri nové testové batérie zamerané na zisťovanie základných pohybových kompetencií školákov a školáčok od prvej po šiestu triedu základných škôl. Ide o tri testové batérie MOBAK 1-2 pre žiakov a žiačky 1. a 2. triedy ZŠ, MOBAK 3-4 (3. a 4. triedy ZŠ) a MOBAK 5-6 (5. a 6. triedy ZŠ). Každá testová batéria zisťuje štyrmi testami úroveň ovládania lopty (loptičky) a štyrmi testami úroveň ovládania pohybov vlastného tela (pozri napr. Mačura, P. a kol. 2018). Pre optimálny priebeh testovania je potrebné mať pripravené pre každú testovú batériu zodpovedajúce materiálne vybavenie, ktoré môžeme rozdeliť do týchto skupín:

- materiálne vybavenie, ktoré zvyčajne spadá pod bežnú vybavenosť škôl (napr. žinenky, gymnastická lavička a pod.),
- náčinie a iné pomôcky (napr. presne predpísané špeciálne lopty, loptičky a iné požadované pomôcky),
- vyučovacie a didaktické pomôcky (písacie potreby, podložky, stopky, meracie pásmo, pumpa na nafukovanie lôpt, alebo kompresor a podobne).

Pri spracovaní materiálneho zabezpečenia sme vychádzali z diel autorov Herrmann – Seelig (2014, 2015, 2018) a Mačura a kol. (2018).

¹ Skratka vznikla z nemeckého názvu **Motorische Basiskompetenzen in der 1., 3., 5. Klasse**.

Zoznam pomôcok (náčinie, náradie a iné) pre testovanie testovou batériou MOBAK 1-2
platí pre jedno stanovište

Test č.	Pomôcka	ks/m
1	Loptička (hmotnosť 80 g, priemer 6,5 cm)	6
	Okrúhly terč s priemerom 40 cm ²	1
2	Pružná loptička (priemer cca 55 mm; hmotnosť 55 g)	1
3	Basketbalová lopta veľkosť 3, priemer 17 cm	1
	Vytyčovacia méta (kužeľ)	4
4	Futsalová lopta veľkosť 4, hmotnosť cca 350 g	1
	Vytyčovacia méta (kužeľ)	4 ³
5	Gymnastická žinenka vysoká približne 7 cm	4
	Odrazový gymnastický mostik vysoký cca 17-21 cm	1
	Lavička 4 m dlhá, 38 cm vysoká s 10 cm širokým spodným hranolom	1
6	Gymnastická žinenka vysoká približne 7 cm	2 ⁴
7	Koberec, alebo pogumovaná rohož rozmerov 40 cm x 40 cm, výška cca 4 mm	4
8	Kužeľ	2
1-8	Lepiaci páska 3-5 cm ⁵	25 m
	Meracie pásmo	1

² Kruhový terč je možné vyrezať z tvrdého kartónu, krabice, papiera, ktorý sa ľahko nalepí lepiacou páskou na drevený obklad telocviční.

³ Pokiaľ sa nebudú testy Test 3 Driblovať vpred s basketbalovou loptou a Test 4 Viest' nohou futsalovú loptu vpred vykonávať súčasne, tak stačia 4 vytyčovacie méty, resp. kužele. Obidva tieto testy sa vykonávajú na vhodnom vymedzenom území s vnútorným rozmerom 5 x 1 m.

⁴ Podobne pokiaľ sa testy Test 5 Prechod po prevažujúcej sa lavičke a Test 6 Urobiť kotúl vpred do stoja nebudú vykonávať súčasne, stačia na testovanie 4 gymnastické žinenky.

⁵ S ohľadom na skutočnosť, že čiary ihrísk športových hier majú väčšinou šírku 5 cm bolo by vhodné použiť pri vymedzovaní priestorov pri testovaní lepiace lásky široké 5 cm.

Zoznam pomôcok (náčinie, náradie a iné) pre testovanie testovou batériou MOBAK 3-4
platí pre jedno stanovište

Test č.	Pomôcka	ks/m
1	Loptička (hmotnosť 80 g, priemer 6,5 cm)	6
	Okrúhly terč s priemerom 40 cm ⁶	1
2	Gymnastická lopta (300 g, priemer 16 cm)	1
3	Basketbalová lopta veľkosť 3, priemer 17 cm	1
	Prekážka pozostávajúca z podstavca a tyčky	8
	Tričko veľkosť L	4
	Kužel'	1
4	Futsalová lopta veľkosť 4, hmotnosť cca 350 g	1
	Prekážka pozostávajúca z podstavca a tyčky ⁷	8 ⁸
	Tričko veľkosť L	4
	Kužel'	1
5	Lavička 4 m dlhá, 38 cm vysoká s 10 cm širokým spodným hranolom	1
	Remeň, alebo pás so suchým zipsom na upevnenie hranolov o spodný hranol obrátenej lavičky	4
	Drevený obdĺžnikový hranol rozmeru kvádra 18 x 6 x 10 cm	2
6	Vrchné 2 diely švédskej debny (dĺžka 1,5 m, výška dvoch dielov spolu 40 cm, šírka 50 cm) ⁹	2
	Gymnastická žinenka vysoká približne 7 cm	2
7	Švihadlá dlhé minimálne 2 m	4
	Stopky	1
8	Kužel'	4
1-8	Lepiaci páska 3-5 cm ¹⁰	25 m
	Meracie pásmo	1

⁶ Kruhový terč je možné vyrezať z tvrdého kartónu, krabice, papiera, ktorý sa ľahko nalepí lepiacou páskou na drevený obklad telocvični.

⁷ Prekážka (1 ks) sa skladá z 2 ks báz (stojanov), 2 ks tyčiek, a 1 ks trička veľkosť L. Pre potreby testovania Testu 3 Driblovať s basketbalovou loptou vpred okolo prekážok bez straty kontroly nad loptou (a Testu 4 Viest' futsalovú loptu nohou (nohami) vpred okolo prekážok) je spolu potrebné 8 ks báz, 8 ks tyčiek, a 4 ks trička veľkosť L. **Poznámka:** Tieto prekážky je možné nahradiť kužel'mi. Vtedy sa 1 prekážka skladá z dvoch kužel'ov vzdialených od seba 70 cm.

⁸ Pokiaľ sa nebudú testy Test 3 Driblovať s basketbalovou loptou vpred okolo prekážok bez straty kontroly nad loptou a Test 4 Viest' futsalovú loptu nohou (nohami) vpred okolo prekážok vykonávať súčasne, tak stačia 4 prekážky.

⁹ Pre vykonanie Testu 6 Urobiť kotúl' vpred s náskokom na vyvýšenú podložku sú potrebné 2 zostavy po 2 ks vrchných častí švédskej debny, na ktoré sa položí žinenka.

¹⁰ S ohľadom na skutočnosť, že čiary ihrísk športových hier majú väčšinou šírku 5 cm, bolo by vhodné použiť pri vymedzovaní priestorov pri testovaní lepiace lásky široké 5 cm.

Zoznam pomôcok (náčinie a náradie) pre testovanie testovou batériou MOBAK 5-6
platí pre jedno stanovište

Test č.	Pomôcka	ks/m
1	Loptička (hmotnosť 125 g, priemer 75 cm)	6
	Okrúhly terč s priemerom 40 cm	1
	Horná časť švédskej debny	1
2	Tenisová loptička	1
3	Basketbalová lopta veľkosť 6	1
	Prekážka pozostávajúca z podstavca a tyčky ¹¹	8
	Tričko veľkosť L	4
	Stopky	1
4	Futsalová lopta veľkosť 4, hmotnosť cca 350 g	1
	Kužel	9
5	Lavička 4 m dlhá, 38 cm vysoká s 10 cm širokým spodným hranolom	1
	Gymnastický odrazový môstik	1
	Drevený obdĺžnikový hranol rozmeru kvádra 18 x 6 x 10 cm	4
6	Gymnastická žinenka vysoká približne 7 cm	3
	Krabica na banány (dĺžka 52,5 cm, šírka 39 cm, výška 23 cm)	3
7	Švihadlá dlhé minimálne 2 m	4
	Stopky	1
8	Kužel	2
	Obruč s priemerom 80 cm	6
1-8	Lepiaci páska 3-5 cm ¹²	25 m
	Meracie pásmo	1

Štandardným obsahom zisťovania základných pohybových kompetencií je zistenie telesnej hmotnosti digitálnou váhou a odmeranie telesnej výšky testovaných detí rôznymi spôsobmi. Príklad s pomocou meracieho pásma je znázornený na Obrázku 1.

¹¹ Prekážka (1 ks) sa skladá z 2 ks báz (stojanov), 2 ks tyčiek, a 1 ks trička veľkosť L. Pre potreby testovania Testu 3 Driblovať s basketbalovou loptou vpred okolo prekážok bez straty kontroly nad loptou je spolu potrebné 8 ks báz, 8 ks tyčiek, a 4 ks trička veľkosť L.

Poznámka: Tieto prekážky je možné nahradiť kuželmi. Vtedy sa 1 prekážka skladá z dvoch kuželov vzdialených od seba 70 cm.

¹² S ohľadom na skutočnosť, že čiary ihrísk športových hier majú väčšinou šírku 5 cm bolo by vhodné použiť pri vymedzovaní priestorov pri testovaní lepiace pásky široké 5 cm.



Obr. 1 Ukážka prípravy merania telesnej výšky detí

Záujemcovia o získanie lepšej predstavy o podobe jednotlivých pomôcok sa môžu oprieť o link v desiatich krajinách uskutočňovaného európskeho projektu MOBAK problematiky <http://mobak.info/en/mobak/>.

Problémy súvisiace s testovacími pomôckami

Autori testových batérií MOBAK prepisujú používanie predmetných pomôcok (náčinie, náradie). Žiaľ niektoré nie sú zakúpiteľné v kamenných predajniach, resp. slovenských e-shopoch) v Slovenskej republike (loptičky hmotnosti 80g s priemerom 6,5 cm pre všetky tri testové batérie MOBAK, pružná loptička (priemer cca 55 mm hmotnosti 55 g pre test 2 MOBAK 1-2, gymnastická lopta (330g, priemer 16 cm pre test 2 MOBAK-u 3-4)).

Jediným ich dodávateľom je Sport-Thieme. Samozrejme pre potreby jednotlivých škôl je možné použiť pomôcky s mierne modifikovanými charakteristikami, avšak pri porovnávaní s inými školami je potom potrebné vyhodnocovať dosiahnuté výkony s rezervou a výkony nie je možné použiť pre výskumné účely, ktoré stanovujú prísnu identitu používaných pomôcok. S podobnými problémami sa stretávame pri dĺžke lavičiek, výške jednotlivých dielov švédskej debny a podobne.

Práca je jedným z výstupov výskumnej úlohy č. 1/0280/19 Základné pohybové kompetencie a zručnosti žiakov a žiačok základných škôl vo vzťahu k pohlaviu, veku a pohybovým aktivitám, finančne podporenou Vedeckou a edukačnou grantovou agentúrou Ministerstva školstva a Slovenskej akadémie vied, riešenej v období 2019-2021 na Pedagogickej fakulte Katolíckej univerzity v Ružomberku.

Literatúra

- HERRMANN, CH., SEELIG, H. 2014. MOBAK – 1. Basic motor competencies in first grade. Testmanual. Basel: University of Basel. 24 s. Elektronický zdroj. Dostupné na: <http://www.dsbg4public.ch/custom/upload/docs/bx7gklezunvcv4ziuklmf6446rw60cb1251g.pdf> (14.1.2018). Bez ISBN.
- HERRMANN, CH., SEELIG, H. 2015. MOBAK – 3. Basic motor competencies in third grade. Testmanual. Basel: University of Basel. 24 s. Elektronický zdroj. Dostupné na: <http://www.dsbg4public.ch/custom/upload/docs/i7byrjbq3ms4qczh9b2bdkvqsx1zio21253g.pdf> (14.1.2018). Bez ISBN.
- HERRMANN, CH., SEELIG, H. 2018. MOBAK 5-6. Basic motor competencies in fifth and sixth grade. Testmanual. Basel: University of Basel. 26 s. Bez ISBN.
- HERRMANN, CH., 2018. MOBAK 1-4. Test zur Erfassung motorischer Basiskompetenzen für die Klassen 1-4. (Hogrefe Schultests). [Test for the assessment of basic motor competencies for grades 1-4. Hogrefe school test]. Göttingen: Hogrefe. Neustránkované. Bez ISBN.
- MAČURA, P. et al. 2018. Testové batérie MOBAK. *Športový edukátor*, 11, č. 2, s. 12-58. http://www.ktvs.pf.ukf.sk/images/%C5%A1portov%C3%BD%20educ%C3%A1tor/Sportovy_educator_2_2018.pdf. (28.03.2019). ISSN 1337-7809.
- MAČURA, P. et al. 2019. Testová batéria MOBAK 5-6. *Telesná výchova a šport*, 29, č. 1, s. I-VIII. Metodická príloha. ISSN 1335-2245.

POSILŇOVANIE S NETRADIČNÝMI POMÔCKAMI (1. časť)

Nora HALMOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta UKF v Nitre)

nhalmova@ukf.sk

V súčasnosti veľké množstvo mladej generácie trpí rôznymi ochoreniami, ktoré sú spôsobené mnohými faktormi (Halmová, 2012). V súčasnosti môžeme vidieť stúpajúci záujem o kvalitu života, s ktorou úzko súvisí práve množstvo a druh vykonávanej pohybovej aktivity. Ak chceme, aby súčasná mladá generácia vykazovala základné prvky zdravia, aby väčšiu časť svojich voľnočasových aktivít využívala zmysluplne, aby väčšiu dňa nesedela pri počítači, tablete, alebo mobile, ale aby sa dostatočne hýbala a optimálnym pohybom si vytvárala celoživotný vzťah k pohybovej aktivite, je potrebné deti vhodne motivovať. Jeden z prostriedkov motivácie môže byť využívanie netradičných pomôcok pri cvičení. V školskej telesnej výchove sa často stretávame so zaužívanými metódami a prostriedkami rozvoja fyzickej zdatnosti u detí a mládeže, ale súčasná situácia, súčasný spôsob života, demotivácia detí k pohybu si vyžaduje hľadať stále nové prístupy.

Učitelia telesnej a športovej výchovy základných a stredných škôl každý rok dokladujú klesajúci záujem žiakov o predmet telesná a športová výchova. O tento predmet, ktorý bol donedávna považovaný za najobľúbenejší, žiaci začínajú strácať záujem. Preto je veľmi dôležité zamerať sa na oblasť motivácie a rešpektovania osobnosti žiaka (Smoleňáková, Roučková, 2015).

V školskej telesnej a športovej výchove sa už niekoľko rokov využíva niekoľko klasických tímových športov, ako je futbal, basketbal, hádzaná, volejbal atď. Výskumy aj v iných krajinách vykazujú znížený záujem o telesnú a športovú výchovu, klesajúcu fyzickú zdatnosť detí atď. V posledných rokoch sa objavili a rozšírili v telesnej a športovej výchove mnohé netradičné športy a náčinia. Majú mnoho fyzických, psychických a sociálnych výhod, a môžu pomôcť k tomu, aby sa proces učenia telesnej výchovy stal viac motivujúcim (Sánchez et al., 2010).

Štátny vzdelávací program priniesol do výchovno - vzdelávacieho procesu zmeny. Jedným z nosných argumentov bola podľa Antalu (2009) potreba inovovať proces vzdelávania po všetkých jeho stránkach. Podstatou inovácie je snaha o zmenu zamerania cieľa telesnej a športovej výchovy a to pestrosťou obsahu, prispôbením sa obsahu vyučovania podmienkam školy, záujmom žiakov, voľnosť, kreativita a zodpovednosť učiteľa telesnej a športovej výchovy za tvorbu programu pre jednotlivé skupiny žiakov.

V predkladanom príspevku využívame netradičnú pomôcku (uterák) a základné posilňovacie cvičenia, ktoré je možné s uterákom vykonávať. Výhodou je jeho prístupnosť pre každého žiaka. Cvičenia je možné vykonávať v individuálnej forme výučby, ale aj hromadnej, či skupinovej.

Uvedený príspevok vznikol s podporou grantu VEGA 1/0410/17 *Zmeny úrovne svalovej nerovnováhy, držania tela a flexibility u športovcov.*

Cvičenia na brušné svaly, chrbát a ramená

Cvičenie 1:

Stoj mierne rozkročný, spevni telo, pokrč nohy, podsad' panvu. Vzpaž, chyt' uterák do rúk a stále ho drž napnutý (Obr. 1a). Rob striedavo úklony na jednu a druhú stranu. Nevysúvaj panvu, rob ich len od pása (Obr. 1b).



Obr. 1a



Obr. 1b

Cvičenie 2:

Stoj mierne rozkročný, spevni telo, pokrč nohy, podsad' panvu. Vzpaž, chyt' uterák do rúk a stále ho drž napnutý (Obr. 2a). Rob striedavo úklony na jednu a druhú stranu. Nevysúvaj panvu, rob ich len od pása. Pri úklone krč a vystieraj paže (Obr. 2b).



Obr. 2a



Obr. 2b

Cvičenie 3:

Stoj mierne rozkročný, spevni telo, pokrč nohy, podsad' panvu. Predpaž, chyt' uterák do rúk a stále ho drž napnutý (Obr. 3a). Toč trupom striedavo na jednu a druhú stranu. Nezapájaj do pohybu panvu, rob ich len od pása (Obr. 3b).



Obr. 3a



Obr. 3b

Cvičenie 4:

Podrep, vystretý predklon. Vzpaž a uterák drž vo vzpažení napnutý (Obr. 4a). Striedavo v predklone pretáčaj trup vpravo a vľavo (Obr. 4b). Pozor! Drž vystretý chrbát!



Obr. 4a



Obr. 4b

Cvičenie 5:

Podrep, vystretý predklon. Pripaž a uterák drž v pripažení napnutý (Obr. 5a). Striedavo v predklone vzpaž a predpaž (Obr. 5b). Pozor! Drž vystretý chrbát!



Obr. 5a



Obr. 5b

Cvičenie 6:

Podrep, vystretý predklon. Vzpaž a uterák drž vo vzpažení napnutý (Obr. 6a). Striedavo krč a vystieraj paže(Obr. 6b). Pozor! Drž vystretý chrbát!



Obr. 6a



Obr. 6b

Cvičenie 7:

Stoj mierne rozkročný, vzpaž, uterák drž napnutý (Obr. 7a). Predpaž a striedavo krč prednožmo pravú a ľavú (Obr. 7b).



Obr. 7a



Obr. 7b

Cvičenie 8:

Jumping jack (stoj spojny pripaž – uterák napnutý v rukách – skok do podrepu rozkročného-vzpažit' a späť do stoja spojného) (Obr. 8a, 8b).



Obr. 8a



Obr. 8b

Cvičenie 9:

Stoj mierne rozkročný, predpaž – vzpor drepmo rozkročný – skok do vzporu ležmo – skok do vzporu drepmo rozkročného – stoj mierne rozkročný, vzpažit' drep, predpažit' (Obr. 9a - 9f).



Obr. 9a



Obr. 9b



Obr. 9c



Obr. 9d



Obr. 9e



Obr. 9f

Cvičenie 10:

Výpady vzad (striedavo) – vzpaž, tou istou nohou skrč prednožmo a predpaž. Uterák drž stále napnutý (Obr. 10a, 10b).



Obr. 10a



Obr. 10b

Cvičenie 11:

Ľah vzad, vzpaž (uterák napnutý), vykonaj sed, vzpaž (Obr. 11a, 11b).



Obr. 11a



Obr. 11b

Cvičenie 12:

Sed pokrčmo, mierny záklan, predpaž, napni uterák a striedavo toč trup a uterák vpravo a vľavo (Obr. 12).



Obr. 12

Cvičenie 13:

Ľah vzad pokrčmo, uterákom si podopri hlavu a vykonávaj malé hmyty hore a dolu. Netlač uterákom do hlavy a netlač bradu k hrudníku (Obr. 13a, 13b).



Obr. 13a



Obr. 13b

Cvičenie 14:

Ľah vzad pokrčmo, uterákom si podopri hlavu. Jednu nohu pokrč prednožmo a vykonávaj malé hmyty k prednoženej nohe. Nohy vymeň. Netlač uterákom do hlavy a netlač bradu k hrudníku (Obr. 14a, 14b).



Obr. 14a



Obr. 14b

Cvičenie 15:

Ľah vzad pokrčmo, chodidlá –flex, uterák daj pod nohy a vykonávaj bočné ohyby vpravo a vľavo (Obr. 15a, 15b). Netlač bradu k hrudníku.



Obr. 15a



Obr. 15b

Cvičenie 16:

Ľah vzad, prednož pokrčmo pravou, chyt' si ju uterákom pod kolenom a vykonávaj malé hmity trupom hore (Obr. 16a, 16b). Pozor na hlavu, drž je v predĺžení trupu!



Obr. 16a



Obr. 16b

Cvičenie 17:

Ľah vzad, podlož si zložený uterák pod panvu, prednož a spúšťaj nohy nad podložku a prednož (Obr. 17a, 17b).



Obr. 17a



Obr. 17b

Cvičenie 18:

Vykonaj ľah vzad, podlož si zložený uterák pod panvu, prednož a striedavo spúšťaj nohy nad podložku a prednož (Obr. 18a, 18b).



Obr. 18a



Obr. 18b

Cvičenie 19:

Ľah vzad, vzpaž, uterák drž napnutý. Zdvihni mierne nohy paže nad podložku a podrž (Obr. 19).



Obr. 19

Cvičenie 20:

Vykonaj ľah vzad, vzpaž, uterák drž napnutý. Zdvihni mierne nohy paže nad podložku a striedavo toč oproti sebe nohy a paže (Obr. 20a, 20b).



Obr. 20a



Obr. 20b

Cvičenie 21:

Ľah vzad, zdvihni nohy nad podložku, jednu vystri, druhú pokrč. Uterák daj za hlavu a striedavo krč a vystieraj nohy a toč ramená krížom k nohám (bicykel) (Obr. 21a, 21b).



Obr. 21a



Obr. 21b

Po ukončení cvičení je potrebný hlboký a poctivý statický strečing (napnutie–uvoľnenie–natiahnutie). Znižuje sa tak riziko úrazu, pretože pri niektorých cvičeniach sa svaly skracujú. Statický strečing pomáha pri rýchlejšej rekonvalescencii svalov, nie je tak výrazne cítiť únavu, a svaly menej boľia. Po strečingu sú svaly pružnejšie a silnejšie.

Literatúra

- ADAMČÁK, Š. 2013. Názory žiakov 5. až 9. ročníka základnej školy na netradičné športové hry. *EXERCITATIO CORPORIS – MOTUS - SALUS Slovak journal of sports sciences* (Slovenský časopis o vedách o športe), Banslá Bystrica 2013. Roč. 5.s 66-75. ISSN 13377310
- ANTALA, B. 2009. Telesná a športová výchova v základných a stredných školách v SR po prvom roku transformácie vzdelávania. In: *Slovenský školský šport, podmienky – prognózy – rozvoj*. Bratislava: Slovenská asociácia univerzitného športu, MŠ SR 2009, s. 54 – 63.
- HALMOVÁ, N. 2012. Ako si udržať kondíciu a vytvárať postavu.
- SÁNCHEZ, A.J.L, SÁNCHEZ, M.L.Z., LÓPEZ, E.J.M., DEL-FRESNO, D.B. 2010. Non-Traditional Sports at School. Benefits for Physical and Motor Development. *Citius Altius Fortius*; 29(4):48-51. ISSN: 1582-8131 (Print); 2066-2483 (Online)
- SMOLEŇÁKOVÁ, N., ROUČKOVÁ. M. 2015. *Netradičné náčinie v školskej telesnej výchove*. MPPC, Bratislava. 2015. s. 50. ISBN 978-80-565-1352-1.

KOMPENZAČNÉ CVIČENIA S VYUŽITÍM FITLOPTY

Lenka DIVINEC, Ivan VASILEOVSKÝ, Janka KANÁSOVÁ, Natália CZAKOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

ldivinec@ukf.sk

Úvod

Dnešná technicky vyspelá a rýchlo sa rozvíjajúca spoločnosť už pociťuje aké sú dôsledky sedavého spôsobu života a nedostatku pohybu. V posledných rokoch sa stáva fenoménom bolesť chrbta, ramien, kolien a pod. Zo štatistík a odborných článkov dokonca vyplýva, že bolesti chrbta sa stávajú jedným z najčastejších dôvodov návštevy lekára (Kolář a Lewit, 2005). Žiaľ pravdou je, že ako najčastejšia príčina sa javí nedostatok pohybovej aktivity, sedavé zamestnanie, jednostranná záťaž športovcov a hlavne všeobecne chybné pohybové stereotypy. Už v období nástupu dieťaťa do školy dochádza k značnej zmene pohybového systému, mení sa pohybový režim dňa. Táto dôležitá zmena prináša zmeny nielen emocionálne či sociálne, ale hlavne pohybové. Dieťa strávi niekoľko hodín počas dňa sedením, čo so sebou prináša zmeny pohybového systému. Dochádza k zvýšeniu svalového napätia, ktoré vyvoláva mechanický tlak na štruktúru chrbtice, ktoré neskôr môžu viesť k bolesti a napokon môže dôjsť k funkčným a neskôr i k štrukturálnym zmenám.

Krištofič (2007) predstavuje balančné cvičenia alebo cvičenia na labilných plochách ako účinný spôsob spoločného rozvoja kondičných a koordinačných funkcií. Bressel a kol. (2007) uvádza, že posturálna kontrola, čiže statická rovnováha podobne ako rovnováha dynamická patrí medzi koordinačné pohybové schopnosti. Statickú rovnováhu definuje ako schopnosť udržať polohu tela, či jeho segmentov v danej pozícii. Ruiz (2005) vymedzuje dynamickú rovnováhu ako schopnosť vykonávať pohybové zadanie pri udržaní stabilnej pozície. Tiež dodáva, že úroveň rovnovážnej schopnosti je vrodená, no napriek tomu je možné ju tréningom ovplyvniť.

Fitlopty sú ľahké gumené gule s priemerom 55-75 cm. Sú to jedny z najvyužívanejších labilných plôch u bežnej populácie a v rehabilitácii. Fitlopta je navrhnutá tak, aby sme vedeli zostaviť tréningy zamerané na zvýšenie sily, flexibility a spevnili hlboký stabilizačný systém (ďalej len HSS) a zároveň spestrila tréningy. Vďaka možnosti rôzneho nafúknutia objemu lopty, dokážeme prispôbiť záťaž danému cvičiacemu (Boyette a kol., 1997).

Fit lopta je prevažne sedacou labilnou plochou, ktorá je ideálnou náhradou hippoterapie. Zamenením za stoličku, umožní zmeniť podmienky statického zaťažovania chrbtice v prospech pohybu často na celé hodiny (neustále sa mierne guľatí a pruží). Fit lopty nahradili stoličky v mnohých sedavých zamestnaniach, dokonca v konferenčných miestnostiach. Ďalej umožňuje v opakovaných intervaloch aktivovať segmenty chrbtice. V neposlednom rade je vhodnou pomôckou pre domáce a skupinové kondičné cvičenie, kde sa dá zdôrazniť rovnovážny prvok (Dobeš, Dobešová, 2007). Herman (2004) uvádza, že fitlopta je výborná pomôcka na zlepšenie stavu HSS, rovnováhy a kontroly pohybov tela. Pri cvičení fit lopta plní funkciu nestabilného povrchu, môžeme ju použiť aj ako závažie, či už v rukách alebo pridržované nohami a v neposlednom rade, podobne ako vyššie uvedení autori, hovorí o využití fit lopty na sedenie.

V tomto príspevku uvádzame základné cvičenia s využitím fitlopty zamerané na naťahovanie flexorov kolien, bedrovodriekového svalu a priameho svalu stehna, štvoruhlého driekového svalu, posilňovanie brušných svalov a nácvik pohybového stereotypu kľuk, extenzie v bedrovom kĺbe a pohybového stereotypu dýchania.

1. Natáhovanie flexorov kolien

Východisková poloha: sed pokrčmo na fitbale.

Cvičenie: Ľavou rukou sa chytíme za ľavú nohu, následne vystrieme celú dolnú končatinu a s výdychom sa pomaly predkláňame hrudníkom k ľavému stehnu (Obr. 1).

Dávkovanie: opakovať 3-krát s 10 sekundovou výdržou na obe dolné končatiny.



Obr. 1 Natáhovanie flexorov kolien s fitloptou 1

2. Natáhovanie flexorov kolien

Východisková poloha: sed roznožný na fitbale, chodidlá sú uvoľnené.

Cvičenie: s výdychom sa pomaly predkláňame hrudníkom striedavo k ľavému a pravému stehnu. Chrbát je vystretý – hlava v predĺžení trupu (Obr. 2).

Dávkovanie: opakovať 3-krát s 10 sekundovou výdržou k obojstranným stehnám.



Obr. 2 Natáhovanie flexorov kolien s fitloptou 2

3. Natáhovanie bedrovodriekového svalu a priameho svalu stehna

Východisková poloha: stoj, jednu dolnú končatinu pokrčiť a vyložiť na fitbal, priehlavkom mierne tlačíme na fitbal zhora nadol.

Cvičenie: Súčasne s výdychom tlačíme priehlavkom na fitbal a mierne pretláčame panvu vpred. Kolená držať pri sebe (Obr. 3).

Dávkovanie: opakovať 3-krát s 10 sekundovou výdržou na obe dolné končatiny.



Obr. 3 Naťahovanie bedrovodriekového svalu a priameho svalu stehna s fitloptou

4. Naťahovanie štvoruhlého driekového svalu

Východisková poloha: sed pokrčmo na fitbale, upažiť pokrčmo.

Cvičenie: úklon na stranu, trup vzpriamený počas celého prevedenia cvičenia, upaženie nám dopomáha k intenzívnejšiemu natiahnutiu (Obr. 4).

Dávkovanie: opakovať 2-krát s 10 sekundovou výdržou na obe strany.



Obr. 4 Naťahovanie štvoruhlého driekového svalu sfitloptou

5. Posilňovanie brušných svalov

Východisková poloha: ľahvzad pokrčmo na fitlopte, chodidlá sú na podložke, ruky v tyl.

Cvičenie: Zdvihnúť hlavu a hornú časť trupu z fitlopty a stiahnuť brušné svaly a pritlačiť driekovú časť chrbtice k fitlopte. Vo východiskovej polohe sa nadýchneme a v konečnej polohe vydýcheme (Obr. 5).

Dávkovanie: opakovať 10-krát v dvoch sériách.



Obr. 5 Posilňovanie brušných svalov s fitloptou 1

6. Posilňovanie brušných svalov

Východisková poloha: ľahvzad, prednožiť, lopta medzi nohami, dlane na podložke.

Cvičenie: Spúšťať nohy nad podložku a späť (Obr. 6).

Dávkovanie: opakovať 5-krát v dvoch sériách.



Obr. 6 Posilňovanie brušných svalov s fitloptou 2

7. Nácvik pohybového stereotypu kľuk

Východisková poloha: vzpor ležmo, lopta pod predkolením.

Cvičenie: Kľukležmo. Vydýchnuť, vziať brušné svaly a vykonať kľuk, vdych a vrátiť späť do východiskovej polohy (Obr. 7).

Dávkovanie: opakovať 5-krát v dvoch sériách.



Obr. 7 Nácvik pohybového stereotypu kľuk s fitloptou

8. Nácvik pohybového stereotypu extenzia v bedrovom kĺbe

Východisková poloha: ľah vpredu, vzpažiť skrčmo, čelo oprieť o chrbty rúk, loptu držíme medzi vnútornými členkami, vdych.

Cvičenie: Vydychovať, nohy pokrčiť tak, že stehná a lýtka zvierajú pravý uhol a súčasne stláčame loptu členkami. Nadýchnuť a vrátiť nohy do východiskovej polohy (Obr. 8).

Dávkovanie: opakovať 5-krát v dvoch sériách.



Obr. 8 Návnik pohybového stereotypu extenzia v bedrovom kĺbe s fitloptou

9. Návnik pohybového stereotypu dýchanie

Východisková poloha: sed pokrčmo na fitbale, pripažiť pokrčmo, ruky položené na bruchu.

Cvičenie: S vdychom vytláčať ruky položené na bruchu vpred. S výdychom celkom stiahnuť brucho. Precvičujeme hlboké bráničné a brušné dýchanie (Obr. 9).

Dávkovanie: opakovať 8-krát v 3 sériách.



Obr. 9 Návnik pohybového stereotypu dýchanie s fitloptou

Uvedený príspevok vznikol s podporou grantu VEGA 1/0410/17 *Zmeny úrovne svalovej nerovnováhy, držania tela a flexibility u športovcov.*

Literatúra

- BOYETTE, L. et al. 1997. Exercise determinants prioritized by experts for exercise programming in older adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 73(2).
- BRESSEL, E. et al. 2007. Comparison of static and dynamic balance in female collegiate soccer, basketball and gymnastics athletes. *Journal of athletic training*, 42(1): 42–46.
- DOBEŠ, M., DOBEŠOVÁ, P. 2007. *Cvičíme na veľkém míči*. 17. vyd. Havířov: DOMIG. 51 s. ISBN 80-90-2222-0-X.

- HERMAN, E. 2004. *Pilates workbook on the ball*. California: Ulysses Pres. 120 s. ISBN 978-80251-1596-1.
- KOLÁŘ, P., LEWIT, K. 2005. Význam hloubokého stabilizačního systému v rámci vertebrogenních obtíží. In *Neurologie pro praxi*, 6(5): 270-275.
- KRIŠTOFIČ, J. 2007. *Kondiční trénink: 207 cvičení s medicimbaly, expandéry a aerobandy*. Praha: Grada Publishing. 193 s. ISBN 978-80-247-2197-2.
- RUIZ, R. 2005. Functional balance training using a domed device. *Strenght and conditioning journal*, 27(1): 50-55.

ČASTÉ CHYBY V PLAVECKOM SPÔSOBE KRAUL A CVIČENIA ZAMERANÉ NA ICH ODSTRÁNENIE

Natália KOVÁČOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

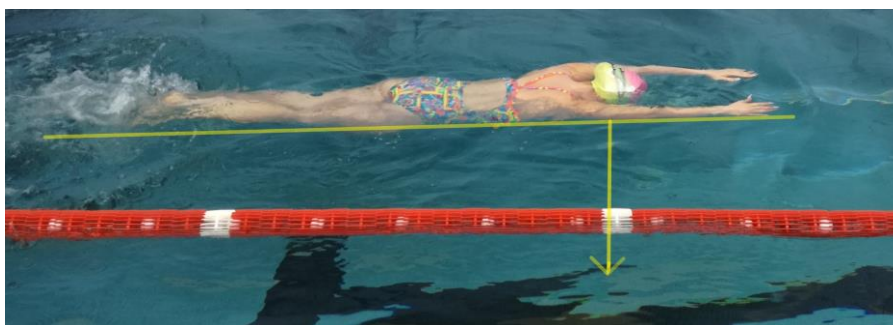
natalia.kovacova@ukf.sk

Je všeobecne známe, že plávanie sa ako šport radí medzi najviac obľúbené pohybové aktivity dnešnej populácie. V prípade plávania môžeme hovoriť že sa v ňom spája príjemné s užitočným. Svojimi vlastnosťami výrazne vplýva na zdravie človeka a dokáže v ňom vyvolať množstvo kladných emócií a stáva sa spúšťačom telesnej a duševnej pohody (Benčuriková, 2011). V plávaní rozlišujeme štyri základné plavecké spôsoby a to motýlik, znak, prsia a kraul z ktorých sú najviac populárne plavecký spôsob prsia a plavecký spôsob kraul nazývaný aj voľný spôsob.

Pri plávaní je veľmi dôležité vedieť správnu techniku týchto plaveckých spôsobov a brať do úvahy fyzikálne zákony vodného prostredia. Technické faktory ako je dĺžka záberu či nábehový uhol tela ovplyvňujú výkon plavca a prejavujú sa na biomechanických charakteristikách pohybu plavca vo vodnom prostredí (Pupišová, 2013). Plávanie by malo byť súborom koordinovaných cyklických pohybov so zámerom pohybu na hladine a tak isto aj pod hladinou (Mandzák, Mandzáková, 2014), pričom dodržanie správnej techniky plaveckých spôsobov nie je dôležité iba z hľadiska rýchleho a efektívneho pohybu ale slúži aj ako prevencia proti možným zdravotným problémom, ktoré by mohli z plávania nesprávnou technikou vzniknúť. V tomto článku sa budeme venovať cvičeniam, ktoré odstraňujú najčastejšie chyby o ktorých si myslíme, že sa dopúšťajú často aj skúsenejší plavci v plaveckom spôsobe kraul.

Cvičenie 1: Pozícia hlavy – pohľad na čiaru

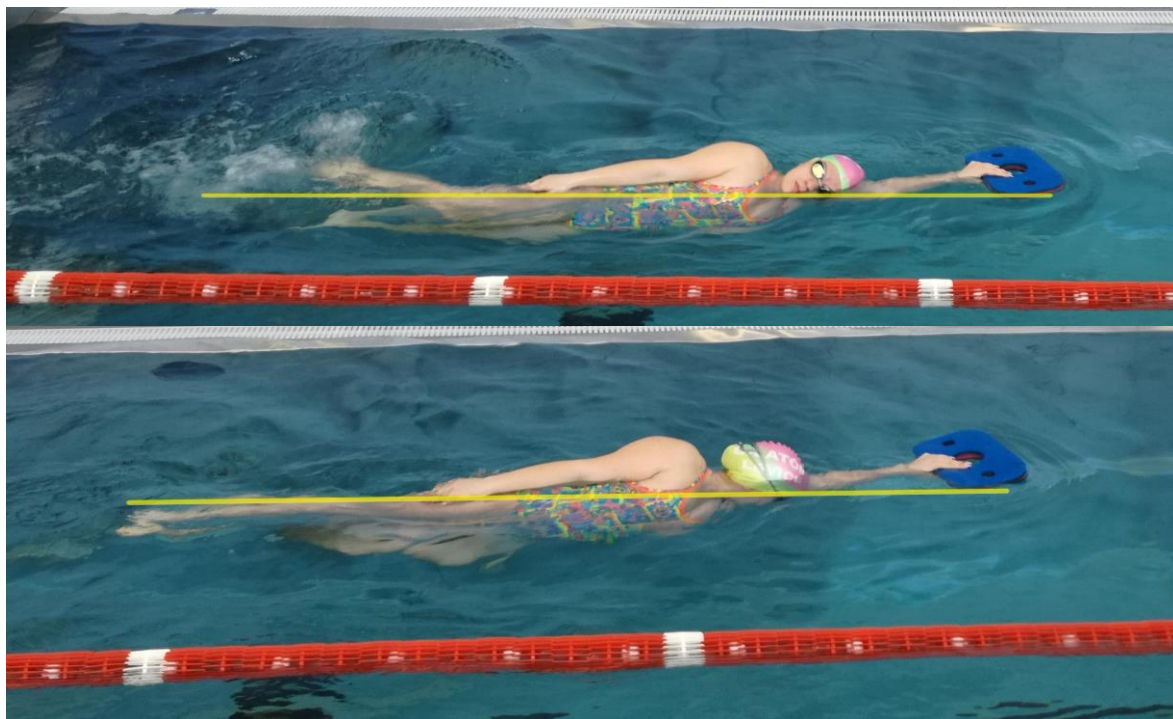
V prvom cvičení sa zameriame na správne držanie a pozíciu hlavy. Zdá sa to ako nepodstatné no pre celkovú správnu polohu tela vo vode je pozícia hlavy veľmi podstatná. Po správnosti má byť hlava medzi dvoma vystretými pažami pričom pohľad smeruje dole. Často sa stáva, že plavec má tendenciu hlavu zdvíhať pred seba a pozeráť sa na smer ktorým pláva. Táto chyba má za následok klesanie panvy a dolných končatín, pričom sa celý pohyb vpred spomaľuje a po čase sa taktiež môžu dostaviť bolesti krčnej chrbtice z prehnaného dvíhania hlavy smerom hore a nie do strany. Na túto chybu existuje úplne jednoduché cvičenie, ktoré spočíva v tom, že plavec pri plávaní kraulových nôh má hlavu medzi dvoma vystretými pažami a jeho pohľad sa upriamuje na čiaru na dne bazéna (Obr. 1). Nádych sa realizuje na stranu, pričom hlava je stále opretá o vystretú pažu. Plavec sa môže v prvých metroch cítiť nekomfortne ale po pár dĺžkach si na túto správnu pozíciu zvykne.



Obr. 1 Pohľad smeruje na čiernu čiaru na dne bazéna (Zdroj: vlastná knižnica)

Cvičenie 2: Správne vystreté telo - Superman s plaveckou piškôtou

Ďalšou chybou pri kraulovej technike môže byť, že plavec má nedostatočne vystreté telo vo vode. Ak nie je telo plavca na hladine dostatočne vystreté, dochádza ku klesaniu dolných končatín, zlému záberu paží a taktiež k nesprávnemu nádychu. Cvičenie zvané ako Superman je zamerané práve na správnu pozíciu vystretého tela vo vode. Plavec pláva kraulové nohy, leží na vode na boku pričom jednu pažu (vodiacu - ktorá je vo vode) má natiahnutú pred sebou, paralelne k dnu bazéna a krk je v tesnej blízkosti ramena (Obr. 2). Hlava je stále opretá o vystretú pažu a to aj pri nádychu (ako pomôcku využívame pocit, že ucho sa stále šúcha o vystretú pažu) a pri výdychu do vody pohľad a brada smerujú nadol. Toto cvičenie odporúčame zo začiatku realizovať s doskou aby sa predišlo ponáraniu vodiacej paže pri nádychu. Neskôr môžeme dosku vynechať ale vždy dbáme na to, aby bola vodiaca paža paralelne ku dnu bazéna a neponárala sa. Okrem správne vystretého tela na vodnej hladine si precvičujeme aj nádych do strany s vedomím, že hlava sa stále opiera o vodiacu pažu, ktorá slúži ako pomôcka pri správnej pozícii hlavy.

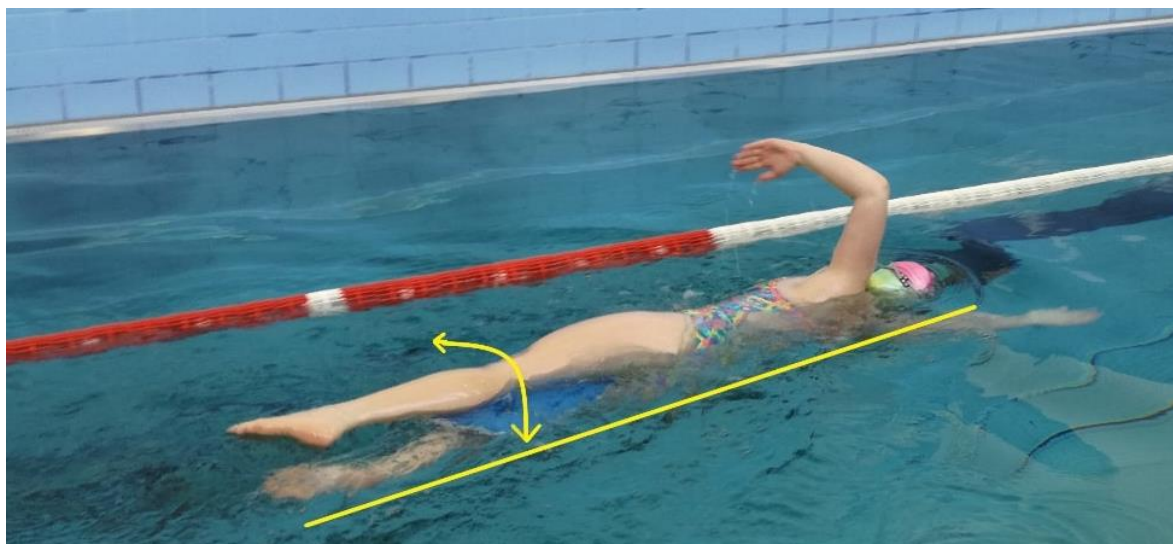


Obr. 2 Pozícia tela vo vode pri cvičení Superman pri nádychu a výdychu do vody

Cvičenie 3: Dostatočná rotácia bokov - rotácia trupu s doskou

V trénerskej praxi sa často stretávame s dvoma extrémami pri rotovaní bokov počas plaveckého spôsobu kraul. Oba extrémny pritom predstavujú zle zvládnutú techniku plávania. Prvá skupina, je skupina kde plavci až príliš rotujú boky až to vyzerá že vo vode tancujú. Druhá skupina zas pláva bez úplnej rotácie trupu takzvané plávajú "príliš plocho". Dobrý tréner vie, že takéto "ploché" plávanie kde absentuje rotácia je neprospešné pre pozíciu ramien počas plávania, pričom sa môžu privodiť aj ich zranenia a taktiež sa týmto plavec oberá o dĺžku záberu, ktorú by vedel využiť vo svojom prospechu. Pri odstraňovaní takéhoto plávania používame ako pomôcku plaveckú dosku. Dosku si plavec umiestni medzi nohy a pláva kraulové paže (Obr. 3). Dolné končatiny majú za úlohu držať dosku na správnom

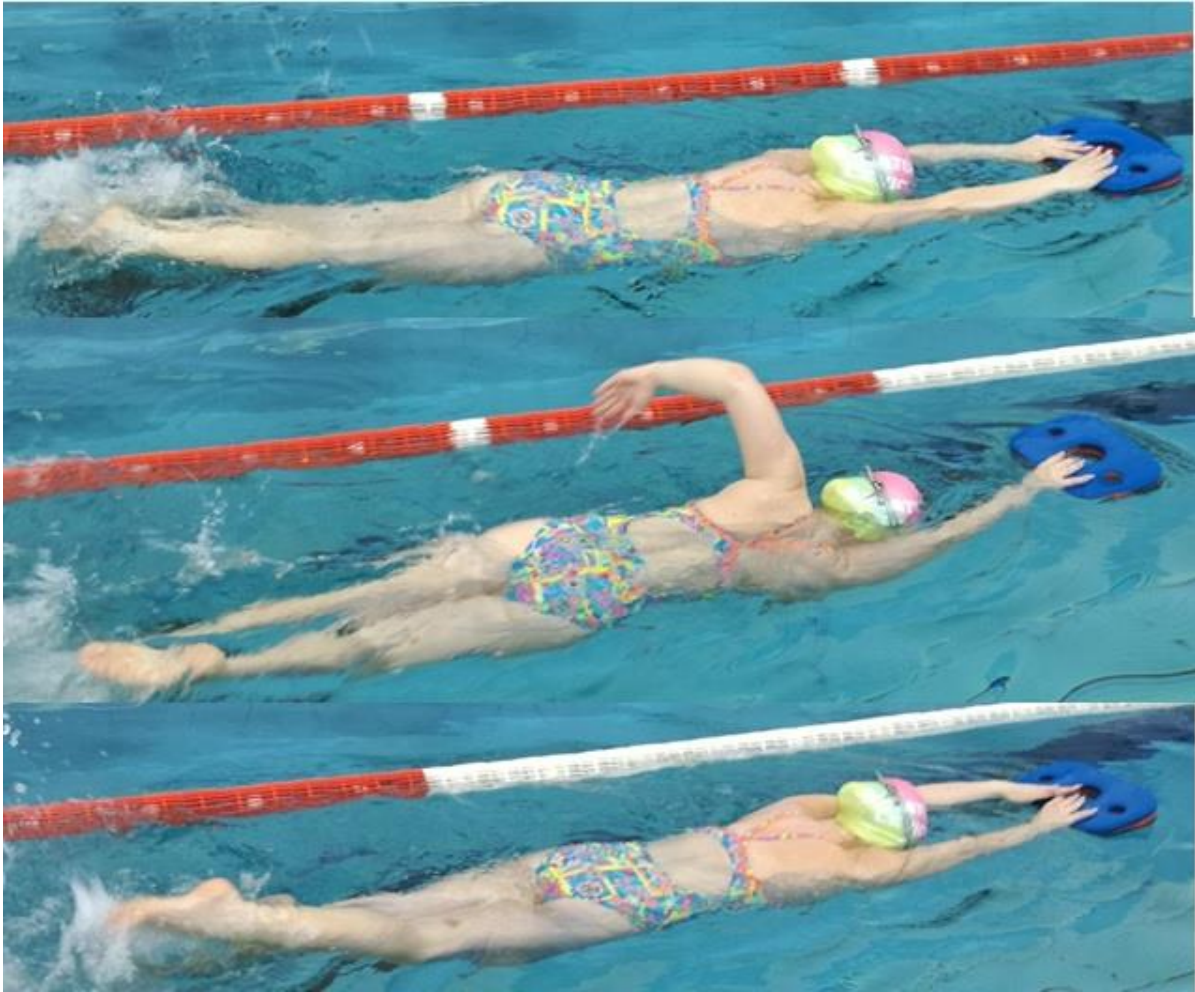
mieste medzi stehnami. Dosku využívame na precítenie pocitu rotácie bokov pri kraulovom zábere. Popri zábere sa plavec rotuje bokmi až do stavu, kedy cíti že koniec dosky lemuje hladinu vody. Pri tomto cvičení je dôležité dbať na správnu koordináciu – záber paže – rotácia bokov. Plaveckú piškótu pri tomto cvičení neodporúčame, pretože nemá také hrany ako plavecká doska, ktorá lemuje hladinu vody lepšie. Cvičenie robíme pomaly a s ohľadom na správnu koordináciu.



Obr. 3 Rotácia bokov a záber paže s doskou medzi nohami

Cvičenie 4: Fáza prenosu a záber - kraulové dobiehačky

Pri kraulovom spôsobe je dôležité využiť čo najväčší záber paže aby sa využila čo najdlhšia dráha potrebná pre dostatočné vytvorenie propulzie. Plavci robia tú chybu, že pažu ukladajú vo fáze prenosu do vody veľmi skoro (dokonca už pri hlave) a tým sa oberajú o veľkú časť dráhy pre propulzívnu silu, ktorá je hlavným zdrojom pohybu plavca smerom vpred. Skracovanie fázy prenosu môže byť aj prejavom únavy plavca čo to má za následok pomalšie plávanie a tým pádom ešte väčšie vyčerpanie. Dobrým cvičením na naťahovanie paží vpred sú kraulové dobiehačky (Obr. 4). Celé cvičenie spočíva v tom, že plavec pláva spôsobom kraul ale tak, aby paža dobiehala druhú pažu. Zo začiatku je dobré vo cvičení využívať plaveckú dosku ktorá plavca núti pažu chvíľu podržať vystretú pred záberom a zabráňuje klesaniu paží. Plavec robí záber jednou pažou, druhá paža je vystretá a rukou drží dosku. Po zábere paža ako keby dobehne tú vystretú a chvíľu ich tam plavec podrží spolu (ráta 3 sekundy) a následne ide do záberu druhá paža. Takto sa paže stále striedajú a plavec si popri tom uvedomuje dráhu a dĺžku prenosu a záberu. Po zvládnutí správnej techniky môžeme dosku postupne z cvičenia odstrániť, no stále dbáme na to aby boli paže vystreté a neklesali dole. Cvičenie sa snažíme robiť pomaly a nie rýchlo lebo by sa tým technicky úplne rozbilo a nedosiahli by sme tým nami želaný efekt.



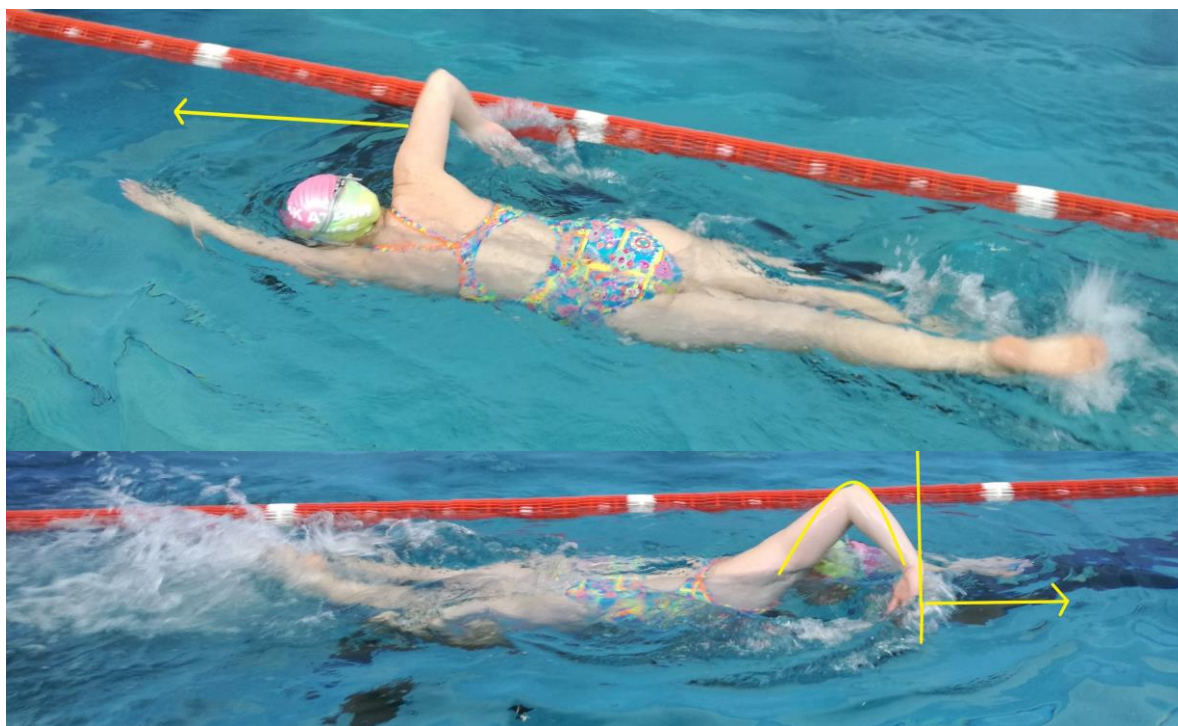
Obr. 4 Plavecké dobiehačky s využitím plaveckej dosky

Cvičenie 5: Smer záberu a ohnutie v lakti - “pretláčačky“

Pri plávaní si ľudia veľakrát neuvedomujú trajektóriu ich paží a ich smerovanie záberu pri vstupe paže do vody. Poznáme dve fázy pri kraulovom zábere:

- a) fázu prenosu kedy je paža nad vodou a vstupuje do vody,
- b) fázu záberu, ktorá sa realizuje pod vodou a plní hlavnú hnaciu zložku pri plávaní.

Často sa stáva, že paže vo fáze prenášania ukladajú do vody v zlom uhle a príliš ďaleko od hlavy. Cvičenie, ktoré pomáha precítiť smer pohybu paže sa nazýva kraulové “pretláčačky“ (Obr. 5). Plavec pláva kraulom no nevyťahuje pritom ruky von z vody. Vo fáze prenášania je chrbát ruky stále ponorený vo vode a vytvára jemný protipohyb pričom sú prsty na rukách stále spojené. Pri natiahnutí paže vpred sa plavec snaží precítiť smer pohybu paže vpred, smerom dnu a zo začiatku odporúčame tento pohyb kľudne aj mierne preháňať smerom dnu aby sa predišlo tomu, že paža bude smerovať von, mimo os tela. Pri fáze prenášania ide von z vody ako prvý lakeť pokrčenej ruky, ktorý sa plavec snaží ťahať čo najvyššie hore a vytvárať ostrý uhol.



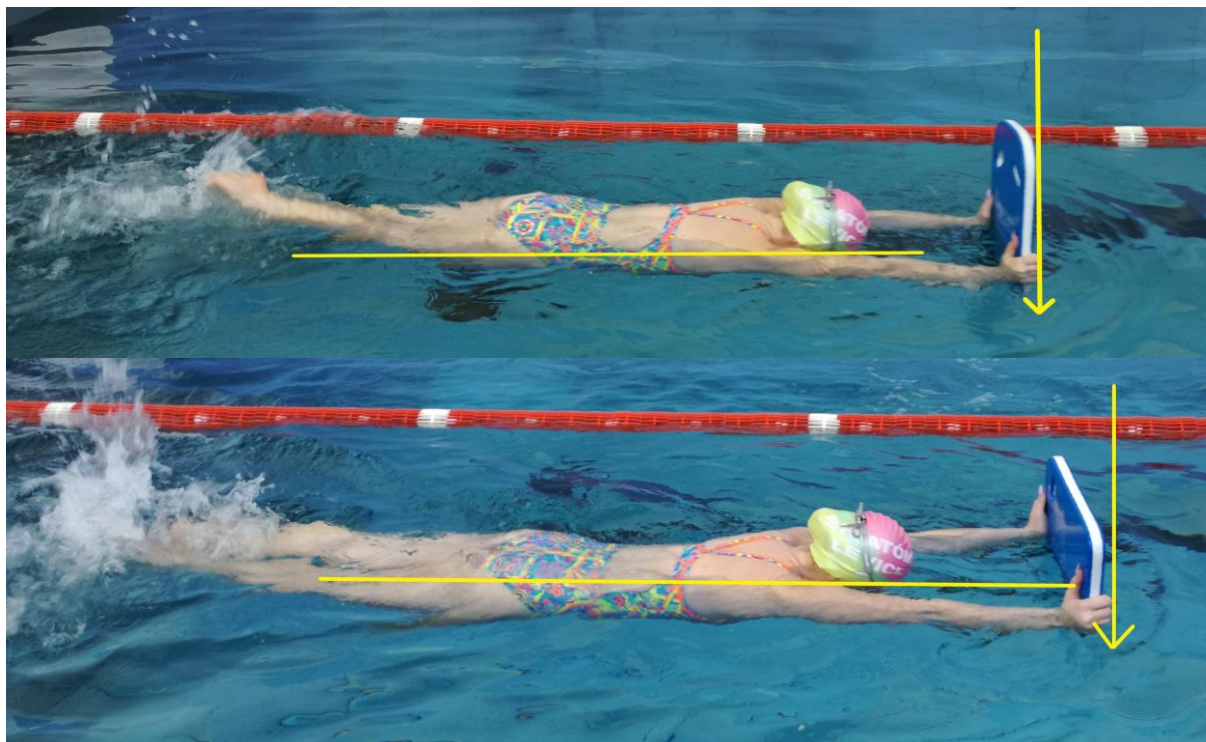
Obr. 5 Kraulové pretláčačky s dôrazom na smer záberu a ohnutie v lakti

Cvičenie 6: Sila dolných končatín - Tombstone drill

Práca dolných končatín a ich sila je v plaveckom spôsobe kraul veľmi dôležitá. Ako sme spomínali vyššie kraulový záber je hlavná hnacia sila plavca vpred a tak isto aj technicky správny kraulový kop je neodmysliteľnou súčasťou dobrého výkonu. Kraulový kop vychádza z bedrového kĺbu cez stehno a potom následne nasleduje predkolenie a priehlavok a nie ako si mnohí myslia, že kraulový kop sa realizuje iba smerom od kolien dole.

Najviac častá chyba dolných končatín je, že sa kolená pri kopaní ohýbajú. Pri takejto technike sa zväčšuje plocha vytvárajúca odpor a plávanie sa spomaľuje a plavec sa rýchlejšie unavý. Preto je dobré dbať na to aby boli nohy čo najviac vystreté a členky čo najviac uvoľnené. Je dobré vykonávať cvičenia na natáhovanie členkov aby narástla ich flexibilita potrebná pri kraulovom kope. Je všeobecne známe, že plavci mávajú veľmi uvoľnené členky práve z tohto dôvodu.

Tombstone drill je cvičenie, ktoré využíva plaveckú dosku, ktorú plavec drží vertikálne vo vode (Obr. 6) a je vynikajúcim cvičením na správnu techniku kraulového kopu ako aj na budovanie sily dolných končatín pretože doska, ktorá je ponorená vo vode vytvára odpor pri kopaní. Na začiatku využívame menšiu plochu dosky nastojato a neskôr pri zvládnutí správnej techniky pokladáme dosku naležato pre väčší odpor a väčšiu prácu dolných končatín. Hlava je položená medzi vystretými rukami a nádych realizujeme vytáčaním do strany. Cvičenie je síce zamerané na silu kraulového kopu a jeho techniku ale netreba zabúdať na to, že prílišne prehnané a nútené silové kopanie nôh môže celú techniku ešte viac pokaziť a plavca vyčerpáva.



Obr. 6 Tombstone drill s využitím plochy plaveckej dosky

Existuje mnoho cvičení, ktoré sa dajú využiť pri korekcii spomenutých chýb v technike plaveckého spôsobu kraul, no my sme sa snažili vybrať také, ktoré nevyžadujú veľa pomôcok a tým pádom sú realizovateľné takmer na každej plavárni. Netreba zabúdať, že pred samotnými cvičeniami sa je potrebné sa dostatočne rozplávať. Cvičenia by nikdy nemali spôsobovať bolesť. Plávanie je hlavne o radosťi no správna technika nám k tej radosťi môže pozitívne prispieť.

Literatúra

- BENČURIKOVÁ, L. 2011. *Vybrané faktory ovplyvňujúce základné plavecké zručnosti detí predškolského veku*. Bratislava : STIMUL, 2011. 95 s. ISBN 978-80-8127-023.
- MANDZÁK, P., MANDZÁKOVÁ, M. 2014. *Correction of errors and increasing the front crawl swimming technique efficiency of students of physical education and sport*. Poznaň : Perfekt Gaul, 2014. 88 p. ISBN 978-83-62750-11-5.
- PUPIŠOVÁ, Z. 2013. *Rozvoj výbušnej sily dolných končatín a jej vplyv na efektívnosť štartového skoku v plávaní*. Krakov : Spolok Slovákov v Poľsku, 2013. 108 s. ISBN 978-83-7490-720-0.

METODICKÝ RAD NÁCVIKU STOJKY NA HLAVE

Natália CZAKOVÁ

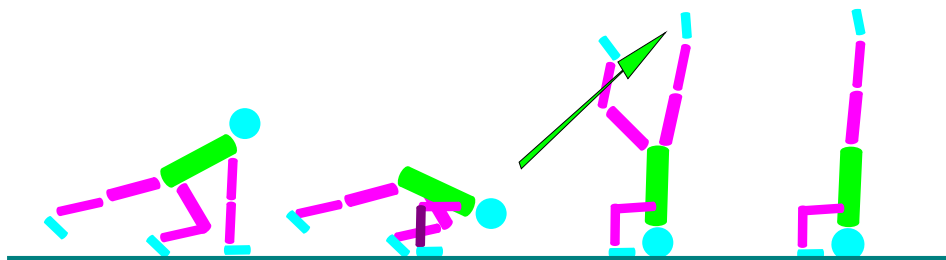
(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF v Nitre)

nczakova@ukf.sk

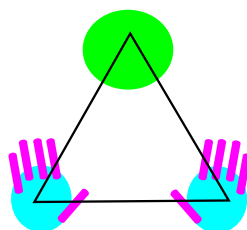
Stojky sú vo výchovno-vzdelávacom procese školskej telesnej a športovej výchovy jednou z najťažších úloh pre učiteľa. Na jednej strane žiak dostáva celé telo do vertikálnej polohy strmhlav, čo je pre mnohých žiakov prvá skúsenosť a na druhej strane si vyžaduje vedomosti, zručnosti, postreh, značnú úroveň sily a v súčasnej dobe už aj odvahy z pohľadu vyučujúceho.

Pri nácviku tohto cvičebného tvaru vychádzame zo zvládnutia základných prevratov, ako sú kotúle vpred a vzad ako aj stojky na lopatkách s oporou. Je vhodné absolvovať so žiakmi aj spevňovacu a kondičnú prípravu, medzi vhodné cvičenia pre žiacke kategórie odporúčame napr. výdrže v podpore na predlaktiach, príp. na pažiach, prednosy, vzosy, výdrže v zhyboch, zhyby nadhmatom, kľuky...

Vytvorenie vizuálnej predstavy o tomto cvičebnom tvare je ideálne formou priamej ukážky alebo pomocou kinogramu (viď Obrázok 1), príp. videa. **Technika** stojky na hlave začína z podporu kľáčmo, pravú zanožiť, dlane kladieme na šírku ramien, hlavu ukladáme na podložku rozhraním vlasov a čela (hlava je tým pádom v miernom záklone) do rovnostranného trojuholníka s dlaňami (viď Obrázok 2). Postupným vystieraním ľavej dostávame ťažisko nad úroveň hlavy a následne švihom pravej a odrazom ľavej dolnej končatiny (príp. ťahom obomi dolnými končatinami súčasne), dostávame celé telo do zvislice. Výdrž v stojke je krátka vzhľadom na veľký tlak v oblasti krčnej chrbtice a hlavy. Telo je spevnené, brušné svalstvo a sedacie svalstvo tlačíme smerom dnu k ťažisku, **lakte smerujú taktiež k sebe**, čím sa zapája chrbtové svalstvo, hmotnosť je rozložená na všetky body opory.



Obr. 1 Stojka na hlave



Obr. 2 Zaujatie polohy trojuholníka

Metodický rad:

1. Ukážka
2. Opis techniky
3. Zopakovanie stojky na lopatkách
4. Lah vzad – zatlačanie driekovej časti chrbtice do podložky, čím dochádza k aktívnej práci sedacieho aj brušného svalstva – nácvik spevnenia v stojke, 3 opakovania
5. Nácvik kladenia dlaní a hlavy (obrázok 2)
6. Trojice: cvičiaci vychádza podporu kľáčmo, dopomoc je poskytovaná z boku (žiaci stoja v stojke mierne rozkročnom v mieste dohmatu dlaní, ktoré sú v strede medzi chodidlami), vytiahnu cvičiaceho v úrovni členkov do stojky na hlave bez jeho aktívnej činnosti. Cieľom je osvojiť si polohu strmhlav ako aj správnu techniku podávania dopomoci
7. Trojice: ako cvičenie č. 5, len cvičiaci aktívne zapája do činnosti švihovú nohu. Tým sa pridáva aj poskytnutie záchrany pred prepadnutím pri príliš silnom švihu.
8. Dvojice: ako cvičenie 6
9. Individuálne zvládnutie stojky na hlave švihom, príp. ťahom

K najčastejším chybám dochádza:

- pri uvoľnenom tele, kedy dochádza k jeho prehnutiu alebo vysadeniu
- pri nesprávne rozloženej hmotnosti (väčšinou je celá hmotnosť na hlave), keď je uvoľnené chrbtové svalstvo – riešením je zatlačanie lakt'ov smerom k sebe
- príliš slabý švih – žiak nedostane telo do zvislice (ťažisko kolmo nad úroveň hlavy)
- príliš silný švih – žiak zvislicou preletí, vtedy je vhodné robiť stojku na hlave pri rebrinách, hlavu položíme cca 10 – 15 cm od rebriny a vytlačáme ťažisko nad hlavu, po švihu dolnou končatinou sa rebriny nesmie dotknúť sedacie svalstvo resp. jediný dotyk s rebrinou je v chodidlách

Stojka na hlave je východiskovým cvičebným tvarom pre stojku na rukách a následne pre premety bokom alebo vpred. Jej osvojením sa výrazne zlepšia zručnosti žiakov v zmysle ovládania napr. sily švihu, uvedomenia si polohy strmhlav, polohy jednotlivých končatín resp. častí tela voči sebe v pohybe, vedomosti z poskytovania dopomoci a záchrany a v neposlednom rade aj tréning postrehu ako aj zodpovednosti za spolužiakov.

Uvedený príspevok vznikol s podporou grantu VEGA 1/0410/17 *Zmeny úrovne svalovej nerovnováhy, držania tela a flexibility u športovcov.*

Ilustrácie: Mgr. Miroslav Vávra

VYROVNÁVACIE CVIČENIA NA ÚPRAVU SVALOVEJ NEROVNOVÁHY U FUTBALISTOV

Igor BAKALÁR

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF v Nitre)

igor.bakalar93@gmail.com

Úvod

Pohybová aktivita je dôležitou zložkou vo vývoji človeka. Ubúdanie fyzickej námahy, sedavý spôsob života v škole aj v zamestnaní znižuje podiel pohybovej aktivity v živote detí aj dospelých. Nedostatok pohybu populácie si vyžadujú, aby bola tomuto problému venovaná pozornosť zo strany telovýchovných pedagógov a trénerov v každodennej praxi alebo v každodennom živote. Vo vrcholovom športe sú na športovcov kladené vysoké nároky. Pri zvyšovaní svojej výkonnosti sa kladie dôraz na adekvátne zaťažovanie pohybového systému v danej športovej oblasti.

Snášel (2013) uvádza, že pre silné brucho a zdravý chrbát nie je potrebné posilňovať sedláhmi a skracovačkami, skôr to prispieva k tlaku na chrbtové platničky a k flexii chrbtice. Naopak to môže prispievať k zdravotnému zhoršeniu športovcov. Mnoho športovcov kladie väčší dôraz na silové vykonanie cvičenia ako efektívne zvládnutie pohybu. Stabilizácia jadra medzi ramennými a bedrovými kĺbmi produkuje vyššiu rýchlosť a silu končatín. Týmto princípom sa riadi výkon v MMA, baseballe a v mnoho iných športoch. Stabilizácia core riadi všetky športové ciele, znižuje bolesť v oblasti chrbta a zranení tým, že drží chrbticu oproti ohybu pri tlaku a záťaži.

Snášel (2015) popisuje kompenzačné cvičenia ako nahrádzanie chýb v cvičeniach, nejaké jednostranné zaťaženia a preťaženia, ktoré prebiehajú nesprávne. Ale kompenzačné cvičenia nám chcú daný stav zlepšiť. Vo svojich publikáciách sa zameriava na nápravné cvičenia, ktorými je optimálny pohyb, ktorý napráva pohybové, funkčné a svalovo-koordinačné dysfunkcie. Zameriava sa na špecifické potreby športovca v športovej príprave a na rôzne faktory, ktoré sa musia brať do úvahy: druh športu, stav mobility-stability, silových dispozícií a ďalších individuálnych faktorov. Optimálna biomechanika, technika a nastavenie tréningu, vhodná regresia a progresia môžu pomôcť viac ako najlepšie kompenzačné cvičenia.

Futbal sa v posledných rokoch stáva dynamickejším a sú kladené vyššie nároky na fyzický stav futbalistu ako po minulé roky. Aj malé zanedbanie svalovej nerovnováhy môže mať negatívne následky v budúcnosti výkonnostného a vrcholového futbalistu.

Odporúčame uvedené cvičenia realizovať u futbalistov mládežníckeho veku so správne vykonávanou technikou cvičení. Tréningovú jednotku v posilňovni sme rozdelili do dvoch fáz. V prvej fáze sme sa zameriavali na cvičenia – core (hlboký svalový stabilizačný systém).

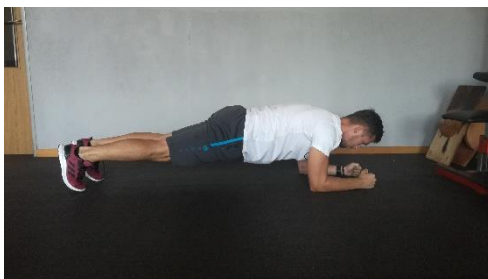
Druhá fáza obsahuje cvičenia silového charakteru s vlastnou hmotnosťou.

Tréningový program – rozvoj sily

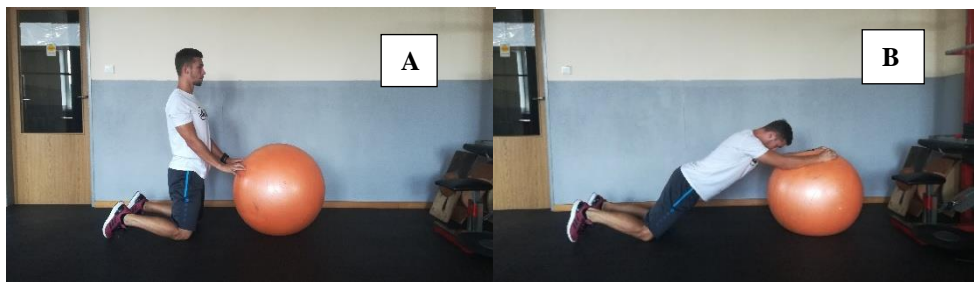
Forma: na stanovištiach

1. fáza pozostávala z cvičení zameranými na core
 - Podpor na predlaktí (plank) - 3 série, výdrž 20 sekúnd
 - Rolovanie na fitlopte 3 série x 8 opakovaní
 - Podpor na predlaktí vľavo a (vpravo) (bočný plank) výdrž 20 sekúnd
 - Superman 3 série x 5/5 opakovaní na každú stranu

- Hod medicinbalom o zem 3 série x 6 opakovaní



Obr. 1 Podpor na predlaktí (plank)



Obr. 2 Rolovanie na fitlopte (A - východisková pozícia, B - finálna pozícia)



Obr. 3 Podpor na predlaktí vľavo (bočný plank)



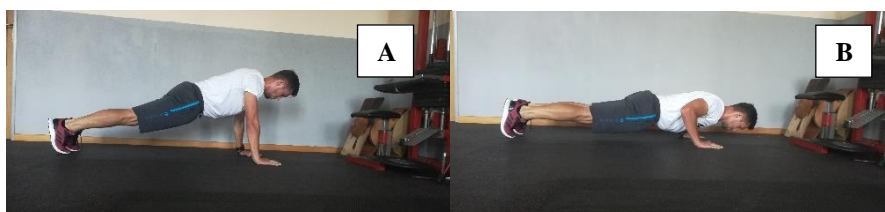
Obr. 4 SuperMan



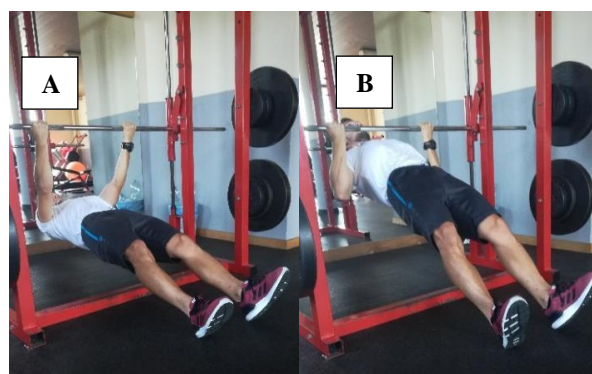
Obr. 5 Hod medicinbalu o zem (A - východisková pozícia, B - finálna pozícia)

2. fáza sa zameriavala na rozvoj sily

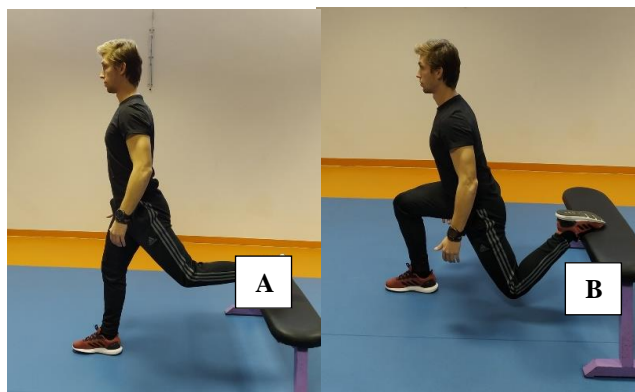
- Kľuky 3 série x 8 opakovaní
- Prítiahy na multipresse 3 série x 8 opakovaní
- Drep na jednej nohe 3 série x 6/6 opakovaní na každú stranu
- Zdvíhanie panvy v ľahu na jednej nohe 3 série x 6/6 opakovaní na každú stranu



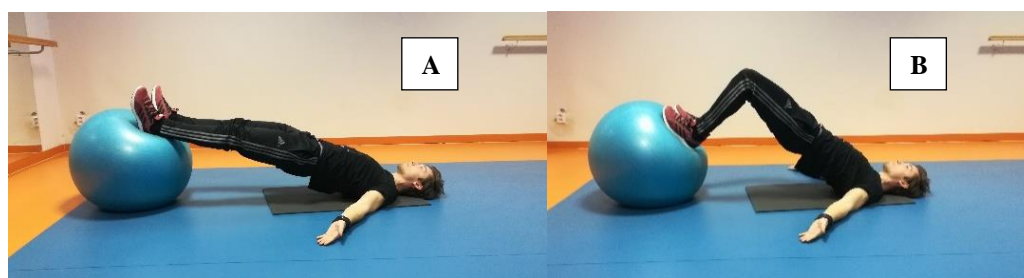
Obr. 6 Kľuky (A - východisková pozícia, B - finálna pozícia)



Obr. 7 Prítiahy na multipresse (A - východisková pozícia, B - finálna pozícia)



Obr. 8 Drep na jednej nohe (A - východisková pozícia, B - finálna pozícia)



Obr. 9 Zdvíhanie panvy v ľahu s nohami na fitlopte (A - východisková pozícia, B - finálna pozícia)

Literatúra

- SNÁŠEL, M. 2015. *Nápravné nebo kompenzační cvičení? Změňte váš přístup!* [online]. Praha. [cit. 13.10. 2018]. Dostupné na internete: <<http://www.coretraining.cz/2015/11/napravne-nebo-kompenzacni-cviceni-zmentevas-pristup/>>.
- SNÁŠEL, M. 2013. *Stuart McGill – Zdravá záda a core v otázkách a odpovědích.* [online]. Praha. [cit. 13.10. 2018]. Dostupné na internete: <<http://www.coretraining.cz/2013/04/stuart-mcgill-zdrava-zada-a-core-v-otazkach-a-odpovedich/>>.

HODNOTENIE DRŽANIA TELA TESTOM KLEINA A THOMASA MODIFIKOVANÝ MAYEROM

Alena CEPKOVÁ , Lubomír ŠOOŠ, Marián UVÁČEK
(Strojnícka fakulta, Slovenská technická univerzita Bratislava)
alena.cepkova@stuba.sk

V príspevku sme sa zamerali na využitie metódy hodnotenia držania tela podľa Kleina a Thomasa modifikovanú Mayerom (1978). Cieľom bolo zistiť stav držania tela študentiek Strojníckej fakulty STU v Bratislave. Metodika je zameraná na určenie somatotypu (Obr.1) a hodnotenia päť základných častí tela. Držanie hlavy, tvar hrudníka, tvar brucha, sklon panvy, zakrivenie chrbtice, výška ramien a postavenie lopatiek, ktoré sú hodnotené 4 – bodovou stupnicou. Celkový súčet bodov stanoví stupeň držania tela. Merania sa zúčastnili študentky s vekovým priemerom $22\pm 0,5$ rokov. Probandky dosiahli dobré, takmer dokonalé držanie tela, čo predstavuje 8,094 bodov. Minimálna hodnota bola 5 bodov, čo predstavuje dokonalé držanie tela a maximálna hodnota bola 11 bodov, čo predstavuje ochabnuté držanie tela. Najlepšie výsledky mali študentky v držaní hlavy (1,188 bodov) a najhoršie v postavení ramien a lopatiek (2,344 bodov). Všetky študentky (100%) mali mezomorfný typ postavy. Metodika je praktická a nenáročná pre školské podmienky. PodĎakovanie: Analýzy a merania uvedené v texte sú podporované projektom APVV-15-0704 „*Viacdielny tréningový posilňovací systém trupu pre športovcov a netréňovaných jedincov s funkčnými bolesťami chrbta*“.

Úvod

Nedostatok pohybu môže ovplyvniť anatomickú stavbu tela, jeho jednotlivé časti, proporcionalitu, chrbticu, kĺby, svaly a pod. a ich vzťah, spojenie, pohyblivosť a funkčnosť, čo sa môže prejavovať na zhoršenom zdravotnom stave jednotlivca. Výrazne sa môžu modifikovať neurofyziológické a neuroregulačné mechanizmy, ktoré zabezpečujú vytváranie posturálneho reflexu a posturálneho pohybového stereotypu (Hrčka, 2009). Celková pohybová dotácia človeka sa prejaví na úrovni funkčnej zdatnosti organizmu a činnosti vnútorných orgánov, čo úzko súvisí s držaním tela. Jediným spoločným znakom týchto faktorov je pohybová aktivita. Až 80% obyvateľstva vo veku medzi 25-60 rokov vo svojom živote pocítilo bolesť chrbtice, ale niektoré štúdie indikujú, že problémy majú aj mladiství (Zhu, 2007). Bolesť sa najčastejšie vyskytuje v driekovej alebo krčnej časti chrbtice. Príčinou môže byť zväčša nesprávny spôsob chôdze, nesprávny spôsob sedenia (zlé držanie tela, nevhodná poloha pri pracovnom stole doma alebo v práci) a nevhodný spôsob nosenia bremien (tašky), alebo nevhodný druh stáleho nemenného pohybu (okopávanie v záhrade, monotónna poloha v strnulej pozícii a pod.). Chronická bolesť ovplyvňuje kvalitu života, mobilitu, zvyšuje riziko srdcovo-cievnych ochorení. Podľa Hamade et al. (2003) chybné držanie tela treba považovať za začiatok rozvinutia degeneratívnych stavov chrbtice, ktoré sa prejavujú v dospelosti vo forme bolesti chrbta a možného obmedzenia hybnosti. Podľa Kolára (2009) chápeme posturu ako aktívne držanie pohybových segmentov tela proti pôsobeniu vonkajších síl, z ktorých má v bežnom živote najväčší význam sila tiaže. Postura je základnou podmienkou pohybu a nie naopak. Roche et al. (2007) vo svojej dlhodobej štúdií zistili, že menej nákladné individuálne, dlhodobé, terapeutické aktivity v rámci prevencie sú efektívnejšie ako nákladné ozdravovacie programy pri liečbe akútnych bolesti chrbtice. Myslíme si, že je dôležité, predovšetkým v dnešnej hypokinetickej dobe monitorovať držanie tela študentov vysokej školy a zamerať sa na prevenciu vzniku akútnych bolesti chrbtice

vyplývajúcich z nesprávneho držania tela, svalovej dysbalancie prostredníctvom pohybových aktivít na hodinách telesnej výchovy.

Cieľ

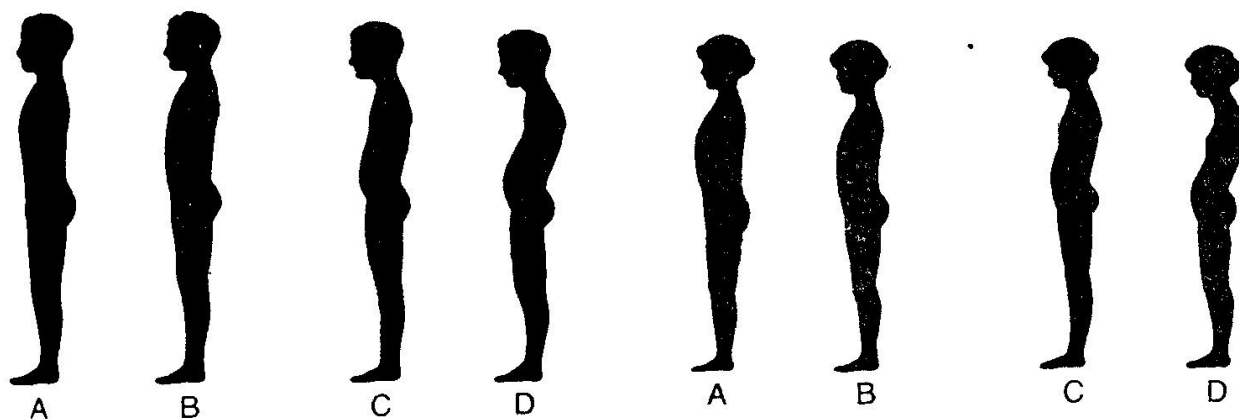
Cieľom experimentu bolo zistiť stav držania tela študentiek na Strojníckej fakulte STU. Predpokladali sme pri tom, že študentky budú mať ochabnuté, až zlé držanie tela.

Metodika a charakteristika súboru

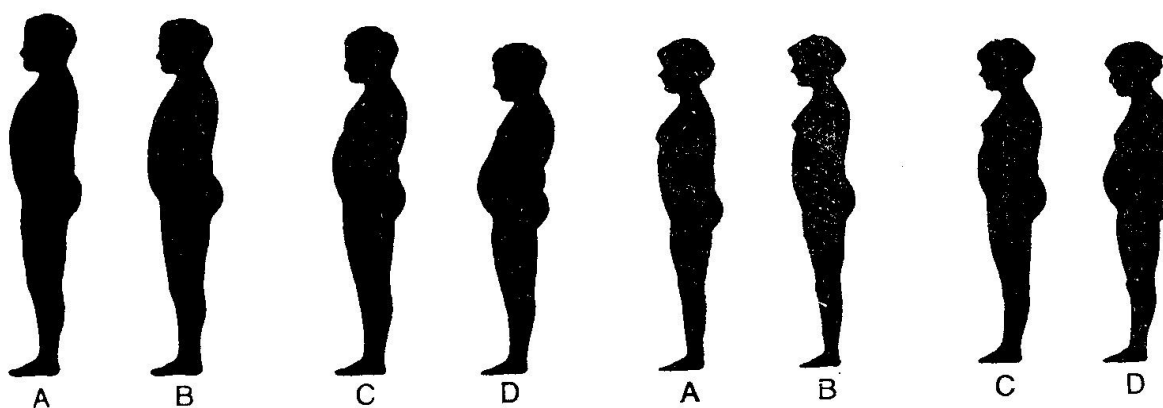
Na hodnotenie držania tela študentiek Slovenskej technickej univerzity (STU) v Bratislave sme použili somatoskopickú metódu Kleina a Thomasa modifikovanú Mayerom (1978), (Hrčka a kol., 2011). Je to metóda, ktorá na základe vizuálneho pozorovania určí bodové hodnotenie od 1 do 4 na piatich častiach tela. Po sčítaní sa vyhodnotí stav držania tela. 1 - znamená výborné, respektíve dokonalé držanie tela, má bodové rozpätie od 1 do 5 bodov. 2 – znamená dobré držanie tela a má bodové rozpätie od 6 do 10 bodov. 3 – znamená ochabnuté držanie tela a má rozpätie od 11 do 15 bodov a 4 - znamená zlé držanie tela, je od 16 do 20 bodov (Tab.1). Na testovanie sme použili štvorcovú sieť vo veľkosti 150cm x150cm. Probanda sme postavili pred štvorcovú sieť a podľa popisu jednotlivých hodnotiacich častí tela sme priradili bodovú hodnotu vytvorenú podľa metodiky Kleina, Thomasa a Mayera (Tabuľka 1). Hodnotilo sa držanie tela (DT), tvar hrudníka (THR), tvar brucha (TBR), zakrivenie chrbtice (ZCH) a výška ramien a postavenie lopatiek (RALO). Testovali dvaja pedagógovia, ktorí vychádzali z popisu správneho držania tela podľa Labudovej (1992), Hrčka (2009). Významná pre držanie tela je celková funkčná zdatnosť organizmu, pri ktorom sa chrbtica drží vzpriamene, ale pritom má zachované fyziologické dvojité esovité zakrivenie. V sagitálnej rovine sa striedajú zakrivenia a to lordóza a kyfóza. Bočné vychýlenie chrbtice vo frontálnej rovine sa nazýva skolióza (scoliosis). Mierna skolióza sa vyskytuje u každého človeka. Hrudníková časť chrbtice je zvyčajne mierne vybočená doprava. Tento ohyb je kompenzovaný miernym vychýlením krčnej a driekovej chrbtice smerom doľava.

Kvalifikácia držania tela je doplnená rozdelením podľa somatotypu na mezomorfy, ektomorfy a endomorfy. V tomto rozdelení sa určujú štyri typy držania tela zvlášť pre mužov a zvlášť pre ženy. Pre ľahšiu orientáciu vytvorili autori obrazový manuál (obr.1). Tabuľka 1 popisuje obr.1. A je bodové ohodnotenie 1, B je bodové ohodnotenie 2, C je bodové ohodnotenie 3 a D je bodové ohodnotenie 4. Testovania sa zúčastnilo 32 žien s priemerným vekom 22±0,5 rokov. Boli to študentky 1. a 2.ročníka BŠ (bakalárske štúdium), ktoré sa jedenkrát do týždňa zúčastňovali povinne výberovej telesnej výchovy. Študentky absolvovali na hodinách rôzne druhy aerobiku. Probandky sme hodnotili na začiatku semestra na hodinách telesnej výchovy. Všetky študentky boli vopred oboznámené s priebehom testovania a súhlasili s ich podmienkami.

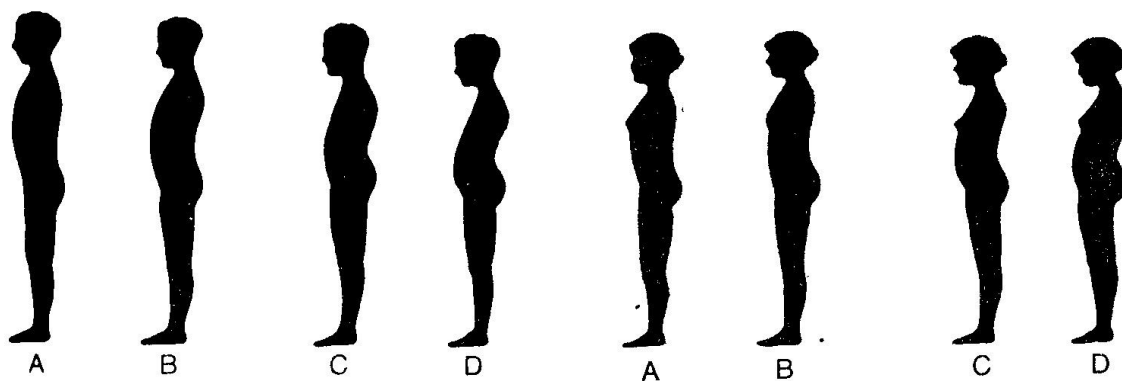
MEZOMORF



ENDOMORF



EKTOMORF



Obr.1. Hodnotenie držania podľa Kleina, Thomasa a Mayera – rozdelenie na somatotypy

Tab. 1 Hodnotenie držania tela podľa Kleina, Thomasa a Mayera (Kolář, 2007)

	Držanie tela	Tvar hrudníka	Tvar brucha, sklon panvy	Zakrivenie chrbtice	Výška ramien a postavenie lopatiek	Spolu
Hodnotenie držania tela (DT)	1. hlava vzpriamená, uhol medzi bradou a krkom je 90°	1. hrudník vypnutý, pekne klenutý, sternum je najvypuklejšia časť	1. brucho vťahnuté, ploché,	1. zakrivenie je vo fyziologickom rozmedzí	1. ramená sú v rovnakej výške, súmerné, lopatky neodstávajú a sú v rovnakej výške	1. dokonalé DT do 5b.
	2. hlava mierne nachýlená dopredu	2. hrudník mierne sploštený	2. vťahnuté len čiastočne	2. výrazne alebo mierne sploštené	2. ramená nie sú celkom súmerné, lopatky mierne odstávajú, sú v rovnakej výške	2. dobré, takmer dokonalé DT 6-10b.
	3. hlava sklonená dopredu	3. hrudník plochý	3. brucho ochabnuté	3. zakrivenie je zväčšené alebo ešte viac sploštené	3. nerovnaká výška ramien, lopatky výrazne odstávajú	3. ochabnuté DT 11-15b.
	4. hlava výrazne sklonená dopredu	4. hrudník vpadnutý	4. brucho tvorí najvypuklejšiu časť	4. zakrivenie je výrazne zväčšené	4. asymetria ramien, lopatky výrazne odstávajú	4. zlé DT 16-20b.

Výsledky

Zaradenie podľa somatotypu sme vykonali na základe vizuálneho porovnania s obr.1. Konštatujeme, že všetky probandky (100%) patrili do skupiny mezomorf (obr.1). Následne sme ich hodnotili podľa jednotlivých častí tela. Študentky mali pri hodnotení držania tela veľmi dobré hodnotenie v postavení hlavy. V priemere získali 1,188 bodov. To znamená, že hlava je vzpriamená a uhol medzi bradou a krkom je 90 stupňov. Len u šiestich probandiek boli namerané zhoršené hodnoty, ale len minimálne, kedy ju mali nachýlenú viac dopredu a bradu zdvihnutú hore. V tvare hrudníka sme taktiež u žien nespozorovali výrazné odchýlky od normy. V priemere dosiahli ženy 1,156 bodu, čo znamená, že väčšina probandiek ma pekne klenutý, vypnutý hrudník a sternum je u nich najvypuklejšia časť. Len tri probandky mali horšie namerané hodnoty, hrudník mali mierne sploštený. V tvare brucha boli priemerné hodnoty horšie ako u predchádzajúcich hodnoteniach. Priemerná hodnota bola 1,531 bodu. Väčšina mala brucho len čiastočne vťahnuté a niektoré až ochabnuté. Pri zakrivení chrbta sa zistili u študentiek horšie hodnoty ako pri hodnotení tvaru brucha. Priemerná hodnota bola 1,875 bodov. 20 študentiek malo výrazné, alebo mierne sploštenie chrbtice a u piatich sa zistilo ešte výraznejšie zakrivenie, alebo sploštenie chrbtice. Najhoršie výsledky sme zaznamenali v hodnotení výške ramien a zakrivení lopatiek. Priemerná nameraná hodnota bola 2,344 bodov. 12 študentiek malo ramená nesúmerné, lopatky mierne odstávajúce, ale v rovnakej výške. 15 študentiek nemalo rovnakú výšku ramien a výrazne odstávajúce lopatky. Celkové hodnotenie držania tela u študentiek môžeme hodnotiť ako dobré, takmer dokonalé. Priemerná nameraná hodnota 8,094 bodov, predstavuje súčet bodov v piatich hodnotených častiach tela. Len jedna študentka z celkového počtu mala dokonalé držanie tela a tri mali ochabnuté držanie tela. Ostatné študentky spadali do priemeru s takmer dokonalým držaním tela. Mikuláková a kol. (2012) použili metodiku hodnotenia držania tela podľa Kleina, Thomasa a Mayera pri hodnotení kvality posturálneho systému zubných lekárov a študentov vysokých škôl. Priemerná hodnota vyšetrenia kvality držania tela v skupine z praxe bola 11,44 bodov (min.7, max.18) v skupine študentov 11,58 bodov (min.7, max.20). V oboch skupinách boli diagnostikovaní jedinci s chybným držaním tela a vážnymi štrukturálnymi zmenami postury. Metodiku Klena, Thomasa a Mayera použila aj Kanásová (2005) pri

hodnotení 15 – 18 ročných športovcov. Zistila vysoký výskyt nesprávneho držania tela u testovaných športovcov, s diferencovaným výskytom najrizikovejších dimenzií držania tela vzhľadom na športové odvetvia. Väčšina autorov Medeková a kol. (1993), Bekö (2008), Kanásová (2011) sa však venuje hodnoteniu držania tela žiakov základných škôl, čo sťažuje možnosť porovnávania výsledkov. Držaním tela a svalovým systémom sa zaoberala aj Dostálová (1999). Posudzovala 158 detí vo veku 10,35 roka metodikou Kleina, Thomasa a Mayera. Štúdia Kratěnovej et al. (2006) pozostávala z 3600 detí ČR vo veku 7, 11 a 15 rokov. Vajíčeková (2005) zistila metodikou Kleina a Thomas horšie držanie tela u chlapcov. Labunová et al. (2006) zistili pomocou hodnotiaceho systému podľa Kleina, Thomasa modifikovaného Mayerom, že z 30 vyšetrených detí vo veku 15 – 16 rokov má ochabnuté držanie tela 33,33%, a dobré - takmer dokonalé 66,66%. Ani u jedného z vyšetovaných detí nezaznamenali dokonalé držania tela určené daným hodnotiacim systémom.

Tab. 2 Štatistické vyhodnotenie testovania žien metodikou Kleina a Thomasa modifikovanú Mayerom

Meno	DT	THR	TBR	ZCh	RALO	Spolu
aritm.pr.	1,188	1,156	1,531	1,875	2,344	8,094
smer.od.	0,397	0,448	0,621	0,609	0,701	1,711
median	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	8,0
min.	1	1	1	1	1	5
max.	2	3	3	3	3	11
var.rozp.	1	2	2	2	2	6

DT- držanie tela, THR – tvar hrudníka, TBR – tvar brucha, ZCH – zakrivenie chrbtice, RALO – výška ramien a lopatiek

Záver

V našom experimente sme sa snažili použiť metodiku hodnotenia držania tela, ktorá by nebola náročná na hodnotenie z metodologického a časového hľadiska, ako aj na materiálne vybavenie a mala aj dôveryhodnú výpovednú hodnotu. Test podľa Kleina a Thomasa, modifikovaný Mayerom (1978) nám to poskytoval. Overili sme ho v praxi u študentiek STU v Bratislave. Je dôležité, aby hodnotenie vykonávali tí istí examinátori, aby nedošlo k výrazným odchýlkam pri meraní. Pravidelná pohybová aktivita u študentiek s vyšším zaťažením bola práve aktivita na povinnej výberovej telesnej výchove, ktorú mali 1x do týždňa. U študentov majú pohybové aktivity vplyv na zlepšený vzhľad, kondíciu, kontrolu telesného tuku. Pravidelné pohybové aktivity majú do budúcnosti zdravotný benefit, ktorým je menšie riziko svalových zranení, redukcia rizika bolestí chrbtice, rýchle zotavenie po namáhavej práci, vysoká pracovná efektivita a zvýšená schopnosť zvládania stresu. Ďalšou ich väčšou pohybovou aktivitou bola chôdza do a zo školy. Podľa výpovedí však väčšiu časť dňa presedia v dôsledku štúdia. Aj z tohto dôvodu sme predpokladali, že ich držanie tela bude skôr ochabnuté. Výraznejšie nedostatky sme však zistili iba v nerovnakej výške ramien a lopatiek. Zhoršené boli aj vo vyklenutej brušnej stene. Napriek našim predpokladom sme zistili u študentiek takmer dokonalé držanie tela. Zistené odchýlky od normy, ktorá určuje správne držania tela, môžu byť dôsledkom sedavého zamestnania, zlého držania tela počas sedenia za počítačom a pri prednáškach, ako aj nesprávneho nosenia tašiek a nedostatočnou pravidelnou pohybovou aktivitou, ktorou je povinná TV 1x týždenne. Súhlasíme s Kolárom (2007), že ponechať držanie tela prirodzenému vývoju je v civilizovanej spoločnosti veľmi nezodpovedné.

Literatúra

- BEKÖ, R.2008. *Funkčné poruchy pohybového systému 5 až 6 – ročných detí a ich zmeny v priebehu dvoch rokov*. Dizertačná práca, Bratislava: FTVŠ UK,108 s.
- CORBIN CHARLES B., WELK GREGORY J., CORBIN,WILLIAM R., WELK KAREN A., SIDMAN CARA L. 2009. *Concepts of Fitness and Wellness: A comprehensive lifestyle approach*. McGraw-Hill Companies, Inc.
- DOSTALOVA, I. 1999. Funkční profil žaka mladšího školního věku. In: *Zdravotně orientovaná tělesná výchova na základní škole*. Brno: PdF MU, s.111-114. ISBN 80-210-2246-9
- HRČKA, J. 2009. *Držanie tela a jeho ovplyvnenie*. Trnava: Univerzita sv.Cyrila a Metoda v Trnave. ISBN 978-80-810-136-4.
- HRČKA, J., KOVÁŘOVÁ, M., BEŇAČKA, J. 2011. *Pohybová aktivita edukantov fyzioterapie vo voľnom čase a jej reflexia na vybraných zdatnostných a zdravotných charakteristikách*. Trnava:Univezita sv.Cyrila a Metoda v Trnave. ISBN 978-80-8105-323-8.
- KANÁSOVÁ, J. 2005. Monitorovanie stavbu držania tela u atlétov, tenistov, plavcov, hokejistov, volejbalistiek a moderných gymnastiek OŠG v Nitre. In.: *Telesná výchova a šport na univerzitách v ponímaní študentov ako objektu edukácie Nitra*, 22. 9. 2005
- KANÁSOVÁ, J. 2011. Držanie tela u žiakov 1. ročníka základnej školy v Nitre. *Pedagogická kinantropologie*. In.: *Soubor referátů z mezinárodního semináře konaného 27. 4.–29. 4. 2011*. Brno: Tribun EU, s.15. ISBN 978-80-7399-129-6
- KOLÁŘ, P. 2007. Vertebrogenní obtíže a stabilizační funkce páteře – terapie. In.: *Rehabilitace a fyzikální lékařství*. 2007, č. 1, s.3-17.
- KRATĚNOVA, J. et al. 2006. Výskyt vadného držení těla u dětí v ČR. In *ŘEHULKA, E. Škola a zdraví*. Brno: Paido, s. 826-834, ISBN 80-7315-119-7.
- LABUDOVA, J.1992. Držanie tela. In.: *Šport pre všetkých*. Bulletin č.4. Bratislava: Slovenský zväz RTVŠ,s.10-20.
- LABUNOVÁ, E., MUDROŇOVÁ, D., DEMETROVÁ, G., HOMZOV,Á P., & KENDROVÁ L. 2006. Hodnotenie kvality držania tela detí staršieho školského veku. [online]. [cit. 1.2. 2018]. Dostupné z <https://www.unipo.sk/public/media/>
- MAYER, K.1978. Hodnocení držení těla mládeže metodou postojových standardu a výsledky její aplikace v tělovýchovné praxi. *Acta Chir. orthop. Traum. čech.* 45, č.3, s. 202 – 207.
- MEDEKOVÁ, H., KOVÁČOVÁ, E., THURZOVA, E., RAMACSAJ, L. 1993. Držanie tela a svalová nerovnováha detí z hľadiska pohybovej aktivity. In: *Zborník Nitra STVŠ*, s. 83 – 90.
- MIKULÁKOVÁ,W.et al. 2012. http://www.pulib.sk/elpub2/FZ/Eliasova3/pdf_doc/28.pdf. 11.6.2015
- OLESKE, D.M. et al. 2007. *Are back supports plus education more effective than education alone in promoting recovery from low back pain?* Results from a randomized clinical trial. *Spine* 32(19):2050-2057.
- ROCHE,G., et al. 2007. *Comparasion o program with active individual physical therapy for patients with chronic low back pain*. A ranedomized controlled trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 88(10): 1229-1235.
- VAJÍČEKOVÁ, J. 2005. Efekt dynamického sedu na školách. In: *Rehabilitácia*. 42(3), s. 155-60.
- ZHU,K. et al. 2007. *Association of back pain frequency with mortality, coronary heart events, mobility, and quality of ife in elderly women*. *Spine* 32(18):2012-2018.

ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR 2019

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, hlavička zhora - 1,25cm, päta zdola - 1,25cm

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

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

Názov pracoviska, mesta: malými písmenami v zátvorke, okraj; (vystrediť).

E-mail: pod názov pracoviska

Príklad hlavičky:

VPLYV POHYBOVÝCH HIER NA MYSLENIE A UČENIE SA DETÍ

Jaromír ŠIMONEK

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

jsimonek@ukf.sk

Názvy kapitol – malými písmenami, okraj; tučné.

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

Tabuľky, obrázky a grafy vo formáte *jpg a vystrediť. **Obr.** 1 Názov, **Tab.** 1 Názov

Literatúra vynechať 1 riadok (**podľa normy ISO 690 z r. 2010**)

Príklady citovania dokumentov podľa ISO 690:2012 (ISO 690:2010)

Najvýznamnejšou zásadou je použitie jedinej metódy citovania v celom texte dokumentu a k nej prislúchajúci spôsob tvorby bibliografických odkazov.

Výber prvkov popisu a všeobecne platné zásady pre tvorbu bibliografického odkazu

Predpísané údaje pre citovanie dokumentu, vyberáme z nasledovných zdrojov na dokumente: titulná strana, rub titulnej strany, tiráž, prvá strana príspevku (článku), obálka alebo etiketa, obal a sprievodná dokumentácia,

akékoľvek *povinné* údaje získané z iného zdroja (doplňky k nim) sa uvádzajú v hranatých zátvorkách; pokiaľ sa niektoré predpísané povinné údaje nevyskytujú, vynechajú sa,

s výnimkou poznámok a doplnkov či opráv píšeme údaje tak, ako sa nachádzali v dokumente – **to znamená v jazyku citovaného dokumentu,**

jednotlivé skupiny údajov oddeľujeme **bodkou a medzerou,**

celý bibliografický odkaz končí **bodkou**; v prípade, že posledným údajom je adresa

webovej stránky, bodku nepoužívame,

pri tvorbe bibliografických odkazov je dôležité zachovať predpísané poradie a formu údajov, interpunkciu aj medzery,

v zozname bibliografických odkazov odkazy zarávnávame doľava kvôli zachovaniu predpísaných medzier,

v prípade citovania **príspevkov** v monografii používame pred označením zdroja „**In:** _“, avšak v prípade príspevkov v seriáli toto označenie *môžeme* vynechať; názov zdrojového

dokumentu uvádzame vždy kurzívou.

I. Primárna zodpovednosť – meno autora uvádzame v invertovanom slovoslede, pričom môžeme uviesť celé krstné meno alebo použiť len iniciály,

priezviská všetkých autorov sa uvádzajú verzálkami; oddeľujú sa čiarkou (,)

prvého autora uvádzame v invertovanom slovoslede: PRIEZVISKO, Meno; ostatných môžeme uviesť v priamom slovoslede, pričom pred údajom o poslednom autorovi používame spojku „a“ (and) a **priamy slovosled**: PLACHOVÁ, Beáta a Jana ORAVCOVÁ alebo MURET, P., J. STENBERG and P. SAGNAC

v prípade **4 a viacerých autorov** môžeme uviesť všetkých autorov alebo len prvého s označením „et al.“, alebo „a iní“: HUDÁK, Peter et al.; doporučuje sa používať jednotne medzinárodne “et al.”

ak dokument nemá autora, použijeme na prvom mieste v bibliografickom odkaze názov: *The last command* [silent film]. 2010. Directed by Josef VON STENBERG.

II. Názov: podnázov (ak poskytuje podstatné informácie o obsahu) uvádzame v jazyku a písme, ktoré sú prevažne použité v citovanom prameni. Údaje uvedené v inom písme možno transliterovať v súlade s príslušnou medzinárodnou normou.

III. Označenie média uvádzame pre elektronické zdroje a neknížne dokumenty; v hranatých zátvorkách za názov zdrojového dokumentu; v jazyku spracovateľa: [nemý film], [online].

IV. Vydanie - s výnimkou 1. vydania uvádzame všetky ďalšie vydania, resp. aktualizované verzie.

V. Sekundárna zodpovednosť - mená spolupracovníkov, t.j. editorov, prekladateľov, režisérov... - pri zápise priezvisk sa odporúča použiť verzálky a priamy slovosled:

BAARD, H.P. *Frans Hals*. Translated from the Dutch by George STUYCK.

VI. Vydavateľské údaje - v tvare **Miesto vydania: Meno vydavateľa, dátum vydania**. Údaje uvádzame v prvom páde v jazyku citovaného dokumentu.

VII. Numerácia (číslovanie) a rozsah strán – len pri odkaze na príspevok: zv. 2, s. 1-3;

- pri časopise je možné uviesť dvomi spôsobmi: roč. 6, č. 3, s. 5-15 alebo 6(3), 5-15;

- v prípade **inojazyčných seriálov** použijeme označenie v jazyku citovaného dokumentu okrem údajov o rozsahu strán – **rozsah strán** píšeme vždy v **jazyku citujúceho textu** (nie originálu), napr.: vol. 6, iss. 5, s. 5-6 alebo Jg. 7, Nr. 5, s. 78-90.

VIII: Dátum aktualizácie a citovania používame len pri **elektronických online** zdrojoch.

Zapišeme údaje o aktualizácii a revízií dokumentu a povinný údaj o dátume citovania, napr.

Aktualizované v decembri 1987 [cit. 10. apríla 2001]. Je možné použiť aj formalizovanú podobu dátumu, napr. [cit. 2001-04-10] (skratka cit. namiesto pojmu viewed).

IX. Údaje o edícii - v prípade ak sú v prameni uvedené, zapišeme vo forme **Názov edície, označenie zväzku**; zväzok označujeme v jazyku citovaného dokumentu.

X. Štandardné číslo - ak sa v dokumente nachádza a v podobe ako bolo uvedené.

XI. *Dostupnosť elektronických dokumentov - povinný údaj pri **elektronických online** zdrojoch. Používame frázu „Dostupné na: _“, napr. Dostupné na: <http://www.fphil.uniba.sk>, alebo „Dostupné tiež vo formáte PDF z:_“; prednostne uvádzame identifikátor „doi“.

Metóda mena a dátumu (harvardský systém)

V citácii v texte sa meno tvorcu a rok vydania prameňa uvádzajú v systéme mena a dátumu. Ak sa meno tvorcu uvádza v texte, v zátvorkách za ním nasleduje rok. Napr. Kimlička (1998). Ak sa však meno v texte nespomína, tak v zátvorke treba uviesť meno a rok v tvare priezvisko (nie verzálkami), medzera a rok. Napr. (Kimlička 2001). V citáciách na konkrétne časti informačného prameňa sa môže v zátvorkách za rokom uviesť údaj o umiestnení príslušnej časti t.j. číslo strany alebo rozpätie strán. Napr. Kimlička (2002, s. 103-115). Ak majú dva alebo viaceré informačné pramene rovnakého tvorcu a rok, navzájom sa, tak ako podľa predošlej normy, odlišujú malými písmenami, ktoré nasledujú za rokom vnútri zátvoriek. Napr. Kimlička (2004a, s. 120). Ak sa citácie vyskytujú v dvoch prameňoch, uvádzame ich v jednej zátvorke a medzi údajmi je

bodkočiarka a medzera. Napr. (Kimlička 1998; Kovačka 1999).

Text citácie:

...diplomových prác podľa Katusčáka (1998).....Dizertačné práce sú ďalším typom špeciálnych dokumentov (Kucianová 2001a) ... a ďalšie typy (Kucianová 2005a)

Odkazy sú usporiadané v Zozname bibliografických odkazov v abecednom poradí priezvisk tvorcov, za ktorými nasleduje čiarka, rok vydania a za ním pri výskyte mena rovnakého autora a roka aj malé písmeno na odlišenie jednotlivých odkazov a citácií.

Rok dátumu v prvku vydania sa neopakuje, pokiaľ nie je potrebný podrobnejší dátum.

Zoznam bibliografických odkazov: príklady

Závaznosť a poradie prvkov popisu:

hrubo označené = povinné (záväzný) údaje, ostatné sú nepovinné,

* = údaje špecifické len pre určitý druh dokumentu,

≠ = bibliografický odkaz na tento druh dokumentu sa v ISO 690 (2010) neuvádza a je odvodený z doterajšej praxe, prípadne z iných prameňov a slúži len ako odporúčanie

1. Tlačené knihy a podobné monografické publikácie

Primárna zodpovednosť, Rok vydania. Názov: podnázov. Vydanie. Sekundárna zodpovednosť. **Miesto vydania: Názov Vydavateľa**, detailný Rok vydania, číslo strany /rozpätie strán. **Názov edície, číslo zv. ISBN. *Lokácia. Poznámky.**

- neuveď autor:

Bibliografický zborník 1992-1993. 2000. Martin: Matica slovenská, s. 426. ISBN 80-7090-507-7.

- 4 a viac autori:

HORVÁT, J. et al., 1999. *Anatómia a biológia človeka.* 2. vyd. Bratislava: Obzor, s. 341-342.

ISBN 80-07-00031-5.

2. Vedecko-kvalifikačné práce, výskumné správy ≠

Autor, Rok vydania. Názov práce: druh práce/správy. Miesto vydania: Názov inštitúcie (vydavateľa). **Počet strán. ISBN**

- výskumná správa:

BAUMGARTNER, J. et al., 1998. *Ochrana a udržiavanie genofondu zvierat, šľachtenie zvierat : výskumná správa.* Nitra: VÚŽV. 78 s.

- kvalifikačná práca:

MIKULÁŠIKOVÁ, M., 1999. *Didaktické pomôcka pre praktickú výučbu na hodinách výtvarnej výchovy pre 2. stupeň základných škôl: diplomová práca.* Nitra: UKF. 62 s.

3. Legislatívne dokumenty ≠

Označenie a číslo LD/Rok publikovania a skratka dokumentu Názov

Zákon č. 211/2000 Z. z. o slobodnom prístupe k informáciám a o zmene a doplnení niektorých zákonov (zákon o slobode informácií).

4. Elektronické knihy, online monografické pub., webové sídla, počítačové programy, databázy

Primárna zodpovednosť, Rok vydania. Názov: podnázov [označenie média]. Vydanie. Sekundárna zodpovednosť. **Miesto vydania: Vydavateľ**, detailný Dátum vydania. **Dátum aktualizácie/revízie [dátum citovania]. Názov edície, číslo zv. ISBN. Dostupnosť a prístup.**

Anonym, 2009. *Dohovor o ochrane svetového kultúrneho a prírodného dedičstva* [online]. [cit. 2009-01-12]. Dostupné na: <http://www.enviroportal.sk/dohovory/dohovory-detail.php?dokument=154> [6 s.].

BAUM, L. Frank, 2005. *The Wonderful Land of Oz* [online]. Etext no. 17426. Read by Roy TRUMBUIL. Project Gutenberg [cit. 2006-04-02]. MP3 format, 4.08 MB. Dostupné na:

<http://www.gutenberg.org/files/17426/17426-mp3/17426-mp3-chap10.mp3>

5. Príspevky v tlačenej monografickej publikácii (zborníku).

Primárna zodpovednosť za príspevok, Rok vydania. Názov príspevku. Poznámky k príspevku. **In: Hlavná zodpovednosť za zdroj. dokument. Názov zdrojového dokumentu: podnázov. Vydanie.** Sekundárna zodpovednosť za zdrojový dokument. **Miesto vydania: Vydavateľ,** detail. Rok vydania, **numerácia, rozsah strán. Názov edície, číslo zv. ISBN**

Príklady:

BOĎOVÁ, M. at al., 1990. An introduction to algorithmic and cognitive approaches for information retrieval. In: *18. Informatické dni: sborník referátů z mezinárodní vědecké konference o současných poznatcích informačních a komunikačních technologiích a jejich využití*. Praha: Univerzita Karlova, s. 17-28. ISBN 80-01-02079-7.

BURCHARD, J.E., 1965. How humanists use a library. In: C.F.J. OWERHAGE and J.R. HARMAN, eds. *Intrex: report on a planning conference and information transfer experiments*. Cambridge, Mass.: MIT Press, 3. Sept. 1965, p. 41-8.

PRICE, Derek de Solla, 1980. A general theory of bibliometric and other cumulative advantage processes. In: B.C. GRIFFITH, ed. *Key papers in information science*. New York: Knowledge Industry Publication, p. 177-191.

ZEMÁNEK, P., 2001. The machines for "green works" in vineyards and their economical evaluation. In: *9th International Conference: proceedings. Vol. 2, Fruit growing and viticulture*. Lednice: Mendel University of Agriculture and Forestry, p. 262-268. ISBN 80-7157-524-0.

6. Príspevky v tlačennom periodiku

Primárna zodpovednosť za príspevok, Rok vydania. Názov príspevku. Poznámky k príspevku. **In: Názov periodika: podnázov. Miesto vydania: Vydavateľ,** detail. Rok vydania, **numerácia, rozsah strán. ISSN.**

Príklady:

AHLBORG, H.G., O. JOHNELL, C.H. TURNER, G. RANNEVIK and M.K. KARLSSON, 2003. Bone loss and bone size after menopause. *N. Engl. J. Med.* **349**(3), 327-334. ISSN 0028-4793.

ANDREJČÍKOVÁ, Nadežda, 1999a. Komunikácia a kooperácia IS pre knižnice: úvod do komunikačného protokolu Z39.50. In: *Bulletin Centra vedecko-technických informácií SR*. Roč. 3, č. 2, s. 54-59. ISSN 1335-793X.

alebo

ANDREJČÍKOVÁ, Nadežda, 1999a. Komunikácia a kooperácia IS pre knižnice: úvod do komunikačného protokolu Z39.50. *Bulletin Centra vedecko-technických informácií SR*. **3**(2), 54-59. ISSN 1335-793X.

BENÁČKA, J. et al., 2009. A better cosine approximate solution to pendulum equation. *International journal of mathematical education in science and technology*. Taylor & Francis Group, vol. 40, iss. 2, s. 206-215. ISSN 0020-739X.

alebo

7. Príspevky v elektronickej monografickej publikácii, na webovom sídle:

Primárna zodpovednosť za príspevok, Rok vydania. Názov príspevku. In: Primárna zodpovednosť za zdroj. dokument. Názov zdroja: podnázov [označenie média]. Vydanie. Sekundárna zodpovednosť za zdrojový dokument. **Miesto vydania: Vydavateľ,** detail. Rok vydania, **numerácia, rozsah strán. Dátum aktualizácie/revízie [dátum citovania]. Názov edície, číslo zv. ISBN. Dostupnosť a prístup.**

ZEMÁNEK, P., 2001. The machines for "green works" in vineyards and their economical evaluation. In: *9th International Conference: proceedings. Vol. 2, Fruit growing and viticulture* [CD-ROM]. Lednice: Mendel University of Agriculture and Forestry, vol. 2, p. 262-268. ISBN 80-7157-524-0.

Redakčná rada:

Šéfredaktor: Jaromír Šimonek

Editor: Janka Kanášová

Členovia: Nora Halmová, Mária Kalinková, Natália Czaková, Pavol Horička, Ľubomír Paška, Helena Šišovská, Jiří Michal, Elena Bendíková, Alena Buková, Renáta Malatová, Lenka Divinec

Adresa redakcie: Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Tr. A. Hlinku 1, 949 74 NITRA. Tel.: +421 0903 203 224, +421 903161 468 (mobil). E-mail: jsimonek@ukf.sk; jkanasova2@gmail.com

Grafická úprava: Mgr. Branislav Ziman

Časopis vychádza: 2x ročne

Registr. č.: EV 2608/08

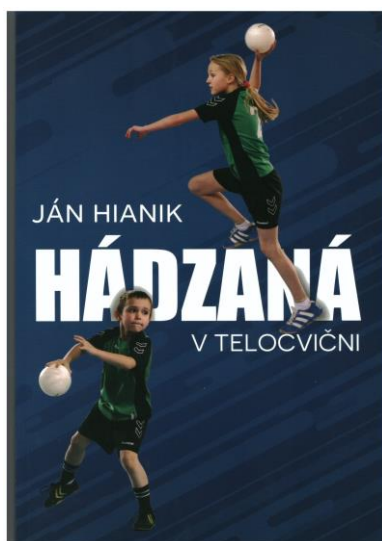
Uzávierka čísel: 1. číslo: 1.4. 2. číslo: 1.10

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

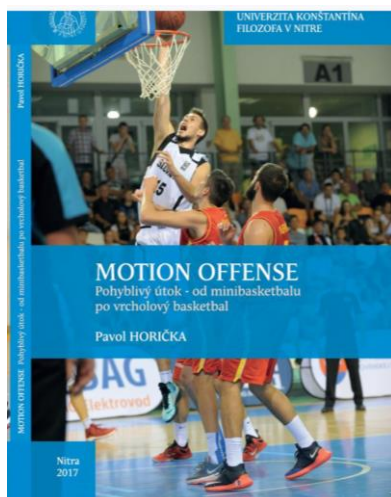
alebo : <http://www.ktvs.pf.ukf.sk/index.php/2-uncategorised/35-sportovy-edukator>

ISSN 1337-7809

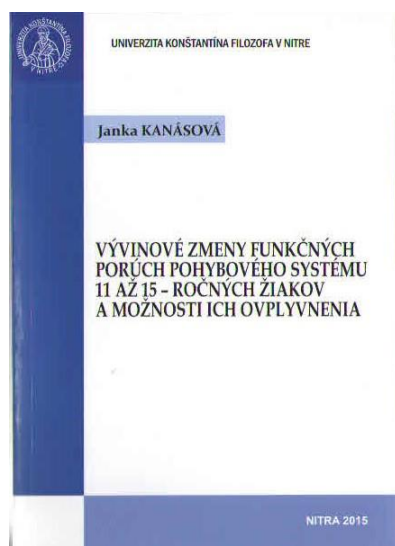
INFORMÁCIE



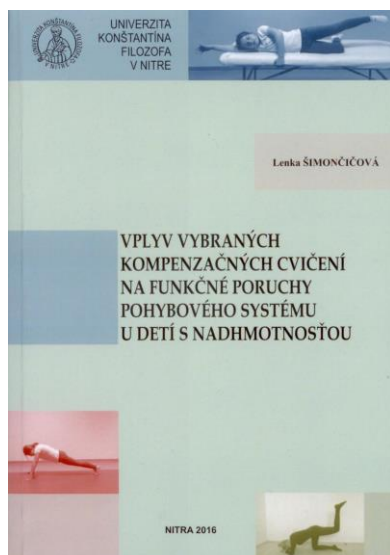
Hianik, J. 2018. *Hádzaná v telocvični*. 2. vydanie, Bratislava: Slovenský zväz hádzanej, 2018. 111 s., ISBN 978-80-972990-0-2.



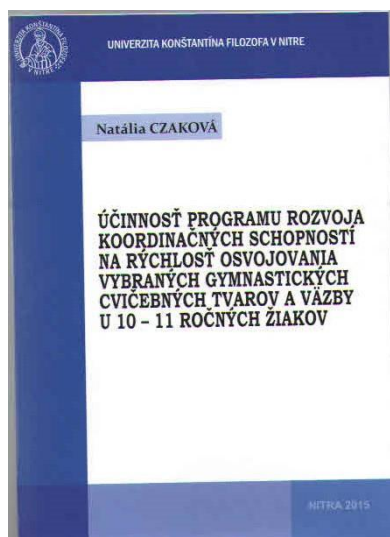
Horička, P. 2017. *Motion Offense : Pohyblivý útok - od minibasketbalu po vrcholový basketbal*. - 1. vyd. - Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, 2017. - 118 s. ; 21cm. – ISBN 978-80-558-1145-1.



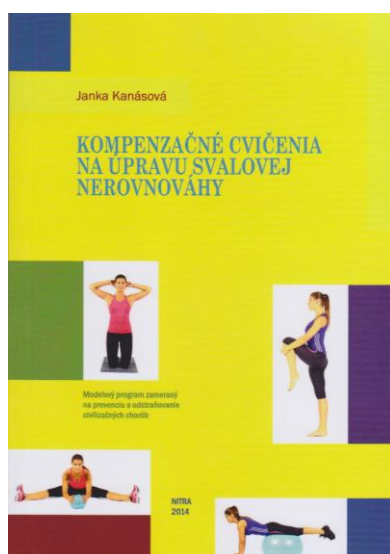
Kanásová, J. 2016. *Vývinové zmeny funkčných porúch pohybového systému 11 až 15 - ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia*; recenzent: Pavol Bartík, Emília Thurzová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2015. - 149 s. - ISBN 978-80-558-0863-5.



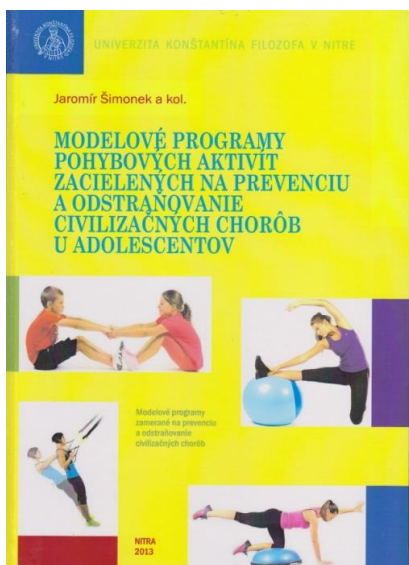
Šimončíčová, L. 2016. *Vplyv vybraných kompenzačných cvičení na funkčné poruchy pohybového systému u detí s nadhmotnosťou*; recenzent: Pavol Bartik, Janka Kanášová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2016. - 122 s. - ISBN 978-80-558-1025-6.



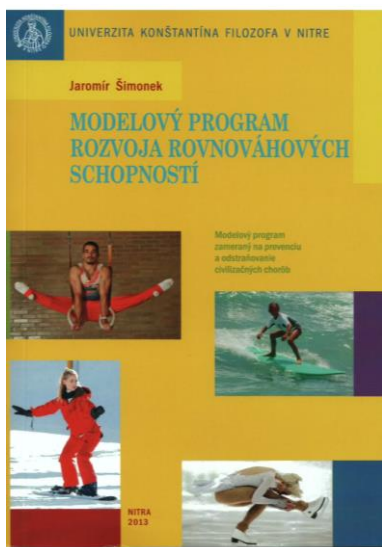
Czaková, N. 2015. *Účinnosť programu rozvoja koordináčnych schopností na rýchlosť osvojovania vybraných gymnastických cvičebných tvarov a väzby u 10 – 11 ročných žiakov*. Nitra : UKF, 2015. 141 s. ISBN 978-80-558-0862-8.



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



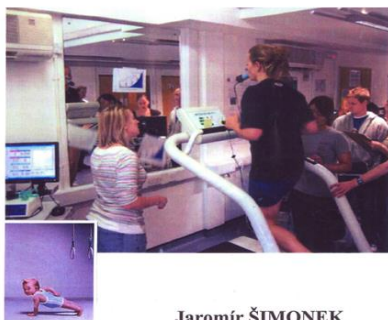
Šimonek, J. - Halmová, N. - Kanásová, J. - Broďáni, J. - Šutka, V. - Horička, P. - Krajčovič, J.- Kalinková, M.- Chebeň, D.- Czaková, N.- Paška, Ľ. - Matejovičová, B.- Vondráková, M.- Tománková, K.- Schlarmannová, J.- Hranková, M. 2013. *Modelové programy pohybových aktivít zacielených na prevenciu a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



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



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

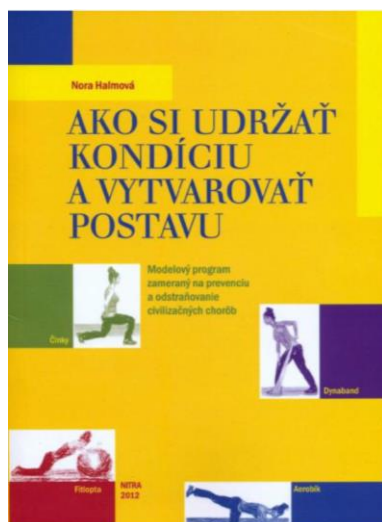


Jaromír ŠIMONEK

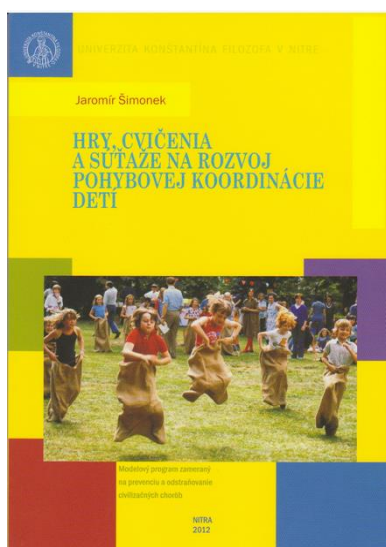
TESTY POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Nitra, 2012

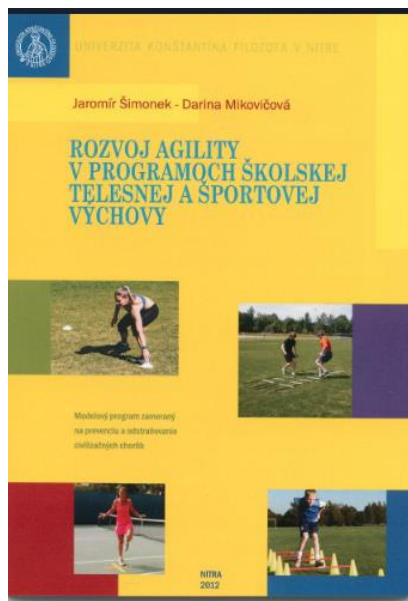
Šimonek, J. 2012. *Testy pohybových schopností*. Nitra: Dominant, 2012. 190 s, ISBN 978-80-970857-6-6. Knižka ponúka popis 180 motorických testov so spôsobom vyhodnocovania a tabuľkami s normami pohybových schopností. Pri každom teste je uvedený zdroj a v niektorých prípadoch aj odkaz na videozáznam.



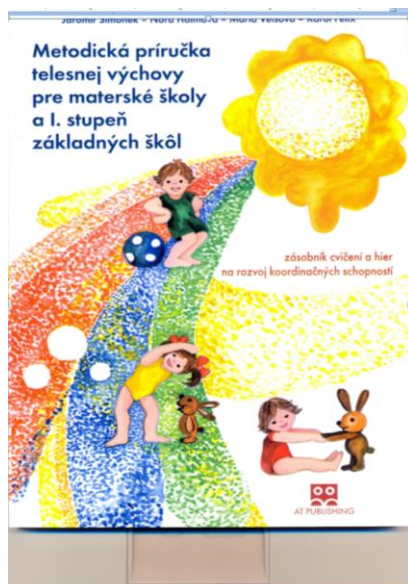
Halmová, N. 2012. *Ako si udržať kondíciu a vytvárať postavu*. PF UKF Nitra, 156s, ISBN 978-80-8094-297-7. Publikácia obsahuje zásady, princípy a metódy cvičení s využitím náčinia (činky, dynaband, fitlopta). Poslúži ako modelový program zameraný na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb.



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



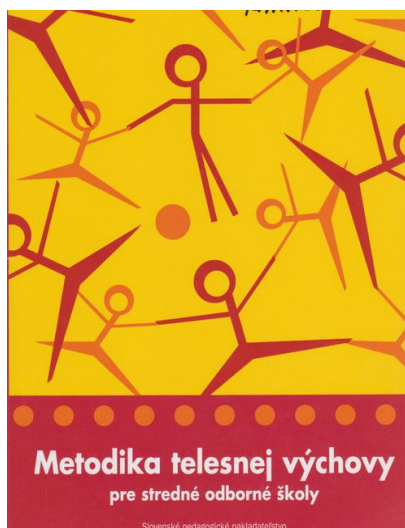
Šimonek, J., Mikovičová, D. 2012. *Rozvoj agility v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. UKF Nitra, 113s, ISBN 978-80-558-0163-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



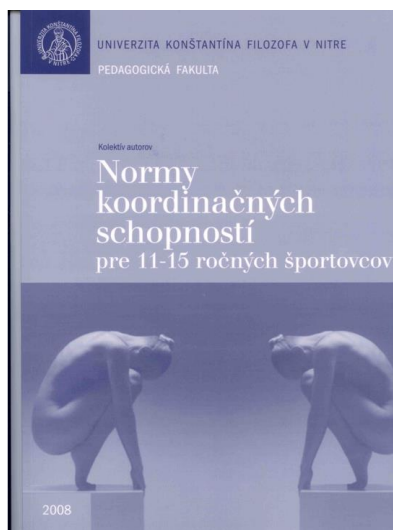
Šimonek, J., Halmová, N., Veisová, M., Felix, K. 2011. *Metodická príručka telesnej výchovy pre materské školy a I. st. ZŠ*. Bratislava: AT Publishing, 140 s. ISBN 978-80-88954-62-2-0.



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



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



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

Ďalšie publikácie:

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

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

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

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

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

- PERÁČEK, P. – PAKUSZA, Z. **Futbal. Teória a didaktika**. Bratislava: FTVŠ UK, 2011. 217 s.
- VAVÁK, M. **Volejbal. Kondiční příprava**. Praha: Grada, 2011. 219s.
- BENČURIKOVÁ, 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.
- BOĐOVÁ, J.-ŠIMONEK, J. 2015. **Názory vysokoškolákov a cvičných učiteľov na kvalitu pedagogickej praxe počas štúdia**. Nitra: UKF, 2015.
- KANÁSOVÁ, J. 2015. **Vývinové zmeny funkčných porúch pohybového systému 11 až 15-ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia**. 1. vyd. Nitra : Pedagogická fakulta UKF v Nitre, 2015. 149 s. ISBN 978-80-558-0863-5.

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