



KTVŠ PF UKF



Športový edukátor

2

Ročník VI./2013

ISSN 1337-7809

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE



Vyhodnotenie školských športových súťaží za školský rok
2012/2013

Vybrané cvičenia na flowine na rozvoj sily a redukciu hmotnosti

Naťahovacie cvičenia na obnovenie svalovej rovnováhy II.

Pohybový program na úpravu svalovej nerovnováhy

(súbor kompenzačných cvičení)

Špeciálne cvičenia vo vzťahu k menštruačnému cyklu žiačok
základných a stredných škôl

Streethandball

Pohybové hry zamerané na nácvik a zdokonaľovanie herných
činností jednotlivca a kohéziu družstva v basketbale

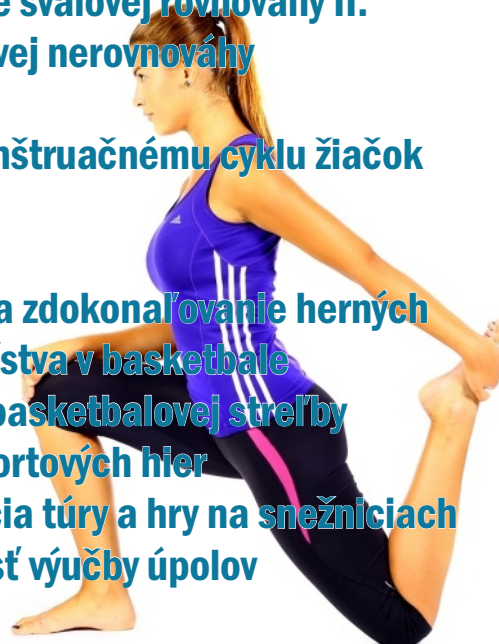
Základy techniky a biomechaniky basketbalovej streľby

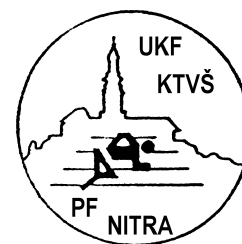
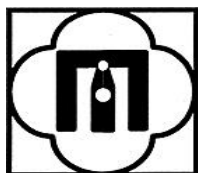
Prehľad prístupov k vyučovaniu športových hier

Pohyb a pobyt v prírode - organizácia túry a hry na snežniciach

Metodika základov boxu ako súčasť výučby úpolov

Využitie introspekcie v kulturistike





ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

Príhovor editorky	2
Vyhodnotenie školských športových súťaží za školský rok 2012/2013 (Peter Melek)	3
Vybrané cvičenia na flowine na rozvoj sily a redukciu hmotnosti (Nora Halmová)	8
Naťahovacie cvičenia na obnovenie svalovej rovnováhy II. (Janka Kanášová)	13
Pohybový program na úpravu svalovej nerovnováhy (súbor kompenzačných cvičení) (Lenka Šimončíčová – Janka Kanášová).....	18
Špeciálne cvičenia vo vzťahu k menštruačnému cyklu žiačok základných a stredných škôl (Elena Bendíková – Martin Dlouhý)	26
Streethandball (Ján Hianik)	32
Pohybové hry zamerané na nácvik a zdokonaľovanie herných činností jednotlivca a kohéziu družstva v basketbale (Denisa Zambová - Peter Mačura).....	41
Základy techniky a biomechaniky basketbalovej streľby (Pavol Horička).....	49
Prehľad prístupov k vyučovaniu športových hier (Gabriela Olosová – Ľudmila Zapletalová)	54
Pohyb a pobyt v prírode – organizácia túry a hry na snežniciach (Henrieta Nemčeková - Jaroslav Broďáni).....	62
Metodika základov boxu ako súčasť výučby úpolov (Pavol Hlavačka)	69
Využitie introspekcie v kulturistike (Pavol Ferenc – Ivana Čepčeková)	80

Milí čitatelia!

V druhom tohtoročnom čísle Športového edukátora sa podobne ako v minulom roku môžete v príspevku P. Meleka oboznámiť s vyhodnotením školských športových súťaží za školský rok 2012/2013. Túto iniciatívu zvolil ako nástroj na zistenie záujmu o jednotlivé súťaže a taktiež zistenie efektívnosti ich riadenia. V článku N. Halmovej sa dočítame viac o flowine – o švédskej cvičebnej pomôcke určenej na posilňovanie, ktorá sa vyvíja od roku 2003. Dokáže nahradiť tradičný tréning v posilňovni so závažím a aerobik vo fitness centrách. Príspevok s konkrétnymi naťahovacími cvičeniami na úpravu a obnovenie svalovej rovnováhy zameraný na skrátené svaly na pokračovanie ponúka J. Kanásová a s L. Šimončíčovou pokračujú v tejto tematike príspevkom o kompenzačných cvičeniach vhodných na úpravu svalovej nerovnováhy. Jedným z primárnych dôvodov aktívnej/pasívnej neúčasti žiačok na hodinách telesnej a športovej výchovy je fenomén „menštruácie“. Na stredných školách tento jav začal prerastať až do stavu „epidémie.“ E. Bendíková a M. Dlouhý zostavili špeciálne cvičenia vo vzťahu k menštruačnému cyklu žiačok základných a stredných škôl v snahe vplyvať preventívne na gynekologické oslabenia a eliminovať neúčasť dievčat na hodinách telesnej a športovej výchovy.

S využitím streethandball – u, novej netradičnej športovej hry, ktorá je charakteristická základnými pravidlami hádzanej, avšak má viacero odlišností sa oboznámite v článku J. Hianika. Pohybové hry zamerané na nácvik a zdokonaľovanie herných činností jednotlivca a kohéziu družstva v basketbale popisujú v článku D. Zambová a P. Mačura. P. Horička vo svojom príspevku pokračuje v basketbale, a oboznámi nás so základmi techniky a biomechaniky basketbalovej strelby. V príspevku G. Orosovej a L. Zapletalovej preniknete do prehľadu prístupov k vyučovaniu športových hier.

Blížiacu sa jeseň a zimné obdobie sa určite budú učitelia snažiť spolu so žiakmi využiť na pobyt v prírode. Toto obdobie obohatí príspevok H. Nemčekovej a J. Broďániho o túre na snežniciach a o možnostiach využitia tohto spôsobu pobytu a pohybu v prírode. V slovenskej literatúre o úpolových športoch sa najviac dočítame o takých športových odvetviach, ako sú džudo, karate, aikido. Príspevok P. Hlavačku. nás oboznámi s metodikou základov boxu ako súčasťou výučby úpolov a obohatí úpolovú literatúru o teóriu základov boxu.

Posledný príspevok P. Ferenca a I. Čepčekovej hovorí o využití introspekcie v kulturistike. Každý športovec viac alebo menej vedome využíva sebaopozorovanie (introspekciu) ako jeden z prostriedkov zvyšovania športovej výkonnosti, či už v niektorej relatívne krátkej etape športovej prípravy, alebo počas celého trvania svojej prípravy.

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

Janka Kanásová
editorka

VYHODNOTENIE ŠKOLSKÝCH ŠPORTOVÝCH SÚŤAŽÍ ZA ŠKOLSKÝ ROK 2012/2013

Peter MELEK

(Fakulta telesnej výchovy a športu UK v Bratislave)

peter.melek@minedu.sk

Úvod

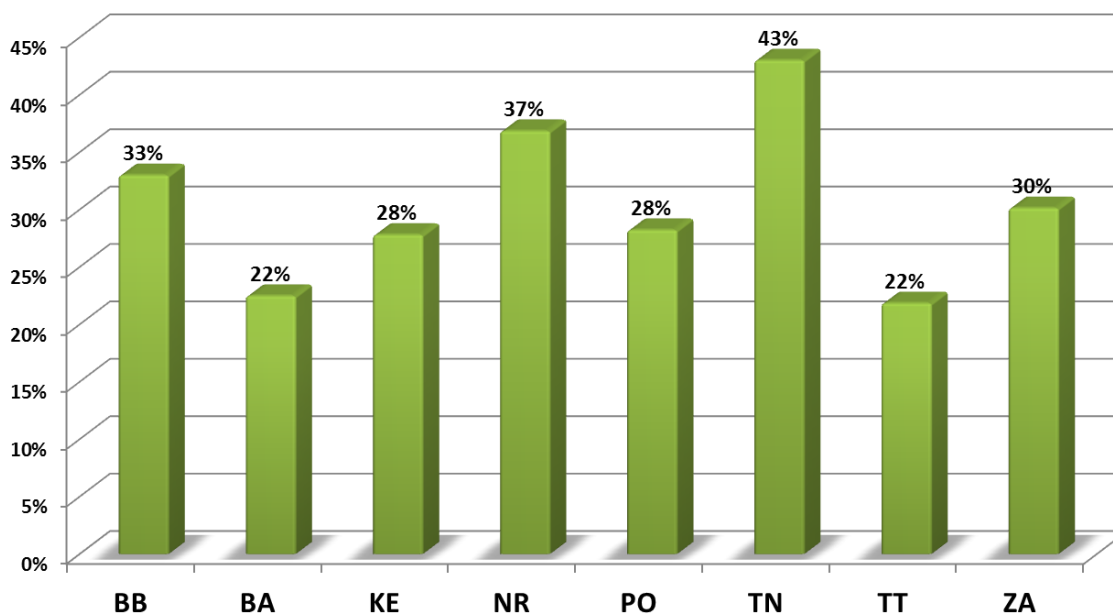
Podobne ako v minulom školskom roku, sme pripravili vyhodnotenie školských športových súťaží. Túto iniciatívu sme zvolili, ako nástroj na zistenie záujmu o jednotlivé súťaže a taktiež zistenie efektívnosti ich riadenia. V tomto školskom roku sa nám podarilo získať opäť o čosi rozsiahlejšie a presnejšie údaje a to najmä v snahe viacerých zanietencov, ktorí pochopili, že systém súťaží, ale i celý systém pohybových a športových aktivít detí a mládeže sa potrebuje výrazným spôsobom odraziť.

Údaje a informácie o súťažiach sú získané prostredníctvom portálu www.skolskysport.sk. V záverečnej časti sme údaje porovnali so školským rokom 2011/2012, celé vyhodnotenie školského roka 2011/2012 nájdete v čísle 2/2012 Športového edukátora v článku Organizácia školských športových súťaží na Slovensku.

Vyhodnotenie

Zapojené školy (%)

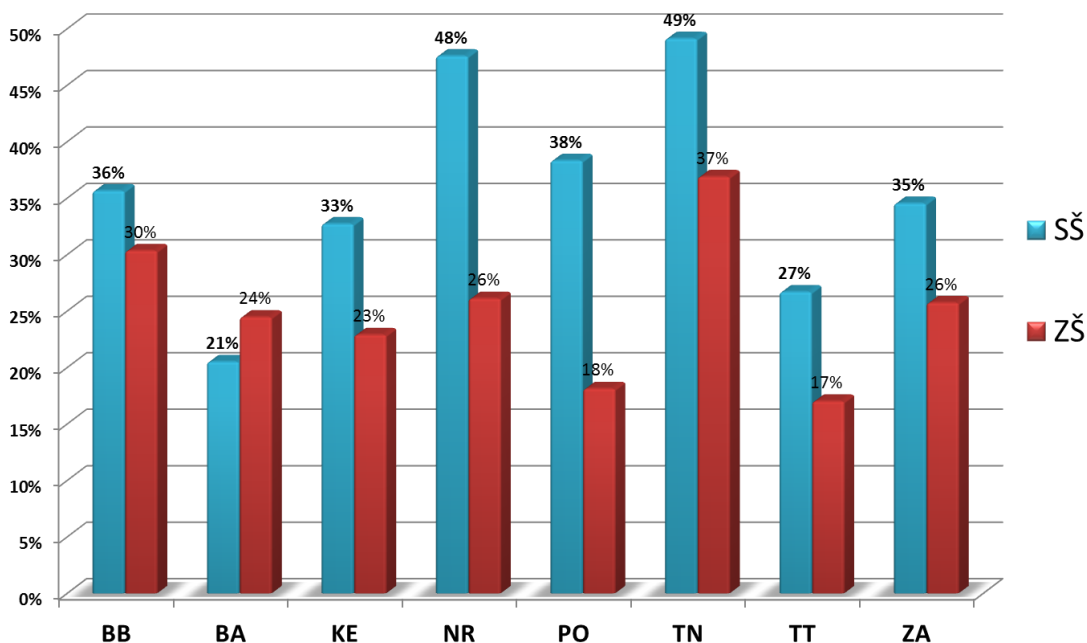
V školskom roku sa do súťaží celkovo zapojilo 35 % stredných škôl (SŠ) a 24 % základných škôl (ZŠ). Najviac škôl sa zapojilo v TN kraji, najmenej v BA a TT kraji.



Obr. 1 Zapojené školy (%) po krajoch SR

Do každej súťaže sa zapojila priemerne každá tretia stredná škola a každá štvrtá základná škola. Účasť v súťažiach je teda približne o 10 % vyššia na SŠ. Je nutné dodať, že zvýšenie počtu zapojených ovplyvnila aj zvýšená aktivita škôl a organizátorov pri zadávaní

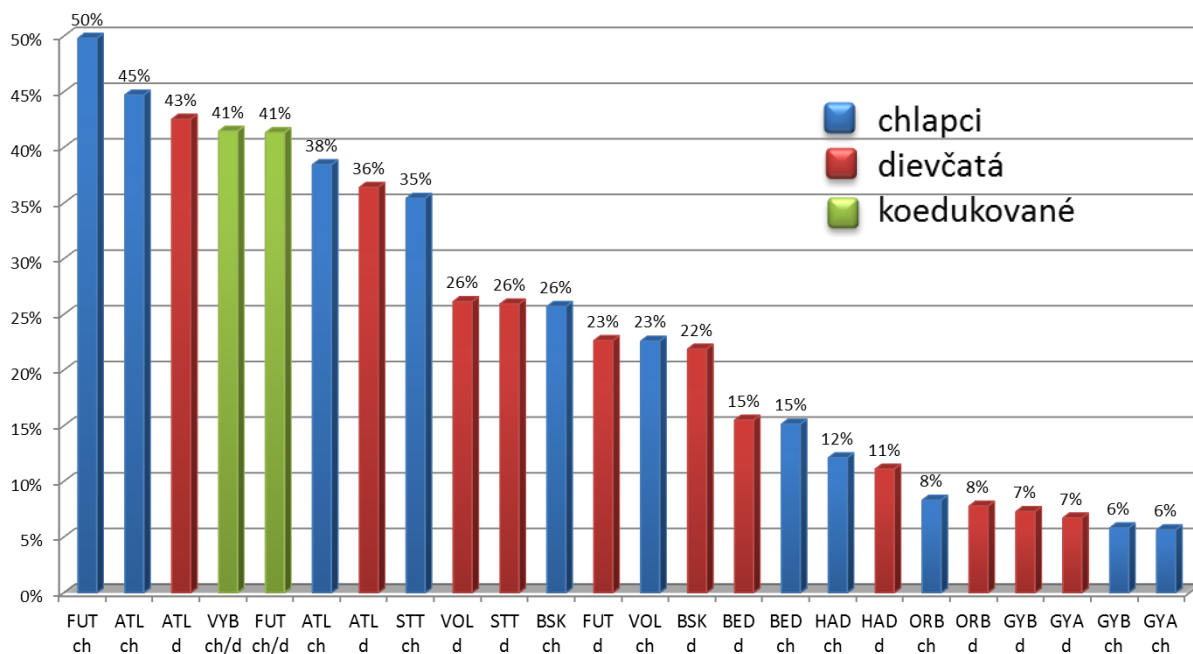
údajov do portálu. TN kraj bol najaktívnejší aj v minulom školskom roku. Najvýraznejšie sa posunul BB kraj, ktorý z sa z ostatnej priečky posunul na tretiu.



Obr. 2 Zapojené ZŠ a SŠ (%) po krajoch SR

Obľúbenosť súťaží na ZŠ

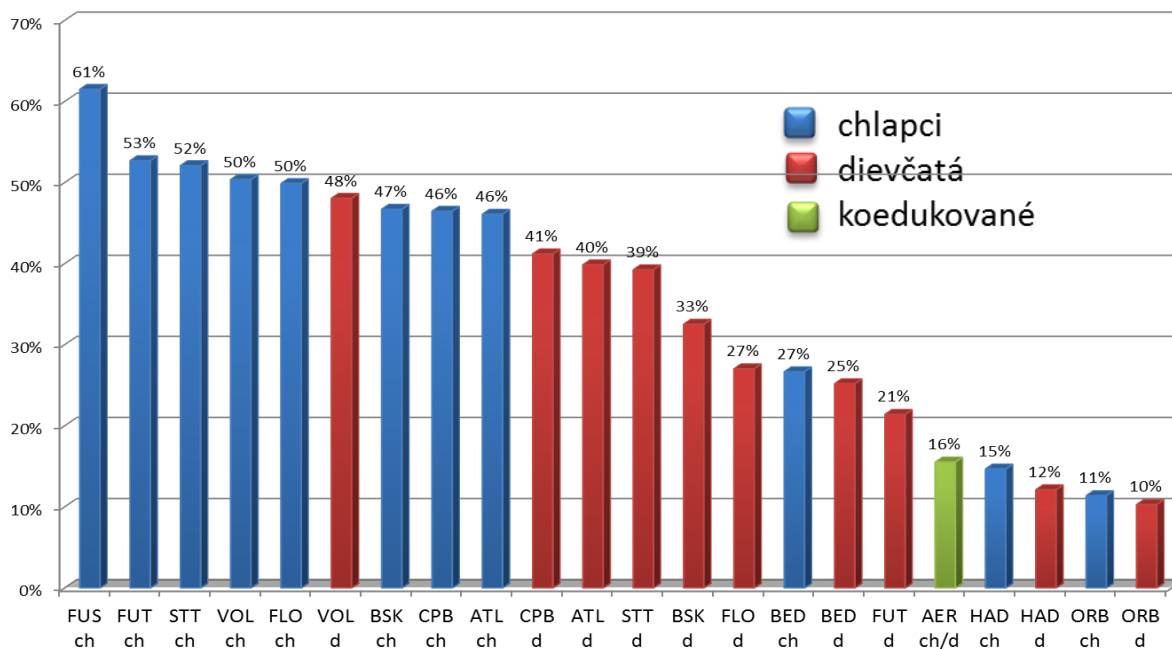
Najväčšej obľube sa opäť teší futbal chlapcov. Do tejto súťaže sa prihlásila, každá druhá ZŠ. Atletika, ktorá bola v minulom roku v druhej polovici poradia sa stala druhým najobľúbenejším športom. Veľký záujem je stále aj o koedukované súťaže vo vybíjanej a minifutbale. Spodné priečky obsadili hádzaná, orientačný beh a gymnastika. Niektoré skratky: FUS-futsal, CPB-cezpoľný beh, STT-stolný tenis, BSK-basketbal, GYA/B-gymnastika, VYB-vybíjaná, AER-aerobik, ORB-orientačný beh.



Obr. 4 Obľúbenosť jednotlivých súťaží na ZŠ (%)

Obľúbenosť súťaží na SŠ

Najobľúbenejšou súťažou na SŠ bol futsal chlapcov. Najmenej navštevované boli súťaže v orientačnom behu, ktoré pre ďalší školský rok vypadol zo zoznamu súťaží A kategórie. Obľúbenosť ostatných súťaží znázorňuje obr. 3.

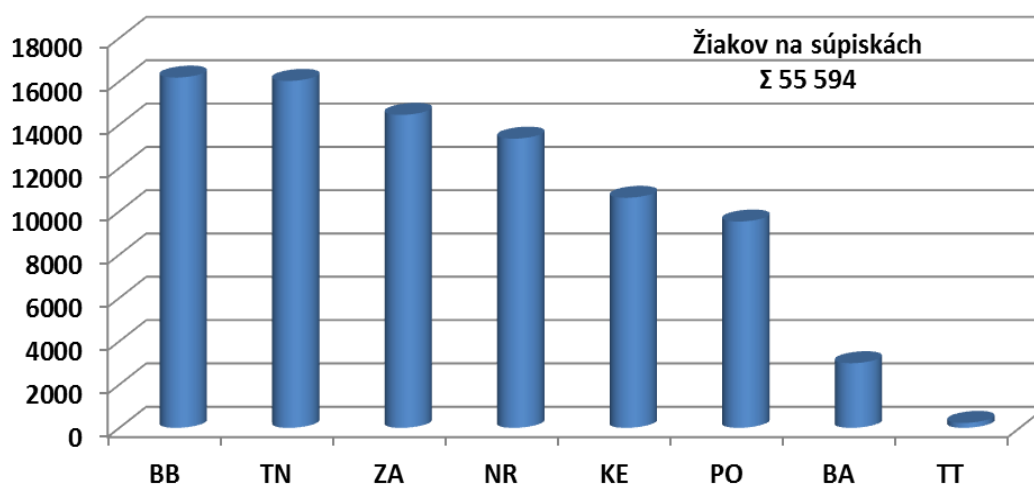


Obr. 3 Obľúbenosť jednotlivých súťaží na SŠ (%)

Chlapčenské súťaže (znázornené modrou farbou) boli navštevované častejšie. Z dievčenských súťaží bol najobľúbenejší volejbal do ktorého sa zapojila takmer každá druhá SŠ.

Počet zúčastnených žiakov/žiačok

Najdôležitejším ukazovateľom kvality súťaží by mal byť počet žiakov a žiačok, ktorí sa na súťažiach aktívne zúčastnia. Cenná je i atmosféra, ktorá je vytvorená na školách pri organizácii podujatí a taktiež zviditeľňovanie športových talentov ako pozitívnych vzorov.



Obr. 3. Počet zúčastnených žiakov/žiačok, ktorí boli pripísaní na súpisky v krajoch SR

Celkový počet žiakov, ktorí boli zapísaní na súpiskách vo všetkých súťažiach bol 55 594 žiakov, rozdelených po krajoch takto. Počet žiakov značne závisí od aktivity učiteľov a organizátorov pri vyplňaní súpisiek. Vo vyplňovaní súpisiek bol najaktívnejší BB kraj najmenej aktívny bol TT kraj.

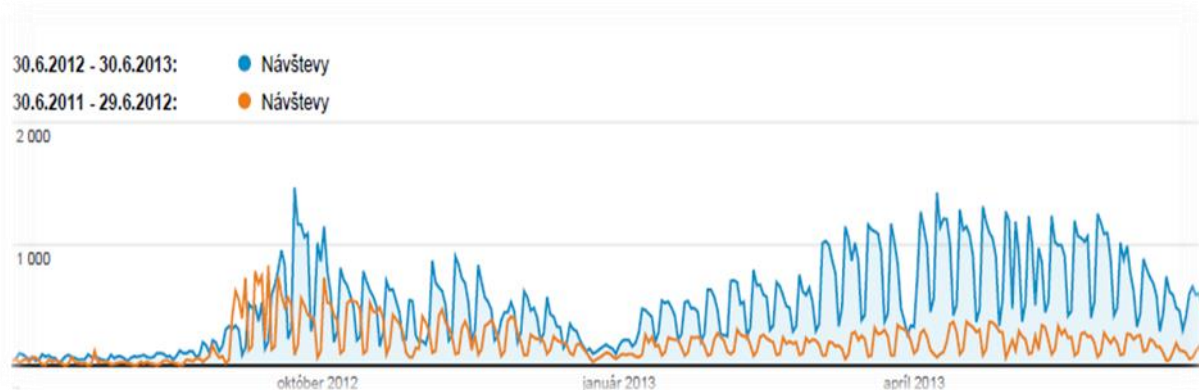
Porovnanie s minulým školským rokom

V tabuľke sú uvedené porovnania vybraných ukazovateľov za roky 2011/12 a 2012/13. Pod popisom ukazovateľa nájdete spôsob jeho výpočtu (malým písmom).

	2011/2012	2012/2013
Počet prihlásení do súťaží (školy) <small>1 škola prihlásená do 1 súťaže = 1</small>	17953	19153
Počet účasti v súťažiach (žiaci) <small>1 žiak v 1 kole v 1 súťaži = 1</small>	-	55594
Počet registrovaných žiakov na portáli	24009	93635
Počet registrovaných škôl na portáli	cca 3000	3084
Prihlásené ZŠ (%) <small>Počet prihlásení ZŠ do súťaží (Σ) / počet ZŠ (Σ) x počet súťaží</small>	17	24
Prihlásené SŠ (%) <small>Počet prihlásení SŠ do súťaží (Σ) / počet SŠ (Σ) x počet súťaží</small>	24	35
Prihlásené školy (%) <small>Počet prihlásení do súťaží (Σ) / počet škôl (Σ) x počet súťaží</small>	20,5	28
Najvyššia účasť v súťaži ZŠ/SŠ	futbal/futsal	futbal/futsal
Najnižšia účasť v súťaži ZŠ/SŠ	gymnastika/orientačný beh	gymnastika/orientačný beh

Portál školského športu

Stránka www.skolskysport.sk je najviac navštevovaná v septembri (kedy je pravidelný termín prihlasovania škôl do súťaží) a počas jarných mesiacov (kedy sa odohráva veľká časť kôl). V roku 2012/2013 návštevnosť stránky stúpila takmer dvojnásobne. Pravidelne ju navštívi aj 1500 návštevníkov za deň. Modrou farbou je znázornená návštevnosť stránky v školskom roku 2012/2013 a oranžovou 2011/2012.



Obr. 5 Návštevnosť portálu www.skolskysport.sk

Celkovo túto stránku navštívilo počas školského roka 90 567 jedinečných návštevníkov. Najčastejšie sa k nej pripájajú užívatelia z Bratislavy, Žiliny a Košíc. Priemerný návštevník na nej zotrva 1 min 58 sekúnd. Najdlhšie s portálom pracujú v Liptovskom Mikuláši, priemerne 4 min a 19 sek. Ďalšie zaujímavé informácie a porovnania zobrazuje obrázok.

Zelené číslo (%) udáva nárast oproti minulému roku. Sivé hodnoty udávajú šk. rok 2012/2013 v. šk. rok 2011/2012.



Obr. 5. Porovnanie vybraných ukazovateľov

Ďakujeme všetkým, ktorí sa v roku 2012/2013 aktívne zúčastnili na školských športových súťažiach a prispeli k tomu, aby deti a mládež na Slovensku mali dostatočný priestor na športovanie a zdravý vývin.

VYBRANÉ CVIČENIA NA FLOWINE NA ROZVOJ SILY A REDUKCIU HMOTNOSTI

Nora HALMOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF, Nitra)

nhalmova@ukf.sk

FLOWIN je švédska cvičebná pomôcka určená na posilňovanie, ktorá sa vyvíja od roku 2003. Je to pomôcka, ktorá dokáže nahradiť tradičný tréning v posilňovni so závažím a aerobik vo fitness centrách. Výhodou je, že sa dá na nej naplno cvičiť bez doskokov a zaťaženia kĺbov. Tréning je natoľko intenzívny, že kilogramy idú dole aj bez toho aby človek musel behať, alebo skákať. Využíva sa cielene aj v rehabilitácii, športových tréningoch či najrôznejších pohybových aktivitách. Cvičenia vhodné aj pre ľudí trpiacich nadhmotnosťou.

Cvičenie na flowine využíva tzv. **frikciu** - pohyb medzi hladkým a poddajným povrchom. Svaly v pohybe musia na tomto rozhraní vykonávať či brzdiť pohyb, čím vzniká mimoriadne intenzívna svalová práca. Podložka s príslušenstvom sa používa veľmi jednoducho, je dobre skladovateľná. Optimálna tréningová pomôcka pre skupiny i jednotlivcov – využíva sa iba vlastná energia a hmotnosť segmentov tela. S týmto jednoduchým zariadením sa dá realizovať viac ako 300 rôznych cvičení. Pri cvičení sa aktivuje niekoľko svalových skupín, čím sa zvyšuje stabilita, pevnosť, pružnosť a rýchlosť. Flowin sa cvičí na hladkej podložke - platni, s rozmermi 100x140 cm. Mäkké podložky - dve pre ruky, dve pre nohy, a jedna pre kolena alebo lakty - umožňujú vykonať veľké množstvo cvikov v stoju, v kľaku, na chrbte, na bruchu alebo na boku.

Kombinácia záťaže a pohybu (počet opakovaní v jednej sérii, počet sérii, rýchlosť a statické zaťaženie) dokáže vygenerovať pre každého maximálne svalové úsilie bez ohľadu na vek.

Cvičenci nájdu nový zdroj cvičení aj pre funkčný či kruhový tréning s využitím hlbokých svalov skupín. Cvičenia sa dajú navrhnuť vo všetkých 3 rovinách s využitím špirál i diagonál. Rovnako efektívne sa dajú realizovať i strečingové cvičenia. Cvičenia zlepšujú držanie tela a preventívne pôsobia proti poraniam kĺbov a svalov.



Ak chceme udržať rovnaký rytmus cvičení a zaťaženie u cvičencov používame hudbu, ktorej rýchlosť závisí od pokročilosti cvičencov. Čím je hudba rýchlejšia, tým sa zvyšuje intenzita cvičenia. Vyžaduje si to však absolútne ovládanie techniky jednotlivých cvičení.

Cvičenia na flowine môžeme vykonávať samostatne ako jednotlivé cvičenia na rozohriatie, ako aeróbne cvičenia, alebo ako ucelená hodiny. Ak ide o ucelenú hodinu postupuje tak, že začíname rozohriatím celého tela. V tejto časti sa využívajú aeróbne cvičenia a v závere prípravnej časti strečingové cvičenia. Je potrebné sa zamerať aj na aktiváciu srdco-cievneho a dýchacieho systému.

Táto časť je fyzickou aj psychickou prípravou na cvičenie. Celé telo zahrieva a svaly a šľachy sa lepšie prispôbia cvičeniu. Naťahovaním hlavných svalových skupín sa pripraví pohybový systém.

Hlavná časť pozostáva z pohybov, ktoré sú hlavným cieľom činnosti na zvýšenie kondície a rozvíjajú pohyblivosť, silové, vytrvalostné a rýchlostné schopnosti. Sú to všeobecne rozvíjajúce cvičenia zamerané na všestranný rozvoj, ktorý smeruje ku všeobecnej kondícii, vytvorenie si určitého pohybového a kondičného fondu, čo má význam zdravotný aj kompenzačný. V tejto fáze sa k technike cvičenia pridáva aj zapojenie kondície, cvičí sa rýchlejšie, s vyšším silovým výdajom a dlhší čas.

Závěrečná část slouží na snížení pulzové frekvence a upokojení. Vykonávají sa cvičenia s nízkou intenzitou, ktoré majú za úlohu urýchliť zotavenie sa po tréningu a začatie odbúravania odpadových látok. Statickými cvičeniami sa naťahujú sa svaly, ktoré sa počas tréningu použili a majú tendenciu skracovať sa, prebiehajú kompenzačné a vyrovnávacie. Jediným problémom pre zaradenie týchto cvičení do školskej telesnej a športovej výchovy môže byť jeho cena. Mnoho škôl sa však zapája do rôznych projektov, z ktorých je možné získavať financie na nákup športového materiálu. Keďže sa jedná o novú modernú cvičebnú pomôcku je veľmi pravdepodobné, že mnoho škôl si ich môže zakúpiť a tak ponúknuť žiakom nové, moderné formy a metódy cvičení.

Cvičenie 1 :

Východisková poloha:

-stoj spojný.

Vykonanie cvičenia:

-podrepy úložné striedavo P,Ľ – kĺzaním po podložke.

Najčastejšie chyby:

-poskakovanie, dvíhanie chodidiel od podložky.

Zapájanie svalových skupín:

-vnútorné svaly stehna.



Cvičenie 2:

Východisková poloha:

-stoj spojný.

Vykonanie cvičenia:

-stoj úkročné striedavo P,Ľ – kĺzaním po podložke.

Najčastejšie chyby:

-dvíhanie chodidiel od podložky.

Zapájanie svalových skupín:

-vnútorné svaly stehna.



Cvičenie 3 :

Východisková poloha:

-stoj spojný.

Vykonanie cvičenia:

-stoj spojný, jedna noha je mimo podložky - podrep záložný pravou/ľavou pokrčmo – kĺzaním po podložke.

Najčastejšie chyby:

-poskoky, dvíhanie chodidiel od podložky.

Zapájanie svalových skupín:

-štvorhlavý sval stehna, lýtkový dvojhlavý sval lýtka.



Cvičenie 4 :

Východisková poloha:

-stoj spojný.

Vykonanie cvičenia:

-podrepy úložné striedavo s poskokom

Najčastejšie chyby:



-dvíhanie chodidiel od podložky.

Zapájanie svalových skupín:

-vnútorné svaly stehna.

Cvičenie 5 :

Východisková poloha:

-stoj spojný.

Vykonanie cvičenia:

- stoj mierne predkročný na užšej strane podložky - podrep výkročný vpred pravou/ľavou

Najčastejšie chyby:

-poskoky, dvíhanie chodidiel od podložky.

Zapájanie svalových skupín:

-štvorhlavý sval stehna, veľký sedací sval.



Cvičenie 6 :

Východisková poloha:

-stoj spojný.

Vykonanie cvičenia:

- stoj mierne zákročný na užšej strane podložky - podrep zánožný pravou/ľavou

Najčastejšie chyby:

-poskoky, dvíhanie chodidiel od podložky.

Zapájanie svalových skupín:

-štvorhlavý sval stehna, veľký sedací sval.



Cvičenie 7 :

Východisková poloha:

-stoj spojný.

Vykonanie cvičenia:

- stoj mierne zánožný na užšej strane podložky - podrep zánožný pravou/ľavou dnu do rohu podložky

Najčastejšie chyby:

-poskoky, dvíhanie chodidiel od podložky.

Zapájanie svalových skupín:

-štvorhlavý sval stehna, vnútorný sval stehna, veľký sedací sval.



Cvičenie 8 :

Východisková poloha:

-stoj spojný.

Vykonanie cvičenia:

- stoj spojný v strede podložky - podrep zánožný pravou/ľavou, striedavé kĺzanie /beh bez zdvíhania chodidla od podložky/

Najčastejšie chyby:

-poskoky, dvíhanie chodidiel od podložky.

Zapájanie svalových skupín:

-štvorhlavý sval stehna, veľký sedací sval.



Cvičenie 9 :

Východisková poloha:

- podpor kľáčmo na predlaktí.

Vykonanie cvičenia:

- podpor kľáčmo na predlaktí – podpor kľáčmo na predlaktí posúvaním predlaktia vpred;
- podpor kľáčmo na predlaktí posúvaním predlaktia vpred a von do rohov podložky

Najčastejšie chyby:

- uvoľnený trup, prehnutý chrbát, vysadená panva, hlava v záklone.



Cvičenie 10 :

Východisková poloha:

- ľah vzadu pokrčmo.

Vykonanie cvičenia:

- ľah vzadu pokrčmo, mierne zdvihnúť panvu – ľah vzadu pokrčmo ľavou/pravou

Najčastejšie chyby:

- uvoľnená panva.

Zapájanie svalových skupín:

- dvojhlavý sval stehna, veľký sedací sval.



Cvičenie 11 :

Východisková poloha:

- ľah vzadu.

Vykonanie cvičenia:

- ľah vzadu za podložkou, panva zdvihnutá nad podložkou - vystieranie a krčenie nôh, panva stále zdvihnutá

Najčastejšie chyby:

- uvoľnená panva.

Zapájanie svalových skupín:

- dvojhlavý sval stehna, veľký sedací sval.



Cvičenie 12 :

Východisková poloha:

- ľah vzadu.

Vykonanie cvičenia:

- ľah vzadu za podložkou, panva zdvihnutá nad podložkou - vystieranie a krčenie nôh, panva stále zdvihnutá, roznožiť

Najčastejšie chyby:

- uvoľnená panva.

Zapájanie svalových skupín:

- dvojhlavý sval stehna, veľký sedací sval.



Cvičenie 13 :

Východisková poloha:

- ľah bokom skrčmo pravou, unožiť ľavou, pravá paža opretá o predlaktie, ľavá na zápästí -

Vykonanie cvičenia:

- posúvanie predlaktia vpred



Najčastejšie chyby:

-nedostatočný rozsah pohybu.

Cvičenie 14 :

Východisková poloha:

- ľah bokom skrčmo pravou, unožiť ľavou, pravá paža opretá o predlaktie, ľavá na zápästí -

Vykonanie cvičenia:

- presúvanie predlaktia do tvaru "V"

Najčastejšie chyby:

-nedostatočný rozsah pohybu.



Po ukončení cvičení nesmieme zabúdať na strečingové cvičenia!

Cvičenia na flowine sú veľmi náročné, preto je potrebná presná technika. Keďže cvičenia v tejto časti sú vhodné aj pre deti s nadhmotnosťou vynechali sme cvičenia vo vzporoch, kde by mohlo prísť k preťaženiu, prípadne k poraneniu zápästných kostí.

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

Literatúra:

BUKOVÁ, Alena. 2010. *Tvorba programov v aerobiku*. In: Telesná výchova, šport, výskum na univerzitách : 15. ročník medzinárodnej vedeckej konferencie. Bratislava : STU, ISBN 9788022734035.s218-224.

CZAKOVÁ, Natália - KANÁSOVÁ, Janka. 2010. *Využitie strečingu v školskej telesnej a športovej výchove*. In: Športový edukátor. roč. 3, č. 2, s. 14-20. ISSN 1337-7809

KANÁSOVÁ, J. – ŠIMONČIČOVÁ, L. 2011. *Kompenzačné cvičenia ako prostriedok odstraňovania svalovej nerovnováhy u školskej populácie*. In Šport a rekreácia 2011, Zborník vedeckých prác, UKF PF KTVŠ, s. 52 – 57.

KRYSTÝNEK, M. 2013. *Flowin*. [cit. 2013-03-09].Dostupné na internete: <http://sunflower.mjanmarsko.sk/flowin/>

Flowin. [cit. 2013-02-08].Dostupné na internete: <http://www.flowin.sk/?m=1>

NAŤAHOVACIE CVIČENIA NA OBNOVENIE SVALOVEJ ROVNOVÁHY II.

Janka KANÁSOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

jkanasova@ukf.sk

Úvod

Pri výbere naťahovacích cvičení (hlavne strečingových) sa pri úprave svalovej nerovnováhy zameriavame hlavne na svaly a svalové skupiny, ktorú majú tendenciu ku skráteniu alebo sú už skrátené. Sú to svaly s prevahou tonických (posturálnych vlákien). Ich skrátenie reflexne tlmí činnosť fázických svalov a svalových skupín, ktoré majú tendenciu sa oslabovať a tak vzniká svalová nerovnováha. Dôsledkom svalovej nerovnováhy je chybné držanie tela, vertebrogénne poruchy, zmeny statiky a dynamiky veľkých kĺbov až ich degeneratívne zmeny, ktoré často vedú k zmene kvality života.

Výrazne skrátené svaly sa musia naťahovať denne, v rámci individuálneho cvičebného programu. Z fyziológie je známe, že natiahnutý sval sa vracia do svojej pôvodnej dĺžky za 24 – 48 hodín, preto naťahovacie podnety treba opakovať aspoň raz za dva dni.

Čermák a kol. (2008), Kopřivová a kol. (2001) upozorňujú, že skrátené svaly sa podarí predĺžiť pri každodennom cvičení za jeden až dva mesiace. Odporúčané cvičenia by sa mali zaradiť do povinnej školskej telesnej a športovej výchovy, u športovcov všetkých výkonnostných úrovní, do tréningovej jednotky v rámci kompenzačných cvičení a celkovej regenerácie pohybového systému (Thurzová - Dlhoš, 1997; Malátová, 2007; Kanášová – Šimončíčová, 2011).

Skrátené svaly je potrebné naťahovať až po dôkladnom zahriatí organizmu. Vždy v zásade zaraďujeme tieto cvičenia pred posilňovacími cvičeniami. Svaly naťahujeme pozvoľna, ľahkým pohybom. Pri naťahovaní svalov dochádza tiež k zväčšovaniu kĺbovej pohyblivosti, ktorú treba zväčšovať len do príslušnej fyziologickej normy (Dobešová – Dobeš, 2006). Hypermobilita (zväčšenie kĺbovej pohyblivosti) je stav nedostatočnej väzivovej ochrany kĺbov a je pre pohybový systém veľmi nepriaznivá a ťažšie odstrániteľná ako znížená kĺbová pohyblivosť. Pri naťahovaní je dôležité sústrediť sa na oblasť, ktorú naťahujeme. Natiahnutie vykonávame s výdychom až do polohy, v ktorej cítime mierne napätie. V konečnej polohe nikdy nehmitáme. Nesmieme pociťovať bolesť ani vykonávať natiahnutie nad prah bolesti. Dĺžka natiahnutia je individuálna.

V minulom čísle sme uviedli naťahovacie cvičenia na skrátené flexory kolena, štvoruhlý driekový sval, trapézový sval - hornú časť a zdvíhač lopatky.

V tomto čísle sme vybrali naťahovacie cvičenia na ohýbače bedrového kĺbu (bedrovo – driekový sval a priamy sval stehna), veľký prsný sval a trojhlavý sval lýtky.

Príspevok je súčasťou grantovej úlohy **VEGA** [1/0310/13](#) „Prevenia funkčných porúch pohybového systému u detí a možnosti ich ovplyvnenia“.

Natáhanie priameho svalu stehna

Východisková poloha: Kľak na ľavej nohe, obe ruky na pravom kolene.

Cvičenie

a) Pomocou brušných a sedacích svalov zmenšiť sklon panvy, spevniť jej držanie a pomaly posúvať trup vpred tak, že sa zväčšuje extenzia v pravom bedrovom kĺbe (ľavá dolná končatina sa stále viac krčí).

Opretím sa o predné koleno a posunutím bedier nad prednú dolnú končatinu sa odľahčí zadná končatina, a tým sa uľahčí relaxácia natáhaných svalov (obr. 1). Výdrž 10 sekúnd. Cvičenie opakujeme 3x.

Najčastejšie chyby:

1. Cvičenie zväčšuje prehnutie v drieku .
2. Cvičenec zakláňa trup, pravá dolná končatina je nadmerne zaťažená.
3. Cvičenec natáča panva pravým bokom naspäť.
4. Cvičenec nadmerne predkláňa trup v bedrových kĺboch, pravý bedrový kĺb ostáva vo flexii.

Natáhanie bedrovodriekového svalu a priameho svalu stehna

Východisková poloha: Kľak na ľavej nohe.

Cvičenie: Ľavá noha kolenom na podložke - uchopiť priehlavok nohy a následne pritáhnovť priehlavokt k panve. Trup, boky a kolená sú v jednej rovine (obr. 2). Výdrž 10 sekúnd. Cvičenie opakujeme 3x.



Obrázok 1



Obrázok 2

Natáhanie veľkého prsného svalu

Východisková poloha: Ľah vzadu skrčmo, chodidlá na zemi na šírku bokov, driek pritlačený k podložke. Ak je u cvičenca zafixovaná nadmerná hrudná kyfóza, treba podložiť hlavu. Pravou rukou fixovať spredu ľavú stranu hrudníka smerom dolu a dovnútra. Pokrčiť upažmo ľavou, predlaktie vpred, chrbát dlane opretý o podložku (obr.3). V tejto polohe výdrž 10 sekúnd, pokojne dýchať. Opakovať 3x.

Cvičenie:

Pri výdychu pomocou výdychových svalov sťahovať hrudník do výdychovej polohy a dopomáhať k tomu pravou rukou.

Najčastejšie chyby:

1. Cvičenec dvíha driek od zeme.
2. Hrudník ostáva vo vdychovej polohe.
3. Predsunutie ramena pred hrudník alebo zdvihnutie ramena na tú stranu tela, na ktorej je uklonená hlava, hlava zapadá medzi ramená.

Obmeny cvičenia:

1. Základné cvičenie i jeho obmeny možno cvičiť aj s natiiahnutým lakt'om.



Obrázok 3

Východisková poloha: Stoj spojný, čelom k stene, mierny predklon vzpažiť, rukami sa oprieť a stenu (obr.4).

Cvičenie:

a) Podsadiť panvu, zaobliť trup, zvesiť (uvoľniť) hlavu a zotrvať v uvoľnení. Ak preniesieme ťažisko príliš vpred, zväčší sa sila, pôsobiaca na natiiahnutie prsných svalov, súčasne sa však zvýši nebezpečenstvo ich aktivácie.

b) Natiiahnutie svalov na pravej strane sa dá zväčšiť tým, že ľavú pažu voľne zvesíme k zemi, do predpaženia.

Najčastejšie chyby:

1. Cvičenec tlačí rukami do steny dolu, namiesto toho, aby sa voľne oprel o ruky.
2. Trup sa prehýna, na miesto toho, aby sa zaoblil.



Obrázok 4

Obmeny cvičenia:

1. Rovnaké cvičenie môžeme vykonávať v sede na lavičke čelom k stene, obe ruky oprieť o stenu.
2. To isté cvičenie sa dá vykonávať v kľaku sedmo, rukami sa zavesiť na rebriny alebo na sedadlo, prípadne operadlo stoličky.

Naťahovanie trojhlavého lýtkového svalu

Východisková poloha: Podrep výkročný ľavou vpred čelom ku stene asi na vzdialenosť predpaženia, pravé chodidlo na podložke, rukami sa oprieť o stenu. Obe chodidlá smerujú priamo vpred.

Cvičenie:

- a) Pomaly pokrčiť ľavé koleno a prenášať hmotnosť nad ľavú dolnú končatinu tým, že sa posúvajú vpred bedrové kĺby, celé telo sa nakláňa vpred a zväčšuje sa ohnutie v pravom členkovom kĺbe. Pravé koleno musí zostať stále vystreté a pravá päta sa nesmie zdvihnúť zo zeme (obr.5).
- b) Pohyb ukončiť v okamihu, keď sa objaví pocit mierneho ťahu v pravom lýtku.

Najčastejšie chyby:

1. Cvičenec vytáča pravé chodidlo špičkou von.
2. Cvičenec zdvíha pravú pätu.
3. Krčí pravé koleno.

Východisková poloha: Stoj spojný čelom ku stene asi na vzdialenosť predpaženia, rukami sa oprieť o stenu, chodidlá sú rovnobežne. Pokrčiť pravé koleno a posúvať natiahnutú ľavú nohu chodidlom po zemi vzad, ľavá päta sa postupne zdvíha zo zeme (obr.6). Trup sa nakláňa vpred, zaťaženie sa prenáša na ľavú dolnú končatinu a na obe paže. V krajnej polohe výdrž 10 sekúnd, pokojne dýchať. Opakovať 3x.

Cvičenie:

Samotné naťahovanie, snažiť sa dosiahnuť ľavou päťou zem. Ohnutie v členkovom kĺbe zväčšovať pasívne tlakom rukami na stenu a aktívne činnosťou svalov na prednej strane predkolenia.

Najčastejšie chyby:

1. Cvičenec vytáča ľavé chodidlo špičkou von.
2. Krčí ľavé koleno.



Obrázok 5



Obrázok 6

Východisková poloha: sed spojný, chodidlá sú uvoľnené.

Cvičenie: s výdychom sa pomaly predkláňame hrudníkom k stehnám, chrbát je vystretý (obr.7). V krajnej polohe výdrž 10 sekúnd. Opakovať 3 krát.



Obrázok 7

Literatúra

- CZAKOVÁ, N. 2011. *Naťahovacie cvičenia so švihadlami*. In: Športový edukátor. - ISSN 1337-7809, Roč. 4, č. 2. s. 69.
- ČERMÁK, J. - CHVÁLOVÁ, O. - BOTLÍKOVÁ, V. 2008. *Záda už mě nebolí*. Praha : Jan Vašut, s.r.o., s 296. ISBN 80- 7236-117-1.
- DOBEŠOVÁ, P. - DOBEŠ, M. 2006. *Základy zdravotního cvičení*. 1. vydanie. Ostrava: Domiga, 58 s. ISBN 80-902222-3-4
- KANASOVÁ, J. – ŠIMONČIČOVÁ, L. 2011. *Kompenzačné cvičenia ako prostriedok odstraňovania svalovej nerovnováhy u školskej populácie*. In Šport a rekreácia 2011, Zborník vedeckých prác, UKF PF KTVŠ, s. 52 – 57.
- KOPŘIVOVÁ, J. – ZACHRLA, J. – DOHNALOVÁ, I. 2001. *Vliv speciálního cvičebného programu na úpravu svalové dysbalance dětí mladšího školního věku*. In: Nové poznatky
- MALÁTOVÁ, R. 2007. Význam hlbokého stabilizačného systému páteře. *Studia Kinaanthropologica*. 2: 89-96. ISSN 1213 - 2101
- THURZOVÁ, E. - DLHOŠ, M. 1997. *Príspevok k diagnostike a prevencii skráténých posturálnych svalov kompenzačnými cvičeniami*. Sborník 3. celostátní konference v oboru funkční antropologie a zdravotní tělesné výchovy. Olomouc: Univ. Palackého s. 107 –111.

POHYBOVÝ PROGRAM NA ÚPRAVU SVALOVEJ NEROVNOVÁHY (SÚBOR KOMPENZAČNÝCH CVIČENÍ)

Lenka ŠIMONČIČOVÁ, Janka KANÁSOVÁ
(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)
lenka.simoncicova@student.ukf.sk, jkanasova@ukf.sk

Úvod

V súčasnej dobe je životný štýl celej populácie poznamenaný hypokinetickým spôsobom života. Dôsledky tohto spôsobu života poznamenávajú nielen dospelých, ktorých súčasná doba obmedzuje povinnosťami vo vyššej miere ako v minulosti, ale aj deti a mládež, ktoré sú často jednostranne zaťažované. Tieto jednostranné podnety vedú k vzniku funkčných porúch pohybového aparátu, ktoré sa prejavujú skrátením posturálnych tónických svalov, oslabením fázických svalov a porušením pohybových stereotypov. Bursová (2005) zdôrazňuje výskyt nedostatku pohybu u veľkej časti populácie, ktorý je spojený s nekompenzovaným nadmerným udržovaním statických polôh (sedenie v škole, sedenie pri TV apod.). Obrovský pohybový deficit je negatívnym dôsledkom životného štýlu, ktorý má veľký podiel aj na celej rade civilizačných ochorení, ako napr.: poruchy v držaní tela, ktoré sa v dospelosti prejavujú vertebrogénnymi problémami, obezita apod.

Kanásová (2008) charakterizuje kompenzačné cvičenia, ako prostriedok, ktorým sa snažíme cielene pôsobiť na jednotlivé zložky pohybového systému. Ide o cvičenia, ktoré môžu zlepšiť kĺbovú pohyblivosť, napätie, silu a súhrnu svalov, nervovosvalovú koordináciu a charakter svalových stereotypov. Sú to jednoduché cvičebné tvary, prirodzené pohyby a polohy zamerané na určitú časť oporno-pohybového aparátu. Ich hlavnou úlohou je rozvíjať súmerne aj to svalstvo, ktoré pri cvičení zostáva v činnosti.

Ciele kompenzačných cvičení by sa mali zamerať na niekoľko oblastí Levitová (2012):

- a) prevencia vzniku svalovej nerovnováhy vhodným naťahovaním skrátených svalov a posilňovaním oslabených svalov;
- b) vyrovnanie kĺbovej instability zaradením vhodných posilňovacích cvičení;
- c) zníženie svalovej únavy naťahovacími cvičeniami po namáhavej športovej činnosti;
- d) prevencia zranení pohybového systému adekvátne zvoleným strečingom;
- e) vytvorenie efektívnejších pohybových stereotypov, pri ktorých sa jedinec učí zapájať potrebné svaly a svalové skupiny v správnom a bezbolestnom slede;
- f) zafixovanie vzpriameného držania tela;
- g) optimalizácia funkčného stavu vnútorných orgánov, resp. udržiavanie správneho držania tela pri vykonávaní bežných denných činností.

Pri vykonávaní kompenzačných cvičení je nevyhnutné uvedomenie si niekoľkých dôležitých zásad (Čermák, 2000; Bursová, 2005; Dobešová, 2006; Kanásová, 2012):

- a) *primeranosť* – pri výbere cvičení treba zhodnotiť fyzickú kondíciu cvičiaceho, cvičenie by malo prebiehať bez prepínania;
- b) *poradie* – v ktorom by mali vyrovnávacie cvičenia na seba nadväzovať, tzn. že naťahovacími a posilňovacími cvičeniami by mali predchádzať cvičenia, ktoré uvoľňujú kĺby a svalové napätie (uvoľňovacie cvičenia) a potom by mala nasledovať relaxácia, ktorá sa dosahuje zaujatím odpočinkovej polohy a to uvedením kĺbov do stredného, fyziologického postavenia a využívaním relaxačného efektu dýchania;
- c) *cvičiť pomaly* – ak sa nestačia plne zapojiť riadiace mechanizmy a riadiace centrá vykonávajú malú prácu, cvičenie stráca účinok;
- d) *presné vykonanie cvičení* – spočíva v tom, aby sme pôsobením na periférne zložky pohybového systému pôsobili aj na zložku centrálnu a prinútili ju k prebudovaniu

pôvodných programov (zlých) na nové (bezchybné).

Pri tvorbe pohybového programu a jeho zaradení by sa malo z fyziologického a metodologického hľadiska zachovať poradie jednotlivých krokov vyrovnávacieho postupu: uvoľnenie kĺbov a napätia okolitých svalov - natiahnutie skrátenejších svalov - priebežná kontrola - nácvik správnych pohybových stereotypov - posilnenie oslabených svalov - postupný nácvik, alebo upevnenie správneho držania tela (Čermák a kol., 2008).

Kompenzačné cvičenia sa delia podľa špecifického zamerania a prevládajúceho fyziologického účinku na pohybový aparát na kompenzačné cvičenia *uvoľňovacie*, kompenzačné cvičenia *naťahovacie* a kompenzačné cvičenia *posilňovacie* (Čermák a kol., 1994; Bursová, 2005; Malátová, 2007; Kanášová, 2008; Bendíková, 2009; Malátová – Matějková, 2011; Halmová, 2012).

Naťahovacie cvičenia

Naťahovacie cvičenia sú jediným prostriedkom, ktorým môžeme obnoviť fyziologickú dĺžku skrátenejších svalov a zachovať túto dĺžku u svalov, ktoré majú ku skráteniu daný sklon. Naťahovacie cvičenia a naťahovanie svalov zaraďujeme k vyrovnávajúcim prostriedkom gymnastiky a zdravotnej telesnej výchovy. Ide o cielene uvedomelý, naťahovaný, riadený a plne kontrolovaný pohyb svalov a svalových skupín, ktoré majú tendenciu ku skracovaniu, alebo už skrátenejších svaloch pri rôznych typoch oslabenia. Ak sa svaly skrátia, reflexne sa tlmí činnosť fázického svalstva, čo vedie k vzniku svalovej nerovnováhy (Čermák a kol., 1994; Kanášová, 2008). Pri naťahovacích cvičeniach je dôležité utlmiť a čo najviac oddialiť reflexy, ktoré vyvolávajú obrannú kontrakciu naťahovaného svalu, a to zámernou, resp. voľnou relaxáciou svalu, pomalým cvičením, kde dráždenie vretienok zostáva podprahové, cvičením v staticky nenáročných polohách a využitím postizometrickej relaxácie (Čermák a kol., 1994).

Jordan – Greaber (2007) odporúčajú naťahovacie cvičenia realizovať tak, že pred naťahovacím cvičením sa dôkladne rozohriať, pred natiahnutím zaujať správnu východiskovú polohu a dávať pozor na prevedenie pohybu, natiahnutie vykonávať pomaly a plynule, v natiahnutí vydržať 20-30 sekúnd, dýchať pravidelne, natiahnutie zakončiť pomalým návratom do východiskovej polohy. Naťahovanie sa musí vždy vykonávať na pravú aj ľavú časť tela a cvičenia sa majú opakovať 2-3 krát na každú stranu.

Čermák a kol. (2000) rozlišujú niekoľko metód naťahovacích cvičení, a to:

- a) *Pasívne statické naťahovanie* – ktoré sa obmedzuje len na využitie fyzikálnych vlastností svalu a jeho pružnosť voči natiahnutiu do dĺžky. Keď sval uvedieme do naťahovacej polohy podarí sa mu ešte o niečo natiahnuť a tak dosiahnuť žiaduci efekt. Kontrakcia svalu je sprevádzaná reflexným útlmom jeho antagonistov. Ide o uľahčenie pohybu, ktorému tonus antagonistov svojim spôsobom bráni. Recipročný útlm antagonistov uľahčuje natiahnutie skrátenejšieho svalu, ktorý tu je pri aktívnom sťahu svalov postavený do role utlmeného antagonistu.
- b) *Postizometrická relaxácia* – znamená sebaútlm vo svale potom, čo sa uvoľnil z niekoľko sekúnd trvajúcej izometrickej kontrakcie. Útlm a pokles svalového tonusu pod normál predstavuje slabú chvíľku svalu, v ktorej sa dá natiahnuť najlepšie.
- c) *Napätie – uvoľnenie – natiahnutie* – spočíva v tom, že svaly najskôr napneme a po uvoľnení ich pasívnym spôsobom natiahneme. Fáza napätia trvá aspoň 5-7 sekúnd. Pri nej sa nadýchame a zadržíme dych, potom pomaly vydychujeme. Prestaneme napínať svaly a pokúsime sa vedome a čo najlepšie uvoľniť. Toto uvoľnenie trvá 2-3 sekundy. Nasledujúcich 10-20 sekúnd pasívne naťahujeme.

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

Naťahovacími cvičeniami znižujeme svalové napätie, čo je dôležité pre účelné posilňovanie antagonistických svalových skupín. Naťahovacie cvičenia napomáhajú odstraňovať nepomer medzi tónickými a fázičnými svalovými skupinami, ďalej pomáhajú upravovať pohybové stereotypy a zachovávať správne držanie tela. Sú nezastupiteľným prostriedkom k zachovaniu fyziologickej dĺžky skráteného svalu a k optimalizácii kĺbovej pohyblivosti (Bursová, 2005).

Podľa Kanásovej (2008) je dôležité cvičiť s vystretým chrbtom, hlava je predĺžením trupu, nesmie sa predkláňať. Svalstvo sa pri cvičení nesmie chvieť ani bolieť, inak vzniká riziko úrazu. Strečing neodporúča cvičiť pri zápalových ochoreniach kĺbov, pri pociťovaní akútnej bolesti pri pohybe, pri osteoporóze, po prekonaní zlomeniny apod..

Vlasák (1996) považuje za dôležité zásady a odporúčania, ktoré sa majú dodržiavať pri realizovaní naťahovacích cvičení:

- a) dôkladne vysvetliť postup pri naťahovaní, podľa zvolenej metódy,
- b) pred naťahovaním rozohriať svaly ľahkým dynamickým zaťažením (je účinnejšie z hľadiska prevencie pred zraneniami ako pasívne zahrievanie),
- c) na každú hlavnú svalovú skupinu výber 1-2 cvičení (osobitná pozornosť sa venuje skráteným svalom),
- d) sval nenatáhujeme do maximálnej polohy (nesmieme cítiť bolesť),
- e) cvičenie prebieha pomaly, sústredene a v individuálnom tempe,
- f) dýchanie je pravidelné, kontrolované s mierne predĺženým výdychom.

Posilňovacie cvičenia

Posilňovacie cvičenia sú cvičenia, pri ktorých sa svaly skracujú a vystierajú so značným svalovým úsilím. Ich úlohou je zväčšiť svalovú silu kĺbových väzov, a tým zabezpečiť proporcionalitu sily svalstva celého tela, alebo zväčšiť svalovú silu len vybraných svalových skupín. Tieto cvičenia sú charakteristické prekonávaním odporu (Hrčka, 2000). Základnou úlohou posilňovacích cvičení je zvýšiť funkčnú zdatnosť oslabených svalových skupín. V rámci posilňovacích cvičení ide o presné zapájanie posilňovaných svalových skupín. Veľkosť záťaže a intenzity cvičenia má vždy špecifický a individuálny charakter, čo sa prejavuje pri výbere jednotlivých cvičení a v rozdielnom riešení veľkosti záťaže, počtu opakovaní, počtu sérií a intervalov odpočinku a zaťaženia (Bursová, 2005).

Kanásová (2008) považuje za účinky posilňovacích cvičení prevenciu svalovej atrofie, zvýšenie sily, zvýšenie objemu svalov, zlepšenie vnútro svalovej a medzisvalovej koordinácie, zlepšenie stability a pevnosti kĺbov, zvýšenie pevnosti kostí, zlepšenie svalovej vytrvalosti, úprava svalovej nerovnováhy a vplyv na držanie tela.

Bursová (2005) odporúča niekoľko zásad, ktoré treba pri posilňovacích cvičeniach dodržiavať:

- a) pred posilňovaním musíme spevniť hlboký stabilizačný systém a panvovú oblasť,
- b) po uvoľnení kĺbových štruktúr posilňujeme vyššou intenzitou,
- c) kľudový svalový tonus oslabených svalových skupín zvyšujeme intenzívnymi dlhotrvajúcimi izometrickými kontrakciami v skrátaní,
- d) nepriamym ukazovateľom vhodne volenej záťaže môže byť presnosť prevedenia zvoleného cviku pri optimálnom počte opakovaní,
- e) obtiažnosť posilňovacích cvičení, veľkosť odporu a počet opakovaní volíme individuálne s ohľadom na kalendárny vek, stupeň pohybovej vyspelosti,

f) posilňovací účinok skvalitňuje správne dýchanie - je vhodné stimulovať aktiváciu s výdychom.

Čermák a kol. (1994) rozdeľujú posilňovacie cvičenia do niekoľkých druhov, ktoré následne charakterizujú:

- a) *statické*, ktoré je založené na izometrických, niekoľko sekúnd trvajúcich kontrakciách svalov pri maximálnom alebo submaximálnom úsilí, kedy svaly pracujú proti pevnému odporu,
- b) *rýchle dynamické*, ktoré majú charakter tréningový a športový, spočívajú v sérii rýchlych pohybov proti pružnému odporu, ktoré sú zamerané buď zlepšenie výbušnej sily, alebo na rozvoj vytrvalostnej sily,
- c) *pomalé dynamické*, ktoré sa využívajú na posilnenie oslabených svalov pri vyrovnávaní svalovej nerovnováhy, ide o rovnomerne vykonávané pohyby proti prirodzenému, pasívnemu odporu gravitácie.

Jordan - Greaber (2007) odporúčajú pri posilňovacích cvičeniach dbať na správne predvedenie cvičení, posilňovať staticky alebo dynamicky (podľa funkcie svalstva), pri posilňovaní vnímať svoje telo uvedomele, posilňovať obe strany tela, nenadychovať sa pri zapájaní svalov a po posilňovaní svaly naťahovať.

Pohybový program, ktorý uvádzame sme aplikovali v rámci hodín povinnej školskej telesnej a športovej výchovy u 21 žiakov 7. ročníka na Základnej škole – Benkova v Nitre v školskom roku 2009/2010. Na základe výsledkov prvého merania sme vypracovali batériu cielených kompenzačných cvičení pre najrizikovejšie svalové skupiny:

- a) skrátené svaly – bedrovodriekový sval, priamy sval stehna, štvoruhlý driekový sval, trojhlavý sval lýtky;
- b) oslabené svaly – hlboké flexory krku, brušné svaly, zanožovače bedrového kĺbu;
- c) porušené pohybové stereotypy – zanoženie v bedrovom kĺbe, kľuk, stoj na jednej končatine.

1. Naťahovanie bedrovodriekového svalu (*m. iliopsoas*) a priameho svalu stehna (*m. rectus femoris*)

Cvičenie 1-A

Východisková poloha: drep výkročný pravou dolnou končatinou.

Cvičenie: ľavá dolná končatina kolonom na podložke - uchopiť nart dolnej končatiny a následné priťahovanie nartu k panve. Trup, boky a kolena sú v jednej rovine. Opakovanie 2 krát s 10 sekundovou výdržou (obr. 1).

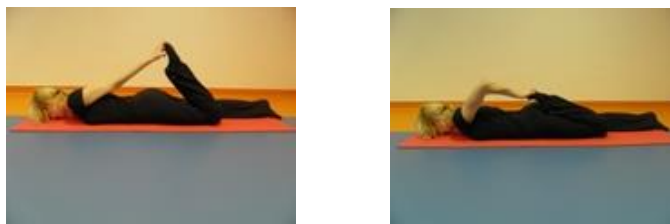


Obrázok 1 Cvičenie 1-A

Cvičenie 1-B

Východisková poloha: ľah na bruchu pokrčiť prinožmo ľavou dolnou končatinou, uchopiť ľavou hornou končatinou špičku dolnej končatiny.

Cvičenie: ľavú dolnú končatinu pritiahnúť k panve a súčasne zdvihnúť koleno pokrčenej končatiny nad podložku. Čelo je opreté o pravú hornú končatinu. Neprehýbať v bedrách, koleno zdvíhať iba kolmo hore, nesmie prísť k unoženiu. Opakovať 2 krát s 10 sekundovou výdržou (obr. 2).



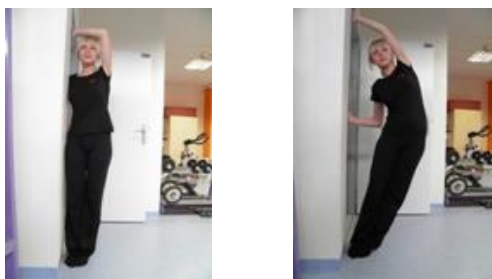
Obrázok 2 Cvičenie 1-B

2. Natáhovanie štvoruhlého driekového svalu (*m. quadratus lumborum*)

Cvičenie 2-A

Východisková poloha: stoj spojný bokom k rebrinám, horné končatiny v opore o rebriny.

Cvičenie: úklon vo vise stojmo. Hlava, paže, trup a dolné končatiny musia byť pri pohľade v jednej priamke. Opakovať 2 krát s 10 sekundovou výdržou (obr. 3).

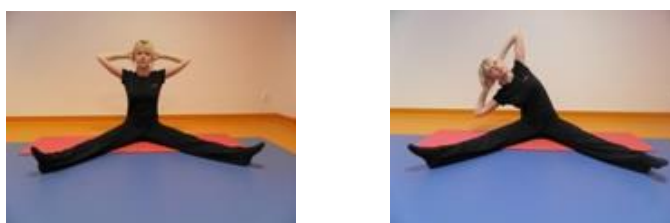


Obrázok 3 Cvičenie 2-A

Cvičenie 2-B

Východisková poloha: sed roznožný, horné končatiny spojené za hlavou.

Cvičenie: uvoľnenie, výdych a úklon na pravú stranu. Snažiť sa dotknúť pravým lakt'om podložky vedľa pravého stehna. Ľavé rameno a lakeť držať vzadu. To isté na ľavú stranu. Opakovať 2 krát s 10 sekundovou výdržou (obr. 4).



Obrázok 4 Cvičenie 2-B

3. Natáhovanie trojhlavého svalu lýtky (*m. triceps surae*)

Cvičenie 3-A

Východisková poloha: stoj čelom k lavičke na vzdialenosť väčšieho kroku, chodidlá sú rovnobežne – predklon.

Cvičenie: oprieť sa buď dlaňami alebo celými predlaktiami o lavičku tak, aby hmotnosť spočívala viac na pažiach, ako na chodidlách. Nakláňaním dolných končatín vpred, zväčšovať ohnutie v členkových kĺboch a súčasne sa snažiť tlačiť päty do zeme. Opakovať 2 krát s 10 sekundovou výdržou. Uvoľnenie 10 sekúnd (obr. 5).



Obrázok 5 Cvičenie 3-A

Cvičenie 3-B

Východisková poloha: sed na podložke.

Cvičenie: prepnúť kolenná a pomalý predklon – uchopiť chodidlá (aspoň naznačiť). Uvoľnenie, výdych a pomalé priťahovanie špičiek nôh k trupu. Opakovať 2 krát s 10 sekundovou výdržou. Uvoľnenie 10 sekúnd (obr. 6).



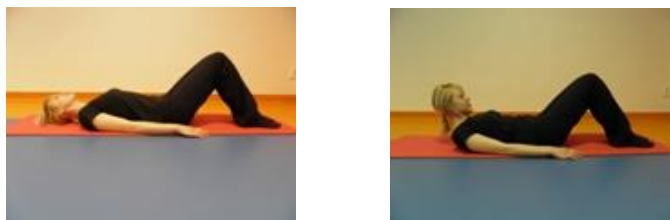
Obrázok 6 Cvičenie 3-B

1. Posilňovanie hlbokých flexorov krku

Cvičenie 1-A

Východisková poloha: ľah pokrčmo, chodidlá a dlane sú na podložke, predklon hlavy, brada smeruje do hrdlovej jamky.

Cvičenie: panva a trup sú pritlačené k podložke, výdrž. Brada opisuje oblúk, nie predsun alebo vysunutie brady. Opakovanie 5 krát v 2 sériách. Uvoľnenie 10 sekúnd (obr. 7).

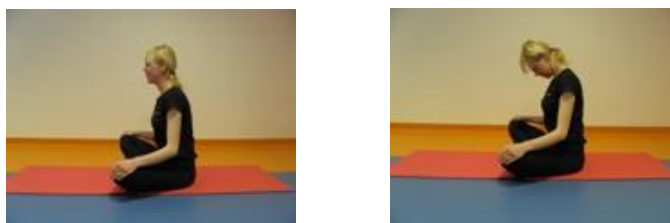


Obrázok 7 Cvičenie 1-A

Cvičenie 1-B

Východisková poloha: sed, predklon hlavy – brada smeruje do hrdlovej jamky.

Cvičenie: predklon je vykonávaný vytiahnutím temena hore a potom opisuje brada oblúk a približuje sa k hrdlovej jamke. Nesmie dochádzať k predsunu brady. Opakovanie 5 krát v 2 sériách. Uvoľnenie 10 sekúnd (obr. 8).



Obrázok 8 Cvičenie 1-B

2. Posilňovanie brušných svalov

Cvičenie 2-A

Východisková poloha: ľah skrčmo, chodidlá a dlane sú na podložke.

Cvičenie: s výdychom vykonať stoj na lopatkách skrčmo, kolenná pritiahnúť k čelu. Pohyb je vykonávaný ťahom, nesmie prísť k švihy trupu. Opakovanie 5 krát v 2 sériách. Uvoľnenie 10 sekúnd medzi opakovaniami (obr. 9).



Obrázok 9 Cvičenie 2-A

Cvičenie 2-B

Východisková poloha: ľah vzadu paže pozdĺž tela.

Cvičenie: skrčiť prednožmo, chodidlá na zemi, driek nepritlačiť k zemi. Ohnutý predklon hlavy a postupne od hlavy smerom k panve odvíjať od zeme trup. Panva sa nezdvíha. Po dokončení oblého predklonu prednožiť skrčmo, až sa chodidlá zdvihnú od zeme, výdrž 5 sekúnd. Návrat späť do východiskovej polohy tak, že sa najskôr položia na podložku chodidlá a až potom sa postupne od panvy smerom k hlave položí na podložku chrbát a hlava. Počas celého cvičenia je potrebné snažiť sa udržať ploché brucho. Opakovanie 5 krát (5s pauza) v 2 sériách. Uvoľnenie 10 sekúnd medzi opakovaniami (obr. 10).



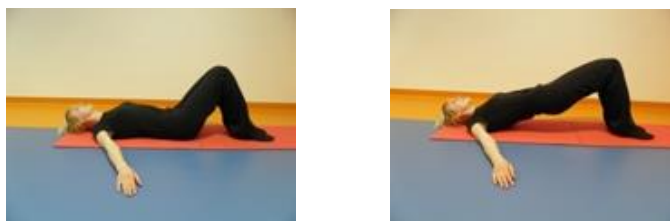
Obrázok 10 Cvičenie 2-B

3. Posilňovanie zanožovačov bedrového kĺbu (*m. glutaesus maximus*)

Cvičenie 3-A

Východisková poloha: ľah roznožný pokrčmo, upažiť poníže, chodidlá a dlane sú na podložke.

Cvičenie: podsadenie panvy (maximálne 5 cm). Výdrž 10 sekúnd, opakovanie 3 krát v 2 sériách. Uvoľnenie medzi sériami 10 sekúnd medzi opakovaniami (obr. 11).

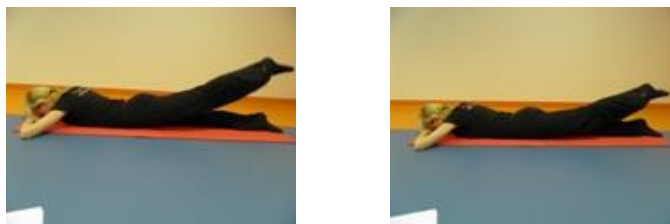


Obrázok 11 Cvičenie 3-A

Cvičenie 3-B

Východisková poloha: ľah na bruchu, ruky vzpažené pokrčmo, čelo opreté o ruky.

Cvičenie: zvolna zanožiť poníže pravou nohou, chodidlo vztýčiť a opakovane vykonávať hmity v rozsahu 3cm. Špička nohy nesmie rotovať. Neprehýbať v bedrách. Opakovanie 10 krát v 2 sériách (obr. 12).



Obrázok 12 Cvičenie 3-B

Príspevok je súčasťou grantovej úlohy **VEGA 1/0310/13** „Prevenca funkčných porúch pohybového systému u detí a možnosti ich ovplyvnenia“.

Literatúra

- BENDÍKOVÁ, E. 2009. *Overball na hodinách školskej telesnej výchovy*. In: Telesná výchova a šport. 2009, roč. 19, č. 1, s. 7-9. ISSN 1335- 2245.
- BURSOVÁ, M. 2005. *Kompenzační cvičení (uvolňovací, protahovací, posilovací)*. Praha: Grada, 196 s. ISBN 80-247-0948-1.
- ČERMÁK, J. a kol. 1994. *Záda už mě nebolí*. Praha: Svojtka a Vašut, 144s. ISBN 80-7180-001-5.
- ČERMÁK, J. a kol. 2000. *Záda už mě nebolí*. Praha: Svojtka a Vašut, 192 s. ISBN 80-7236-117-1.
- ČERMÁK, J., CHVÁLOVÁ, O., BOTLÍKOVÁ, V. 2008. *Záda už mě nebolí*. Praha: Jan Vašut, s.r.o., s 296. ISBN 80- 7236-117-1.
- DOBEŠOVÁ, P. , DOBEŠ, M. 2006. *Základy zdravotního cvičení*. Ostrava: Domiga, 58 s. ISBN 80-902222-3-4.
- HALMOVÁ, N. 2012. *Ako si udržať kondíciu a vytvarovať postavu*. Modelový program zameraný na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb. UKF: Nitra, 156 s. ISBN 978-80-558-0061-5.
- HRČKA, J. 2000. *Šport pre všetkých, tvorba športovo-rekreačných programov*. Prešov: ManaCon, 117 s. ISBN 80-85668-97-1.
- JORDAN, A. - GREABER, I. 2007. *Cvičení ve dvou*. Praha: Grada, 160 s. ISBN 978-80-247-2133-0.
- KANÁSOVÁ, J. 2012. *Naťahovacie cvičenia na obnovenie svalovej rovnováhy I*. In: *Športový edukátor*. ISSN 1337-7809, roč. VI, č. 1/2013, s. 20-27.
- KANÁSOVÁ, J. 2008. *Svalová nerovnováha u 11 - 15 ročných žiakov atletických tried na ZŠ v Nitre*. In *Atletika 2008: medzinárodná vedecká konferencia*. Nitra: UKF, s. 176-183. ISBN 978-80-8094-373-8.
- LEVITOVÁ, A. 2012. *Význam kompenzačního cvičení vo sportovní praxi dětí a mládeže (I. část) Úvodní teorie*. In: *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, roč. 78, č. 3, s. 35-39.
- MALÁTOVÁ, R. 2007. *Význam hlubokého stabilizačního systému páteře*. *Studia Kinesanthropologica*. 2: 89-96. ISSN 1213 - 2101
- MALÁTOVÁ, R. – MATĚJKOVÁ, V. 2011. *Svalová dysbalance vyskytující se u fotbalistů a možnosti jejich kompenzace*. In: *Studia Kinesanthropologica*. České Budejovice: JU, s. 35-39.
- VLASÁK, K. 1996. *Strečing v školskej telesnej výchove*. In: Adamčák, Š. 2007. *Strečing vo vyučovaní TV na 1. stupni ZŠ*. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta, 92 s. ISBN 978-80-8083-396-1.

ŠPECIÁLNE CVIČENIA VO VZŤAHU K MENŠTRUAČNÉMU CYKLU ŽIAČOK ZÁKLADNÝCH A STREDNÝCH ŠKÔL

Elena BENDÍKOVÁ, Martin DLOUHÝ

(Katedra telesnej výchovy a športu, FHV, UMB Banská Bystrica)

(Katedra tělesné výchovy, PF, Univerzita Karlova, ČR)

Elena.Bendikova@um.sk, martin.dlouhy@pedf.cuni.cz

Úvod

Prevalencia civilizačných ochorení a hypokinetický životný štýl sa aktuálne prejavujú na zdraví žiačok základných a stredných škôl, ktoré ich podporujú aj svojou pasívnou (ne)účasťou na hodinách telesnej a športovej výchovy z viacerých objektívnych a subjektívnych dôvodov (Bendíková, 2011). Na stredných školách tento jav začal prerastať až do stavu „epidémie“ a to najmä u dievčat, kde jedným z primárnych dôvodov aktívnej/pasívnej neúčasti na hodinách telesnej a športovej výchovy je fenomén „menštruácie“ (Bendíková, 2009), čím narastajú žiadosti o uvoľnenie a oslobodenie žiačok z hodín telesnej a športovej výchovy, z dôvodu akejkol'vek zdravotnej odchýlky. Pritom samotné oslobodzovanie, odsúhlasené aj lekármi je mnohokrát „nezmyselné“, proti ktorému je v súčasnosti aj problém namietat' (Šimonek, Halmová, Kanásová, 2005). „*Príspevok je súčasťou grantovej výskumnej úlohy VEGA č. 1/0757/12 Reaktívne a adaptačné ukazovatele zmien pohybových a psychických schopností športovcov v nadväznosti na biorytmy s rôznou dĺžkou periódy.*“

Teoretické východiská

Žena počas svojho života prechádza rôznymi obdobiami, pre ktoré sú charakteristické fyziologické i hormonálne zmeny (dospievanie, zrelý vek – spojený s tehotnosťou, menopauzou). Všetky zmeny v organizme prebiehajú individuálne vzhľadom k ich zvládnutiu, kde prirodzenou súčasťou života ženy je aj menštruácia (Urvayová, 2000; Kalinková, 2006; Kalinková, Jančoková, 2007). Menštruácia patrí medzi **infradiánne rytmy**, ktoré zahŕňajú cirkatrigintánne rytmy (rytmy s periódou okolo 30 ± 5 dní), do ktorých Jančoková (2000), Švorc et al. (2008) zahrňujú ovariálnu aktivitu žien. Ďalej dodávajú, že rytmické zmeny menštruačného cyklu v činnosti organizmu ženy sú riadené vnútornými endogénnymi a vonkajšími exogénnymi faktormi, ktoré sa môžu podieľať na poruchách menštruačného cyklu v každom vekovom období ženy (Jančoková, 1998). **Poruchy menštruačného cyklu** počas fertillného obdobia ženy nie sú zriedkavosťou ani počas školského obdobia, kde ich etiológia je rozmanitá. Príčiny vzniku porúch menštruačného cyklu siahajú od funkčných alebo hormonálnych porúch cez organické zmeny až po celkové ochorenia a genetické defekty (žľazy s vnútornou sekréciou, mozgová kôra, hypotalamus, maternica, vnútorné aj vonkajšie prostredie). Vznikajú aj následkom aplikácie mechanických prostriedkov na zabránenie počatia v oblasti krčku maternice. Vysoké WHR, BMI, ako aj stres, či nadmerná fyzická námaha a fajčenie sú predpokladom nepravidelného menštruačného cyklu (Ferin et al., 1997). Diferenciálna diagnostika príčin nepravidelného menštruačného cyklu je veľmi dôležitá. Pod anomáliami krvácania sa rozumejú odlišnosti od normálneho mesačného cyklu ženy. Buď je zmenená sila krvácania alebo interval medzi krvácami. K tomu patrí aj vynechanie periódy (amenorea) a silné menštruačné bolesti (dysmenorea), kde 40 – 80 % žien uvádza menštruačné bolesti. Príčiny siahajú od funkčných alebo hormonálnych porúch cez organické zmeny až po celkové ochorenia a genetické defekty. Následky porúch menštruačného cyklu sa prejavujú celkovo na telesnom a duševnom stave

ženy, kde môže byť zmenená buď sila krvácania alebo interval medzi krvácami. Dĺžka cyklu je interval medzi dvomi menštruačnými krvácami a začína prvý deň krvácania. Celá menštruácia trvá 4 – 5 dní, pričom strata krvi spolu činí cca 30 ml. Maximum krvácania je na 2. deň. Pravidelné, bez ťažkostí prebiehajúce krvácanie sa označuje ako eumenorea. Poruchy cyklu, ktoré sa od tejto pravidelnosti silne odlišujú, sa označujú ako anomálie pri mesačnom krvácaní. Tieto anomálie sa rozdeľujú na poruchy rytmu, ktoré sa vzťahujú na intervaly krvácania, patrí k nim zriedkavo sa vyskytujúce maternicové krvácanie, t. z. krvácanie v odstupe viac ako 35 dní (**oligomenorea**) a často sa vyskytujúce maternicové krvácanie, krvácanie v odstupe menej ako 25 dní (**polymenorea**) (Borovský, Krištúfková, 2009).

Pri menštruačných anomáliách, ktoré sa vzťahujú na silu krvácania sa jedná o poruchy typu:

- **amenorea** (chýbanie alebo vynechávanie menštruačného krvácania)
- **hypomenorea** (príliš slabé krvácanie)
- **hypermenorea** (príliš silné krvácanie)
- **menorágia** (príliš silné a príliš dlho trvajúce krvácanie)
- **dysmenorea** (bolestivé krvácanie) (Juráková, 2006).

V školskej telesnej a športovej výchove sa u dievčat často stretávame práve s bolestivou menštruáciou, tzv. **dysmenoreou** (Golomb et al., 2001), ktorá môže byť:

- ✓ **primárna:** je bolesť spasmatického pôvodu rôznej intenzity, pociťovaná najčastejšie v podbrušku, sprevádzaná menštruačným krvácaním s bifázickým, ovulačným cyklom (idiopatická, funkčná, spastická),
- ✓ **sekundárna:** bolesť kognitívneho pôvodu, trvalej intenzity, pociťovaná v najhlbších miestach panvy a krížovej kosti, spôsobená somatickou patológiou ako dôsledok zápalu alebo endometriózy, myomatózy (Juráková, 1998).

D membranacea – zvláštny typ dysmenorey, počas ktorej sa maternice vypudí vcelku odlúčená sliznica maternice (Macků a Macků, 1996; Juráková, 2002).

Odporúčania pre školskú prax

Cvičenia zamerané na posilňovanie svalstva panvového dna, ktoré ovládame vôľou sa od ostatných priečne pruhovaných svalov líšia tým, že sa nepohybujú kĺbmi, rozprestierajú sa plošne medzi panvovými kosťami a niektoré vlákna končia v pevnom väzive. Majú rôznu smer pozdĺžny, priečny a kruhový. Medzi svalmi panvového dna a svalmi brušnými existuje vzťah na princípe: čím viac posilňujeme svaly brušné, tým viac ochabujú svaly panvového dna (Gályová, Adamírová, 2004). Dôležité sú preto kompenzačné cvičenia zamerané na svaly panvového dna. Preto ako prvé sa vždy posilňujú svaly panvového dna a až potom brušné svaly. Dôležitá je koordinácia dýchania s jednotlivými cvičeniami. V začiatkoch cvičenia ponecháme dýchanie podľa vôle cvičeníek, ktoré postupne smerujeme k jednotlivým variáciám: sťah pri výdychu, sťah pri zadržaní dychu (krátkodobom), pravidelný sťah pri pravidelnom dýchaní. Po sťahu svalov panvového dna musí nasledovať uvoľnenie, ktoré by malo trvať dvojnásobne dlhšie ako sťah. Je to dôležité z dôvodu, aby nedošlo k nadmernej kontrakcii týchto svalov s dlhodobjším nežiaducim účinkom.

Pohybová terapia zameraná na prevenciu gynekologických oslabení (obr. 1 - 22) podľa Mojžišovej (2006) . Základná poloha (ZP)

1. Sed na stoličke. Vzpriamená hlava, vytiahnutá smerom nahor, s výdychom predklon hlavy, výdrž (pocit ťahu na zadnej strane krku) a späť do ZP.



2. Sed na stoličke. Úklon hlavy, pomaly v úklone kolísať hlavu vpred a vzad. (Nie do záklonu!) Naťahovať šikmé svalstvo krku, všetko po hranicu bolesti. Kompenzácia: vzpriamiť, pomalé otáčanie hlavou.



3. Sed na stoličke. Vzpriamená hlava, vytiahnutá smerom nahor, v predklone otáčanie hlavy vpravo - vľavo.



4. Sed na stoličke. Vzpriamená hlava, vytiahnutá smerom nahor. Krúženie plecami vpred a vzad. (Uvoľnenie ramenného kĺbu).



5. Sed skrížny skrčmo, upažiť skrčmo dole, (paže v tvare písmena V), dľaňami vpred, s výdychom pritiahnúť lopatky k sebe a uvoľniť.



6. Sed na stoličke, pokrčiť vzpažmo, predlaktia dovnútra, ruky spojené dľaňami. Ťahať dľaňami od seba a napínať prsné svaly. Poloha paží určuje napätie v rôznych miestach hrudníka.



7. Vzpor kľačmo, oporou o zvýšenú podložku (cca 30 cm), s výdychom guľatý chrbát v driekovej časti chrbtice a s vdychom uvoľniť. Pri tomto cvičení dbať o precvičenie prevažne dolnej oblasti chrbtice.



8. Vzpor kľačmo, oporou o zvýšenú podložku (cca 30 cm), s výdychom otáčať trup do strán a súčasne striedavo upažovať (pozrieť sa za pažou).



9. Vzpor kľačmo, oporou o zvýšenú podložku (cca 30 cm), s výdychom úklon trupu a sunúť predkolenie do strany, pozrieť sa na päty, to isté zopakovať na opačnú stranu.



10. Vzpor kľačmo. Zvoľna guľatý chrbát v driekovej časti chrbtice a uvoľniť. Dôležitý je tiež pohyb hlavou: pri prehnutí ide hlava do záklonu.



11. Vzpor kľačmo. Otočiť trup vpravo s upažením pravou (pozrieť sa za vystretou pažou s výdychom). Potom na druhú stranu.



12. Vzor kľačmo. Úklon trupu vpravo, predkolenie vpravo (pozrieť sa na päty s výdychom). Potom na druhú stranu.



13. Podpor kľačmo na predlaktí. Striedať guľatý chrbát a prehnutie v hornej časti hrudnej chrbtice. Pohyb hlavy je tiež dôležitý.



14. Podpor kľačmo na predlaktí. Otočiť trup vľavo, upažiť ľavú (pozrieť sa za vystretou pažou s výdychom). Potom na druhú stranu.



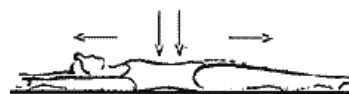
15. Podpor kľačmo na predlaktí. Úklon trupu vpravo a predkolenie vytáčať do strán, vpravo (pozrieť sa na päty s výdychom). Potom na druhú stranu.



16. Ľah vzadu pokrčmo, prednožiť pokrčmo, ruky na kolená: s výdychom pritiahnúť kolená k hrudníku, potom stiahnuť sedací sval a tlačiť kolená do dlaní (hlavu a hrudník nezdvíhať). S vdychem oddialiť kolená od hrudníka.



17. Ľah vzadu, vzpažiť von: s výdychom vytiahnuť paže z ramenných kĺbov, DK z bedrových kĺbov a zatlačiť driek do podložky, pri vdychu uvoľniť.



18. Ľah vzadu, pokrčmo, upažiť: striedavo klásť kolená k podložke v osi bedrového kĺbu vľavo a vpravo s výdychom.



19. Ľah na ľavom boku, ľavá vzpažiť na podložke, pravá HK opretá pred telom o podložku: s výdychom unožiť do pravého uhla (to isté zopakovať na opačnú stranu).



20. Ľah vpredu, ľavú dolnú končatinu pokrčiť, panvu pritlačiť k podložke. Ľavé koleno pritiahnúť čo najviac nahor, prípadne pritiahnúť rukou. Striedanie unožovania pokrčmo nahor DK.



21. Vzor kľačmo, zanožiť ľavú vytiahnúť do diaľky a vydržať cca 6 sekúnd. Hlavu nedvíhať, je v polohe predĺženia trupu.



22. Ľah vzadu, pripažiť, dľaňami nadol: s výdychom prednožiť (DK kmitáme vpred a vzad cca 15 stupňov po dobu cca desiatich sekúnd). V druhej fáze nasleduje ľah vzadu pokrčmo, dlane na hrudník. Dvakrát hlboký vdych a výdych.



Vhodné činnosti

- cvičenia na správne držanie tela, posilňovanie brušných svalov, dýchacie, relaxačné.

Nevhodné činnosti

- silové a vytrvalostné cvičenia
- činnosti, ktoré môžu spôsobiť prechladnutie (plávanie, vodné športy)
- otrasy, skoky, náhle zmeny vnútrobrušného tlaku.

Záver

Nové chápanie telesnej a športovej výchovy predpokladá „nabúranie“ súčasného „tradičného“ spôsobu riadenia telovýchovného procesu a zmeny aj v obsahu. Medzi spôsoby učenia vytvárajúce podmienky pre efektívne realizovanie vyučovacieho procesu popri zapracovaných učebných postupoch patria aj kreatívne orientované programové postupy, ktorých orientácia smeruje k podpore zdravia, zážitku, emocionalite, vzťahu žiakov k telocvičnej aktivite, k sociálnemu postaveniu a úlohy žiaka vo vyučovacom procese (Dlouhý, Ryba, 2008; Paugšochová, Jančoková, 2008; Bendíková, Jančoková, 2009). Nevyhnutné je hľadať a ponúkať aktivity, ktoré sú pre žiakov zaujímavé, atraktívne a prispievajú tak k rozvoju zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti (aj u žiakov so zdravotnými problémami). Preto si myslíme, že poznanie uvedenej problematiky z objektívneho a subjektívneho hľadiska učiteľmi telesnej výchovy môže prispieť k diverzifikácii obsahu a zvýšeniu záujmu o vlastné zdravie žiačok, ako aj o samotný predmet. Záverom poukazujeme aj na niektoré východiskové faktory, ktoré zohrávajú významnú úlohu pri prevencii zdravia žiačok a ich zvýšeniu záujmu o telesnú a športovú výchovu (Kostencka, 2007; Bendíková, 2011; Dlouhý, 2011):

- aktívne prístupíť k ďalšiemu vzdelávaniu učiteľov v oblasti Zdravotnej a telesnej výchovy a v zriaďovaní hodín ZdrTV v školách,
- prístupíť k integrovanému vyučovaniu,
- rozšíriť vedomosti a praktické zručnosti učiteľov telesnej a športovej výchovy o nové metódy a ich uplatnenia v rámci povinnej alebo záujmovej TV,
- obohatiť a spestriť obsahovú stránku vyučovacieho predmetu.

Literatúra

- BENDÍKOVÁ, E. 2009. Kritický pohľad na príčiny pohybovej nedostatočnosti slovenských školákov. In *Těl. Vých. Sport Mlád.*, Praha: UK FTVS, 2009, roč. 75, č. 5, s. 2 - 5.
- BENDÍKOVÁ, E. 2011. Aktuálny zdravotný stav a dôvody neúčasti žiačok na hodinách telesnej a športovej výchovy. In *Tel. Výchova & Šport*, Bratislava, roč. XXI, č. 1, s. 6 - 10.
- BENDÍKOVÁ, E. – JANČOKOVÁ, I. 2009. Význam fitlopty pri funkčných poruchách oporno-pohybového systému. (The use of balls in the functional disorders of the locomotor system) In *Health Education and Quality of Life II = Výchova ke zdraví a kvalita života II : proceedings*, Hluboká nad Vltavou, České Budějovice, University of South Bohemia, s. 6.
- BOROVSKÝ, M. - KRIŠTÚFKOVÁ, A. 2009. *Diferenciálna diagnostika porúch menštruačného cyklu*. In *Ambulantná terapia*, roč. 7 (1), s. 18 – 22.

- DLOUHÝ, M. 2011. *Rozvoj pozornosti a výkonové motivace u mládeže se sluchovým postižením prostřednictvím intervenčního pohybového programu*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 153 s.
- DLOUHÝ, M. - RYBA, J. 2008. Komparace pohybových schopností talentované mládeže s intenzivnějším pohybovým zatížením. In *Karel Martiník et al.: Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu VII. díl: Zdraví a zdravý životní styl – nové aspekty vědy aplikované do praxe*. Učebnice-studijní texty. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, Gaudeamus, s. 131 - 141.
- FERIN, M.; JEWELEWICZ, R.; WARREN, M. 1997. *Menstruační cyklus*. Praha: Grada Publishing.
- GÁLYOVÁ, I. – ADAMÍROVÁ, J. 2004. *Intímne cvičenia žien*. Bratislava: SZ RTVŠ SOV, 52 s.
- GOLOMB, L. M.; SOLIDUM, A. A. WARREN, M. P. 1998. Primary dysmenorrhoea and physical activity. In *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1998, 30, N. 6, s. 906 -909.
- JANČOKOVÁ, Ľ. 1998. Výkonnosť športovkýň v jednotlivých fázach menštruačného cyklu. In *Telesná výchova & Šport*, roč. 8, č. 2-3, s. 45-50.
- JANČOKOVÁ, Ľ. 2000. Biorytmy v športe. Banská Bystrica: FHV, UMB, 120 s.
- JURÁKOVÁ, M. 1998. Bolestivá menstruace (dysmenorea) a její zmírňování cvičením (I). In *TVSM*, č. 4. s. 35 – 36.
- JURÁKOVÁ, M. 2002. Menstruační cyklus u adolescentních dívek. In *Tělesná výchova a sport 2002*. Liberec – Euroregion Nisa, Sborník příspěvků z mezinárodní vědecké konference, Liberec: Technická univerzita, s. 116 – 118.
- JURÁKOVÁ, M. 2006. Vztah pohybových cvičení a primární dysmenorey u adolescentních dívek. In *Česká kinantropol.*, roč. 10, č. 1, s. 153 - 166.
- KALINKOVÁ, M. 2006. Využitie poznatkov o biorytmoch pri riadení tréningu v športovej príprave moderných gymnastiek. In *Sport and Globalization*. Nitra: PF UKF
- KALINKOVÁ, M. - JANČOKOVÁ, Ľ. 2007. Biorytmické hormonálne zmeny športovkýň. In *Telesná výchova a šport na univerzitách II*. Zborník vedeckých prác, Nitra. 10.12.2007. Nitra: SPU, s. 127-129.
- KANASOVÁ, J. – ŠIMONČIČOVÁ, L. 2011. Kompenzačné cvičenia ako prostriedok odstraňovania svalovej nerovnováhy u školskej populácie. In *Šport a rekreácia 2011*, Zborník vedeckých prác. Nitra: UKF PF KTVŠ, s. 52 – 57.
- KOSTENCKA, A. 2007. Niektóre zachowania zdrowotne studentów a ich masa ciała. In *Medical and Biological Sciences*. Bydgoszcz, Vol. 21, No.3, s. 53 - 58.
- MACKŮ, F. - MACKŮ, J. 1996. *Gynekologové ženám*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 264 s.
- MOJŽIŠOVÁ, Ľ. 2006. [Cvičení dle Ludmily Mojžíšové](http://www.cvicime.cz). Dostupné na internete [cit. 2006 – 04 - 15]
- PAUGSCHOVÁ, B. – JANČOKOVÁ, Ľ. 2008. Diagnostika športových záujmov žiakov ZŠ a SŠ v stredoslovenskom regióne. In *Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľnočasových aktivít žiakov*. Bratislava, s. 75 – 136.
- ŠIMONEK, J. – HALMOVÁ, N. – KANASOVÁ, J. 2005. Príčiny neúčasti žiakov na hodinách telesnej výchovy na II. Stupni ZŠ v nitrianskom regióne. In *Labudová, J. a kol.: Súčasný stav školskej telesnej výchovy a jej perspektívy*. Bratislava: ICM AGENCY, s. 46 – 51. ISBN: 80-969268-6-1
- ŠVORC, P. et al. 2008. Chronobiológia a praktická medicína. In *Československá fyziologie* [online]. Vol. 57, No. 1., s. 4–9. [cit. 2009-02-22].
- URVAYOVÁ, A. 2000. Pohybová aktivita ako prevencia ochorení. In *Pohybová aktivita a šport v živote dospelých*. Šport pre všetkých, Bratislava: SOV, s. 18 – 21.

STREETHANDBALL

Ján HIANIK

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

jhianik@ukf.sk

Streethandball je nová netradičná športová hra, ktorá je charakteristická základnými pravidlami hádzanej, avšak má viacero odlišností. Najdôležitejšie z nich sú, že sa hrá iba na jednu bránu, hrá sa v útoku v početnej prevahe štyria proti trom, je to bezkontaktná hra a výsledok sa počíta na ukončené sety (2 :1, 3 :2). Táto jednoduchá hra zaznamenala svoj vznik v roku 2007 v Dánsku. Môže sa hrať v parkoch, záhradách, na uliciach a samozrejme v telocvičniach škôl. Zahrať si ju môžu prakticky všetky vekové kategórie, pričom môžu proti sebe nastúpiť aj zmiešané družstvá (muži so ženami).

Čo je potrebné pre streethandball?

Družstvo v streethandballe je zložené najviac z 8 hráčov. Streethandball je založený na „férovej“ hre všetkých zúčastnených hráčov, preto nepotrebuje rozhodcu. Hráči si rozhodujú sami, ako pri všetkých pouličných hrách. Na streethandball je vyrobená špeciálna lopta (obvod pre deti 42 cm, pre dospelých 47 cm), ktorá však nie je podmienkou (obr. 1). Môže sa hrať aj s inou gumenou loptou, ktorá sa ľahko drží v ruke a nebolí brankára pri dotyku tela. Na každý zápas by mali byť k dispozícii aspoň dve lopty. Náhradná lopta by mala byť položená vedľa brány.



Obrázok 1

Hraciu plochu si vytvoria družstvá podľa svojich podmienok. Bránovisko je vzdialené štyri metre od brány. Môže byť oválneho tvaru, ale môže to byť aj čiara, ktorá je vzdialená štyri metre od bránkovej čiary. V telocvični je výhodné využiť oblúk, ktorý vyznačuje hranicu trojbodového hodu v basketbale. Pre streethandball je nevyhnutné vytvoriť aj štartovaciu čiaru, z ktorej družstvo zahajuje každý útok. Táto čiara je vzdialená 10 metrov od bránkovej čiary. Šírka ihriska je 12 až 15 metrov.

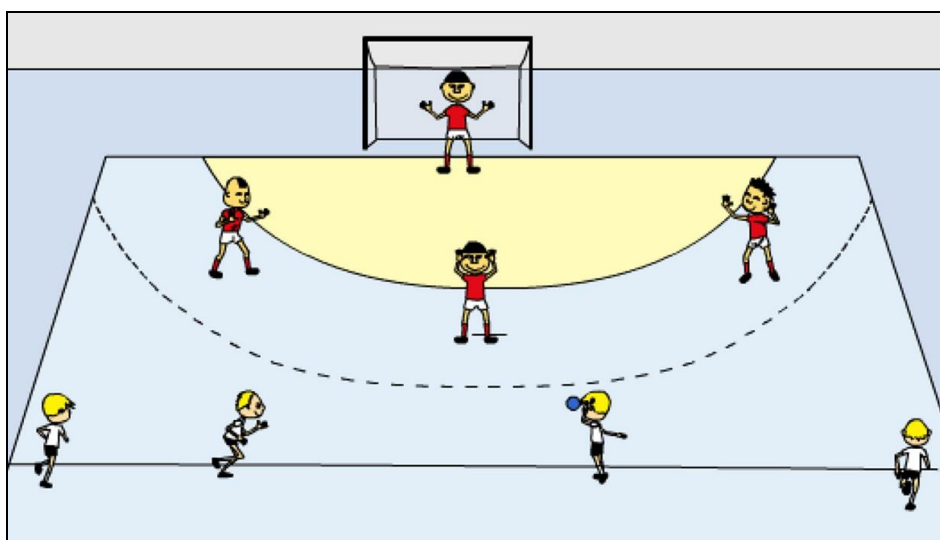
Bránka je umiestnená v strede bránkovej čiary. Najlepšie je využiť bránku na minihádzanú, ktorá má 160 cm výšku a 240 cm šírku. V súčasnosti sú k dispozícii aj nafukovacie bránky (obr. 2), ktoré sa dajú ľahko zbaliť do jednej tašky. Ak nemáme po ruke takúto bránku, môžeme si vytvoriť podobnú z dvoch tyčí alebo ju môžeme nakresliť na stenu.



Obrázok 2

Otvorenie zápasu

Na hracej ploche sa môžu nachádzať najviac štyria hráči jedného družstva. Ostatní hráči sú striedajúci (obr. 3).



Obrázok 3

Brániace družstvo má vždy jedného brankára (obr. 4), ktorý nie je označený inou farbou dresu. Ostatní obrancovia stoja pred čiarou bránkoviška. Útočiace družstvo začína útok

o štartovacej čiare. Najvýhodnejšie základné útočné rozostavenie hráčov pred bránkoviskom je s jedným hráčom v priestore pivota, dvomi na krídlach a jedným rozohrávačom. V priebehu stretnutia sa môžu hráči po každej zmene útoku striedať. Brankár môže striedať, až keď jeho družstvo stratí loptu v útoku. Počas jednej obrany tak nemôže urobiť.



Obrázok 4

Pohyb s loptou

D o v o l e n é :

- ✚ Hádzať, chytať, zastaviť loptu rukou, ramenom, hlavou, trupom a stehnom.
- ✚ Pohybovať sa s loptou najviac tri kroky.
- ✚ Držať loptu v ruke maximálne tri sekundy.
- ✚ Preložiť si loptu s jednej ruky do druhej.
- ✚ Hrať s loptou v kľaku, sede alebo v ľahu na zemi.

N e d o v o l e n é :

- ✚ Úmyselne odrážať loptu od zeme (dribling), pre deti mladšieho školského veku toto obmedzenie neplatí.
- ✚ Vstup do bránkoviska útočníkom v poli.
- ✚ Vstúpiť do bránkoviska nesmie ani obranca. Pri jasnom vstupe do bránkoviska pri bránení útočníka sa prisudzujú súperovi dva body a nasleduje zmena v útoku.
- ✚ Hráč v útoku sa nesmie dotknúť lopty od kolena smerom dolu. obrancovi nie je dovolené aktívne brániť nohami.
- ✚ Obrancovi nie je dovolené aktívne brániť nohami.

Do bránkoviska smie vstúpiť iba brankár. Vstup do bránkoviska (prešľap) je vtedy, ak sa hráč z poľa dotkne ktoroukoľvek časťou tela čiary bránkoviska alebo samotného bránkoviska (obr. 5).



Obrázok 5

Správanie sa k súperovi

D o v o l e n é

- ✚ Používať ruky k blokovaniu alebo získaniu lopty otvorenou dlaňou.
- ✚ Útočníci môžu cloniť súperu trupom aj keď nemá loptu.

N e d o v o l e n é

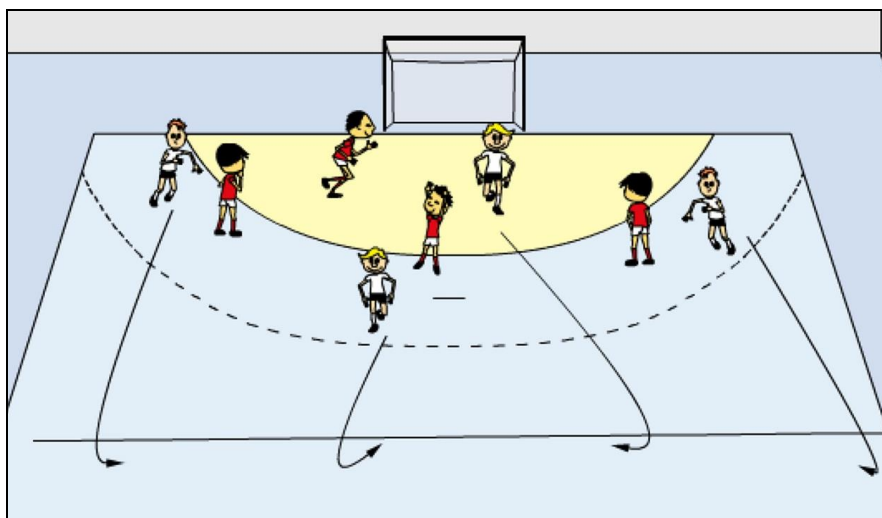
- ✚ Je zakázané faulovať. Táto hra bezkontaktná. Obrancovia nesmú zvierat', držať, sácať, odtláčať súperu rukami, ramenami ani nohami.
- ✚ Po úmyselnom faule (obr. 6) sa prisúdia útočiacemu družstvu dva body.



Obrázok 6

Výmena po strate lopty

Po každej strate lopty alebo dosiahnutí gólu si družstvá menia úlohy (obr. 7). Hráči v obrane sa musia všetci presunúť za štartovaciu čiaru, až potom sa zahajuje útok. Ak družstvo v útoku získa odrazenú loptu od brankára, bloku, konštrukcie bránky, môže ďalej pokračovať v útoku.



Obrázok 7

Uznanie gólu

Gól sa uzná vtedy, ak lopta prejde celým objemom za bránkovú čiaru. Potom sa prideliuje družstvu jeden bod. Družstvo však môže získať v jednom útoku aj dva body. Je to v týchto prípadoch:

- ✚ prehodenie brankára,
- ✚ rotovaná (technická) streľba,
- ✚ streľba medzi vlastné nohy,
- ✚ streľba poza chrbát (obr. 8),
- ✚ streľba nahodením do bránkoviska, takzvaná „nahadzovačka“,
- ✚ iná zaujímavá technická streľba, napríklad po rotácii o 360 stupňov.



Obrázok 8

Fauly a nešportové správanie

Keďže v streethandbale sa nesmie faulovať a nehádza sa trestné hody, za každý takýto priestupok získava útočiace družstvo dva body.

Záver zápasu

Každý zápas sa hrá na tri vyhraté sety. Set končí vtedy, keď jedno z družstiev získalo 7 bodov. Pre mladších a menej technicky vybavených hráčov, ktorí nedokážu získavať dvojbodové góly, sa môže hranica jedného setu určiť na 5 bodov. Výsledok zápasu je teda podobný ako vo volejbale. Zápas môže skončiť 3:0, 3:1 alebo 3:2.

Hra môže prebiehať súčasne na dvoch, troch alebo štyroch bránkoviskách. Je to závislé od priestorových možností ihriska. Pri menších skupinách je možná aj hra traja proti trom. Táto alternatíva je vhodná aj pre streethandball dospelých (viac priestoru pre uvoľňovanie sa do vyloženej streleckej pozície).

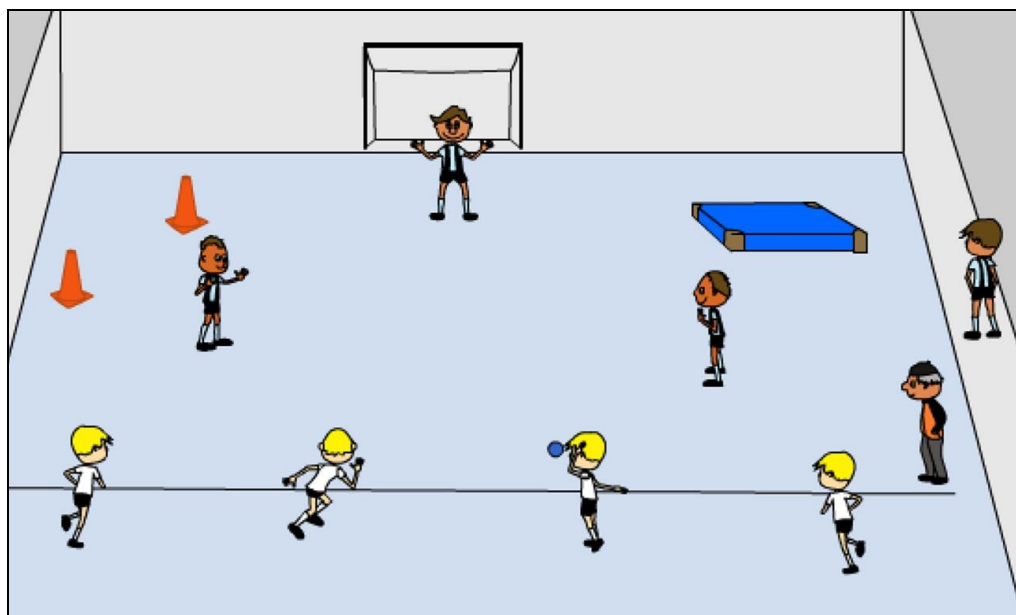
Na to aby sme na turnajoch zdvíhali pohár nad hlavu (obr. 9) potrebujeme sa naučiť streethandball cez prípravné hry. Pripravili sme pre vás dve.



Obrázok 9

Hra - zavri dve bránky

Na nasledujúcu hru potrebujeme jednu žinenku, dva väčšie kužele, jednu bránku, hádzačskú loptu a rozlišovacie vesty. Hra sa realizuje na polovici ihriska v telocvični. Žiakov rozdelíme do dvoch rovnako silných družstiev. Do jedného rohu ihriska umiestnime žinenku, do druhého dva kužele, ktoré sú vzdialené tri metre od seba (obr. 10).



Obrázok 10

Hra prebieha podľa pravidiel streethandbalu. Jeden brániaci hráč je vždy za postrannou čiarou. Družstvo teda bráni v početnom oslabení. Útočiace družstvo začína hru zo štartovacej čiary, ktorá je vzdialená 10 metrov od bránkovej čiary. Za úlohu má dosiahnuť bod buď:

- ✚ položením lopty na žinenku, pričom je zakázané je brániť loptu nohami a vstúpiť na žinenku obrancom i útočníkom (obr. 11) :



Obrázok 11

- strelbou medzi nohy do bránky, keď hráč je pritom otočený chrbtom ku bránke, nesmie zdvíhať jednu nohu, obrancom je zakázané brániť aktívnym pohybom nôh (obr. 12) :



Obrázok 12

- prihrávkou od zeme medzi dva kužele s tým, že spoluhráč musí loptu chytiť do jednej alebo oboch rúk bez toho, aby mu spadla na zem, obrancovia opäť nesmú brániť nohami (obr. 13):



Obrázok 13

Ak zvládnu hráči túto jednoduchú hru, môžu prejsť na zložitejšiu obmenu, ktorá spočíva v tom, že útočníci majú za úlohu dosiahnuť v jednej hre dva góly na rozličné bránky, čiže „zavrieť“ dve bránky. Po „zavretí“ jednej bránky sa nesmú obrancovia dotknúť lopty a znemožniť tak rýchle rozohrávanie ďalšieho útoku (ak tak urobia, útoku je pridelený technický gól).

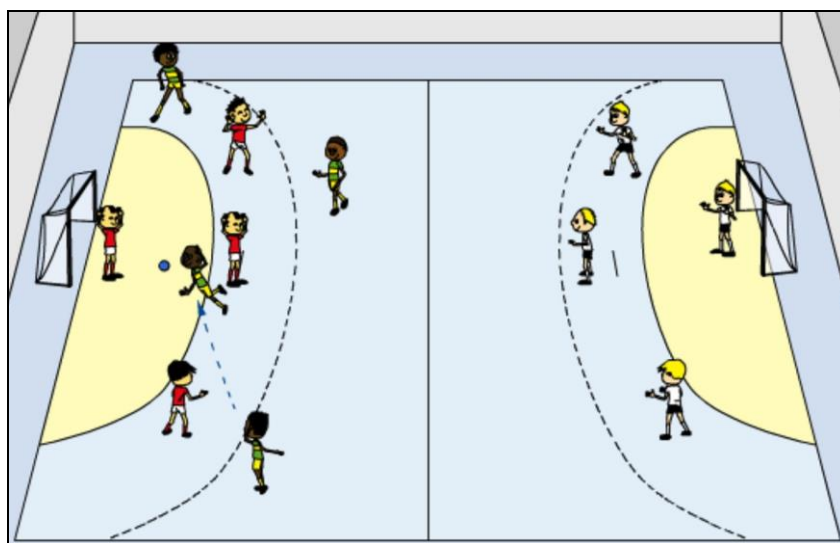
Hru môžeme hrať 10 až 15 minút. Na začiatku môžeme povoliť vedenie lopty (dribling), neskôr sa hrá bez úmyselného udierania lopty o zem (obr. 14).



Obrázok 14

Člnková hra štyria proti trom

Vytvoríme tri družstvá po štyroch hráčoch. Každé družstvo má odlišnú farbu dresov. Vedľa bránky umiestnime náhradné lopty. Jedno družstvo stojí s loptou na stredovej čiare, druhé je pred čiarou bránkoviška, jeden hráč je pritom v bránke. Tretie družstvo má podobné rozostavenie, ale na opačnej strane ihriska (obr. 15).



Obrázok 15

Hrá sa podľa pravidiel streethandbalu. Po ukončení útoku jedného družstva sa brániaci hráči presúvajú bez driblingu na druhú stranu ihriska, kde útočia proti ďalšiemu družstvu. Po každom skončení útoku sa družstvo nevracia do obrany, ako pri hádzanej, ale ostáva v priestore ihriska, kde zakončovalo útočnú fázu. Hrá sa dovtedy, kým jedno z družstiev nezíska 7 bodov a tak sa neukončí set (obr. 16).



Obrázok 16

Družstvo, ktoré získalo prvé 7 bodov si započíta dva body, druhé družstvo v poradí dostáva jeden bod a posledné nezískava žiaden bod. Ak majú dve družstvá rovnaký počet bodov, každé si pripíše za set jeden bod. Hrá sa na tri sety do sedem bodov. Set začína vždy iné družstvo. Víťazí družstvo, ktoré získa najviac bodov za ukončené sety.

Literatúra:

HIANIK, J. 2011. *Hádzaná v telocvični*. Bratislava : Slovenský zväz hádzanej, 104 s. ISBN 978-80-970766-4-1

POHYBOVÉ HRY ZAMERANÉ NA NÁCVIK A ZDOKONALOVANIE HERNÝCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCA A KOHÉZIU DRUŽSTVA V BASKETBALE.

Denisa ZAMBOVÁ, Peter MAČURA

(Katedra športových hier, Fakulta telesnej výchovy a športu UK v Bratislave)

denisa.zambova@fsport.uniba.sk, macurapeter@hotmail.com

Úvod

Pohybová hra je prostriedkom ako zaujať a zapojiť do pohybovej aktivity veľký počet hráčov. Práve súťaživosť, snaha prekonať súpera a vyhrať nad súperom je pre hráčov a žiakov motivujúca.

Pohybová hra (Argaj, 2009) je spojenie všeobecných herných charakteristík s pohybovou činnosťou. K charakteristikám sa pridáva aj ovládanie spoločného predmetu hry. Pohybová hra má dej naplnený menlivými a nepredvídateľnými situáciami. Je vždy určitou súťažou, vyplývajúcou z námetu hry, regulovanými stálymi alebo dohodnutými pravidlami.

Pohybové hry:

- sa hrajú v kolektíve,
- využívajú súčinnosť svojho družstva,
- dovoleným spôsobom prekážajú v hre súpera,
- pointa sa prejaví na konci vo výsledku, niekto zvyčajne vyhrá.

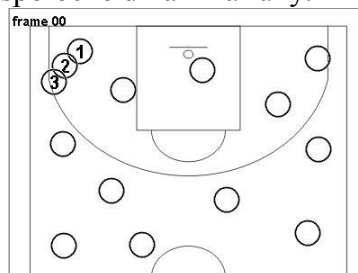
Pri pohybovej hre sa musia hráči rýchlo orientovať v priestore, prekonávať rovnaké úsilie súpera. Pestujú u hráčov pohotovosť, obratnosť, ale rovnako aj vytrvalosť, pevnú vôľu a morálku. Vybrané pohybové hry možno využívať aj v tréningovom procese v basketbale, alebo vo vyučovacom procese, ktorého obsahové zameranie je basketbal. Poznáme rôzne hry, ktoré je možno aplikovať v basketbale. Zamerali sme sa na pohybové hry, ktoré zlepšujú herné činnosti jednotlivca. Basketbal je kolektívna hra, kde spolupráca družstva je veľmi dôležitá. V závere preto uvádzame aj hry, ktoré zlepšujú kohéziu družstva. Činnosť kohéziu chápe Peráček (2004) ako spolupráca a konanie hráča s ohľadom na činnosť spoluhráčov. Basketbal je temová hra, na výsledku zápasu sa podieľajú všetci hráči nie jednotlivci. Družstvo potrebuje individuality, úspešného strelca, aj strelcovi však „niekto“ musí vytvoriť situáciu na strelbu. Bez optimálnej kohézie družstva nie je možné trénovať, hrať.

Zásobník cvičení

Zameranie: Uvoľňovanie sa hráča bez lopty

1. Vláčik (obr. 1). Jeden z určených hráčov (1) začína naháňať. Ak niekoho chytí, chytený hráč (2) sa k nemu pripojí, držia sa spolu za ruky a naháňajú dvaja. Ak chytia ďalšieho (3), naháňajú traja. Hra takto pokračuje, až kým nie sú všetci chytení. Chytení hráči sa držia za ruky, nemôžu sa

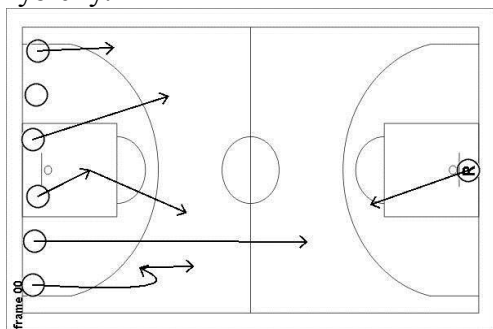
pustiť. Svojich spoluhráčov naháňajú spoločne držaní za ruky.



Obrázok 1 Vláčik

2. Na bombu. Hráči sú rozostavení na polovici ihriska. Jeden z určených hráčov začína naháňať. Lopta, ktorá je prítomná v ihrisku, slúži ako osloboditeľ. Ten, kto má loptu, nemôže byť chytený, zároveň však nemôže s loptou behať, nemôže ani driblovať. Loptu si môžu hráči medzi sebou prihrávať, čím sa navzájom vedia ochrániť pred naháňajúcim hráčom. Prihrávka je vo väčšine prípadov rýchlejšia ako beh hráča. Hráč ktorý naháňa, sa pohybuje tam, kde nie je lopta. Snaží sa chytiť hráčov, ktorí loptu nemajú. Naháňajúci hráč sa chytením iného hráča oslobodí.

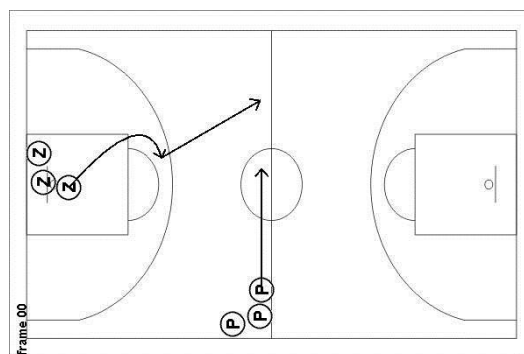
3. Rybárík a rybičky (obr. 2). Hráči stojaci na zadnej čiare ihriska sú rybičky, ktoré naháňa hráč stojaci na opačnej strane ihriska, rybárík. Na znamenie sa snažia prebehnúť rybičky na opačnú stranu ihriska, tak aby ich rybárík nechytil. Môžu bežať iba dopredu a do strán, nie dozadu. Nemôžu stáť na mieste. Pohybovať sa dopredu a do strán môže aj rybárík. Ak sa mu podarí chytiť hráča (rybičku), chytený hráč (rybička) sa pripojí k chytajúcemu hráčovi (rybáríkovi). Nasledujúce kolo chytajú dvaja hráči (rybári). Počet chytajúcich hráčov sa každým kolom zväčšuje. Alternatíva – rybári sa držia sa za ruky. Rybári sa snažia vychytať všetky rybičky.



Obrázok 2 Rybárík a rybičky

4. Poľovník a zajac (obr. 3). Hráč Z je zajac, ktorého úlohou je prebehnúť na opačnú stranu ihriska. Hráč P je poľovník, ktorého úlohou je chytiť zajaca. Zajac sa môže pohybovať dopredu a do strán, nie dozadu, poľovník sa pohybuje vpred a vzad po stredovej čiare. Jedna noha poľovníka sa

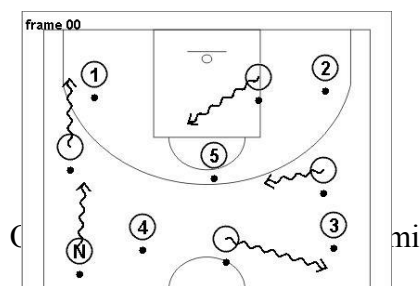
vždy musí dotýkať stredovej čiary. Ak je zajac chytený, stáva sa z neho poľovník. V prípade, že zajac nie je chytený, pokračuje v ďalšom kole ako zajac.



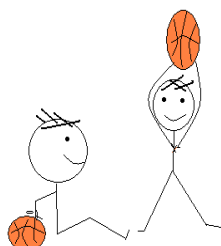
Obrázok 3 Poľovník a zajac

Zameranie: Uvoľňovanie sa hráča s loptu

5. Naháňačka s loptami (obr. 4). Každý hráč má loptu, s ktorou dribluje. Jeden určený hráč naháňa (N). V prípade, že hráč N chytiť hráča 1, hráč 1 je chytený. Sadne si na zem dribluje vedľa tela. Hráč N chytá ostatných hráčov (2), (3), (4), (5). Hra pokračuje až do tej chvíle, kým nie sú všetci chytení, teda sedia na zemi a driblujú. Hráči, ktorí nie sú chytení, môžu svojich chytených spoluhráčov vyslobodiť. Driblingom okolo chytených hráčov – jedno kolo. Vrátia im život.

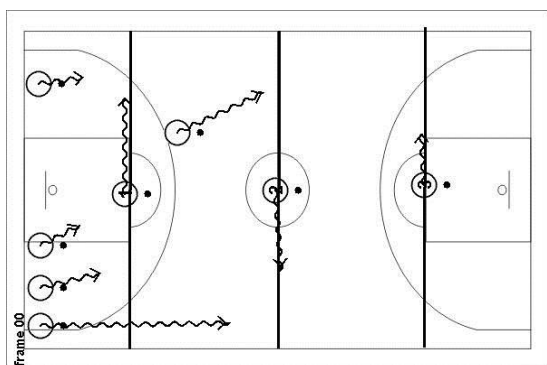


6. Naháňačka s oslobodením (obr. 5). Hráči sa rozostavia na polovicu basketbalového ihriska. Každý hráč má loptu. Hráč, ktorý je chytený, musí dať loptu nad hlavu do vzpaženia a zaujať stoj rozkročný. Ostatní hráči ho môžu vyslobodiť, ak predriblujú s loptami pomedzi jeho nohy. Hráč, ktorý naháňa sa snaží, aby všetci stáli v stoj rozkročnom a loptou nad hlavou. Hru možno realizovať na určitý časový limit- každý hráč naháňa 30 sekúnd.



Obrázok 5 Naháňačka s oslobodením

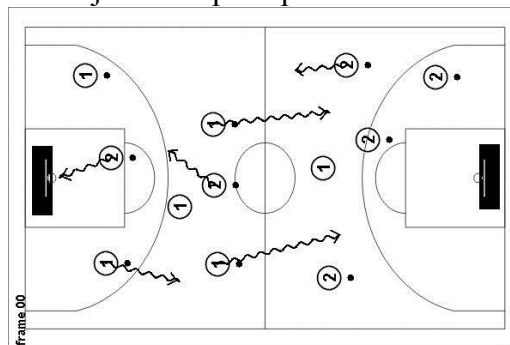
7. Mínové pole (obr. 6). Každý hráč má loptu. Vybraní hráči 1, 2, 3 sa postaví na určené čiary- napr. čiara rozdeľujúca ihrisko na polovicu, čiary trestných hodov. Ostatní hráči sa postaví na koncovú čiaru. Hráči 1, 2, 3 sa snažia chytiť prebiehajúcich hráčov, môžu pohybovať iba po čiare vľavo s vpravo. Úlohou hráčov na koncovej čiare je predriblovať na druhú stranu, tak aby ich nechytli hráči 1,2, 3 na čiarach. Hráči vyštartujú na znamenie všetci spoločne. Aj v prípade, že je hráč chytený hneď prvým čiarovým obrancom, sa snaží ďalej predriblovať na druhú stranu. Hráči na čiarach si rátajú počet získaných bodov - hráčov, ktorých chytili.



Obrázok 6 Mínové pole

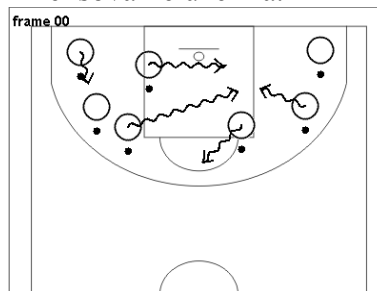
8. Lovci perál (obr. 7). Cieľom hry je vyzbierať čo najviac perál - tenisových loptičiek. Hráčov rozdelíme do dvoch družstiev. Hráči sedia na zadných čiarach, opačných ako je zberný kôš ich družstva. Na znamenie začnú hráči driblovať po celom ihrisku a zbierať perly - tenisové loptičky. Loptu odnášajú do svojho zberného koša. Hráč môže zobrať do ruky vždy iba jednu tenisovú loptičku a odniesť ju do koša, až potom môže zbierať ďalšie. Hra končí, keď sú všetky tenisové loptičky v kochoch, alebo na signál trénera (aj keď sú všetky loptičky

v kochoch, hra pokračuje a hráči si berú loptičky navzájom z košov. Vyhráva družstvo, ktoré má viac tenisových loptičiek vo svojom koši po zapískaní.



Obrázok 7 Lovci perál

9. Vypichovaná (obr. 8). Hráči sú rozmiestnení vo vymedzenom priestore trojbodového územia, každý má loptu. Na znamenie si hráči vo vymedzenom priestore vypichujú lopty popritom musia neustále driblovať. Hráč vypadáva, ak sa lopta dostane za vymedzené územie, ak sa hráč dostane za vymedzené územie, ak sa hráč s loptou dostane za vymedzené územie. Hráme na víťaza, posledného driblujúceho hráča vo vymedzenom území. Alternatíva - zmenšovanie územia.



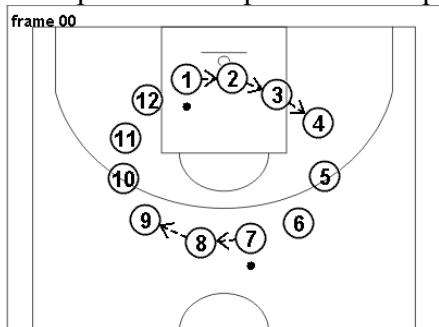
Obrázok 8 Vypichovaná

10. Sochy. Hráči sa postaví na koncovú čiaru, každý má loptu. Cieľom hry je dostať sa na druhú stranu ihriska. Na vizuálne znamenie začnú hráči driblovať. Na akustické znamenie- zapískanie zastavia, zaujmú trojhrozbové postavenie a nehýbu sa, ako sochy. Na ďalšie zapísknutie hráči prestávajú byť sochami a pokračujú v driblingu na druhú stranu ihriska. Takto sa striedajú fázy driblingu a zastavenia do trojhrozbového postavenia. Vyhráva ten,

ktorý sa ako prvý dostane na koncovú čiaru. Každý pohyb, alebo vypadnutie lopty vo fáze útočného postoja (sochy) sa trestá návratom späť na štartovaciu čiaru. Alternatíva- hráči po zaujatí útočného postavenia, na druhé zapísknutie realizujú pivotovanie. Tréner je obranca, ktorý vytvára tlak na hráčov. Ak získa loptu tréner, hráč sa vracia späť na štartovú čiaru

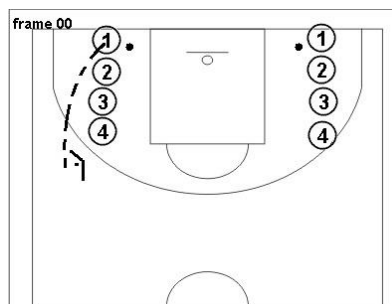
Zameranie: Prihrávanie a chytanie lopty

11. Naháňačka lôpt (obr. 9). Hráči vytvoria kruh, kde sú 2 lopty. V prípade že máme 12 hráčov, tak loptu má hráč 1 a hráč 7. Na znamenie si hráči prihrávajú lopty v rovnakom smere (doprava). Cieľom cvičenia je, aby dobehla lopta 1 dobehla loptu 2 pomocou prihrávkov. Jedna lopta naháňa druhú. Ak sa tak stane, vytvoríme nové postavenie a prihrávame lopty znovu.



Obrázok 9 Naháňačka lôpt

12. Podávaná (obr. 10). Hráči vytvoria zástup za sebou, zaujmú stoj rozkročný. Na znamenie si loptu podávajú spredu dozadu, teda od hráča 4, 3, 2, 1 až po koniec zástupu. Posledný, hráč 1 beží pred hráča 4 a opäť si hráči podávajú loptu. Hra pokračuje, až kým hráči loptu neprenesú za určené územie (napr. stredová čiaru). Alternatívy- podávanie lopty ponad hlavu z ruky do ruky, pomedzi nohy, na stranu vpravo/ vľavo.

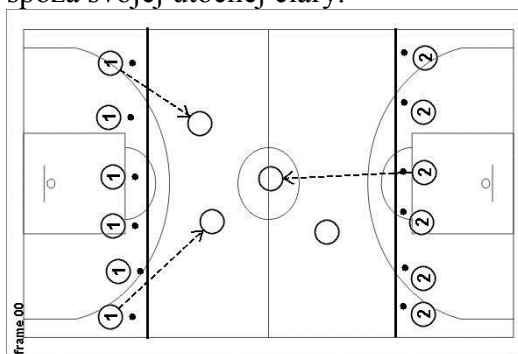


Obrázok 10 Podávaná

13. Na 10 prihrávkov. Hráči sa rozdelia do dvoch družstiev. Hrajú proti sebe vo vymedzenom území. Úlohou družstva je si prihrať loptu 10 krát, tak aby lopta nespadla na zem, aby ju nezískal súper. Družstvo, ktorému sa to podarí, získava bod. V prípade, že družstvo stratí loptu (spadne im lopta na zem), začína rátať od nuly. Hráči sa snažia dosiahnuť určený počet bodov.

Zameranie: Strel'ba

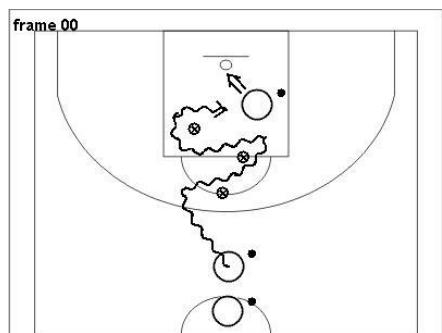
14. Triafaná (obr. 11). Cieľom hry je dostať loptu za vymedzené územie súpera. Hráči vytvoria dve družstvá. Každý hráč má loptu. V strede ihriska, v rovnakej vzdialenosti od obidvoch družstiev je lopta (volejbalová lopta). Na znamenie sa snažia hráči zasiahnúť volejbalovú loptu, basketbalovou loptou. Lopta musí prejsť za súperovu útočnú čiaru, tým družstvo získava bod. Hráči môžu volejbalovú loptu trafiť iba basketbalovou loptou, teda ak sa hráč nedotýka basketbalovej lopty. Hráči triafajú loptu iba spoza svojej útočnej čiary. Po akúkoľvek odhodenuú basketbalovú loptu si môžu ísť aj do zóny súperovho družstva, avšak triafať volejbalovú loptu musia iba spoza svojej útočnej čiary.



Obrázok 11 Triafaná

15. Kráľ strelcov. Hráči vytvoria zástup na čiare trestného hodu. Prvý a druhý hráč má loptu. Prvý hráč v zástupe strieľa na kôš z určeného miesta. V prípade, že úspešne strelí kôš, prihrá hráčovi 3 a zaradí sa do zástupu. Ak kôš nepadne, môže loptu doskočiť a pokúsiť sa opakovane dať kôš. Musí to však stihnúť skôr, ako strelí kôš druhý hráč v rade. Ak strelí kôš skôr hráč 2 ako hráč 1, hráč 1 vypadáva. Hráč 2 môže začať strieľať z čiary trestných hodov až potom, keď už hráč 1 vystrelil. Hra takto pokračuje, až kým nemáme víťaza, kráľa strelcov.

16. Vypadávaná (obr. 12). Hráč 1 začína driblovať okolo kužeľov, po predriblovaní hráč dvojtaktom zakončuje do koša. Ak kôš nepadne hneď z dvojtaktu, hráč môže loptu doskočiť a opäť strieľať na kôš. Musí skórovať skôr ako hráč za nim. V prípade, že sa mu nepodarí skórovať skôr ako hráč pred ním vypadáva. Druhý hráč v zástupe začína driblingový slalom, až keď je hráč pre nim na čiare trestných hodov. Hra takto pokračuje, až kým nemáme víťaza, kráľa strelcov.

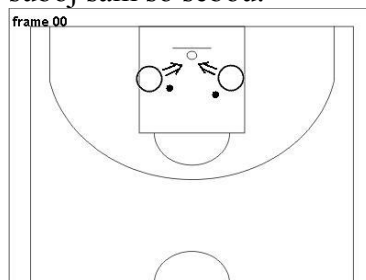


Obrázok 12 Vypadávaná

17. Na víťaza. Každý hráč má loptu. Na znamenie hráči vyštartujú driblingom na opačnú stranu ihriska s cieľom dať kôš. Hráči strieľajú na kôš z dvojtaktu. Hráč strieľa, kým sa mu nepodarí dať kôš. Ten, ktorý ostane ako posledný, vypadáva. Hra pokračuje bez hráča, ktorý vypadol. Opäť uskutočňujú prebeh na druhú stranu ihriska.

Každým prebehom sa počet hráčov znižuje, až ostane víťaz.

18. Súboj duchov (obr. 13). Hráči sú rozmiestnení na jednotlivých košoch, každý má loptu. Hráči strieľajú na kôš z vopred určených miest. Súboj vedie hráč s duchom. Ak dá kôš hráč získava bod, vedie 1:0, ak kôš nedá je 1:0 pre ducha. Každý daný kôš je bod pre hráča, každý zahodený je bod pred ducha. Víťazom je duch, alebo hráč. Takto prebieha súboj do 10 bodov. Hráč vedie súboj sám so sebou.



Obrázok 13 Súboj duchov

Zameranie: Doskakovanie

19. Hlavičkovanie (obr. 14). Každý hráč má balón naplnený vzduchom. Úlohou hráčov je odbíjať si balón hlavou. Ruky majú za chrbtom. Odbíjajú balón smerom hore dopredu. Hráč, ktorý ako prvý prejde z jednej strany ihriska na druhú vyhráva.



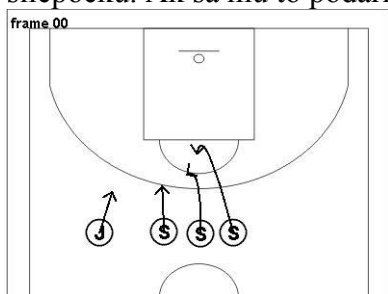
Obrázok 14 Hlavičkovanie

20. Výskok s balónom. Každý hráč má balón naplnený vzduchom. Hráči si vyhodia (odbijú) balón smerom hore. Vertikálny výskok za balónom- uskutočňuje doskok: a) výskoky za balónom na mieste, b) výskoky za balónom do priestoru c) vybehnutie za balónom a následný výskok. Hráč ktorý prekoná vymedzený priestor vyhráva. Ak

padne balón na zem, hráč sa vracia späť na štartovú čiaru.

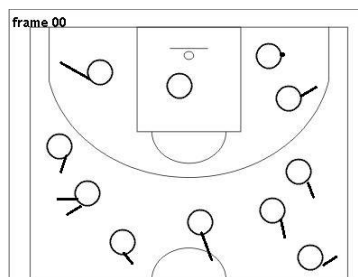
Zameranie: Obranný pohyb

21. Sliapočka a jastrab (obr. 15). Hráči vytvoria 4-5 členné družstvá. Jeden hráč (jastrab) stojí čelom oproti druhému hráčovi (sliapočka). Ďalší hráči sú v zástupe za prvým hráčom - sliapočkou. Hráči sa navzájom držia za pás. Na znamenie sa hráč - jastrab snaží chytiť posledného hráča, sliapočku. Sliapočky sa mu v tom snažia zabrániť. Sliapočky a sa nemôžu roztrhnúť. Spolu sa snažia zabrániť jastrabovi, aby sa dostal k poslednému hráčovi- sliapočke. Na ochranu používajú prísunné kroky, teda základ obranného pohybu. Nie je dovolené, aby sliapočky alebo jastrab do seba navzájom do seba strkali, používali ruky, teda faulovali (hrá sa podľa pravidiel basketbalu). Jastrab sa snaží chytiť sliapočku. Ak sa mu to podarí, získava bod.



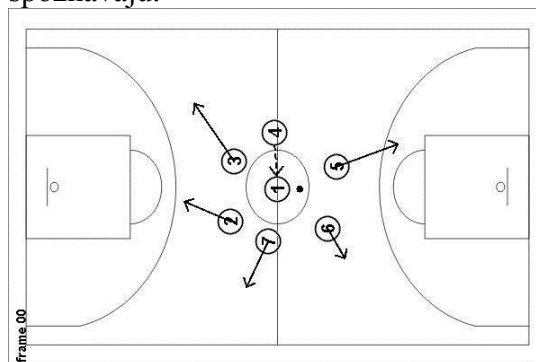
Obrázok 15 Sliapočka a jastrab

22. Chvostíky (obr. 16). Hráči sú rozostavení na polovici basketbalového ihriska, každý má za pásom dres- chvostík. Na znamenie sa hráči snažia získať čo najväčší počet chvostíkov od svojich ostatných spoluhráčov a zároveň sa snažia ubrániť svoj chvostík. Vyhráva hráč, ktorý má najväčší počet chvostíkov, vrátane svojho. Alternatíva- hráči majú dve rozdielne farby dresov. Družstvo, ktoré vytiahne všetky chvostíky od svojho súpera vyhráva. Alternatíva- ak hráč príde o svoj chvostík, už nemôže hrať.



Obrázok 16 Chvostík

23. Na čísla (obr. 17). Hráči sa postavia do kruhu, jeden stojí v strede s loptou. Každý hráč má pridelené číslo. Hráč stojaci v strede zakričí číslo (nie svoje) a vyhodí loptu do vzduchu. Hráč s týmto číslom beží po loptu, ostatní sa snažia utiecť čo najďalej od kruhu. Ak už má loptu v ruke zakričí „stop“. Ostatní sa musia zastaviť a on môže vybiť. Hráči, ktorí boli vybití si rátajú trestné body. Ďalšie číslo vyvoláva hráč, ktorý vybil (nie svoje vlastné). Namiesto čísel môžu hráči vyvolávať mená, čím sa hráči navzájom spoznávajú.



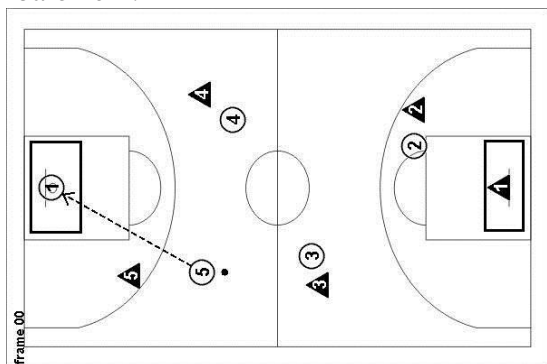
Obrázok 17 Na čísla

Zameranie: Komplexné

24. Vybíjaná. Hráči sa rozostavia na polovici basketbalového ihriska. Majú jednu loptu. Každý hráč môže byť iba jedenkrát môže vybitý (má jeden život). Hráči sa vybiťajú medzi sebou. Po vybití ide hráč za vymedzené územie, odkiaľ môže vybiť ďalej. Pravidlá: hráči nemôžu s loptou behať, loptu možno držať maximálne 5 sekúnd. Loptu možno chytiť aj mimo ihriska, pokiaľ hráč nespravil prešľap (nedotkol sa mimo vymedzeného územia). Loptu si hráči medzi sebou môžu prihrávať. Vybitý hráč si berie loptu a má právo vybiť ako prvý. Vyhrá

hráč, ktorý ostane vo vymedzenom území ako posledný.

25. Človek a kôš (obr. 18). Hráčov rozdelíme do dvoch družstiev. Na ihrisku sú dve žinenky, na ktorých stoja kapitáni z každého družstva. Títo kapitáni sú živé koše. Úlohou družstva je si prihrávať si loptu medzi sebou a prihrať loptu svojmu živému košu, hráčovi stojacemu na žinenke. Hráči nemôžu driblovať. Ak družstvo prihra svojmu živému košu, získava bod. Hráči sa nemôžu dotknúť žinenky ani živého koša. Živý kôš sa nemôže pohybovať mimo žinenky. Družstvá hrajú proti sebe v rámci pravidiel basketbalu. Živé koše sa po každom získanom bode menia. Alternatíva- s driblingom. Alternatíva – finálna prihrávka iba o zem.



Obrázok 18 Človek a kôš

Zameranie: Kohézia

26. Skupinový drep. Hráči sa postavia na obvod kruhu. Ich úlohou je realizovať skupinový drep. Hráči majú medzi kolenami basketbalovú loptu. Riešenie: vzájomná spolupráca, čím bližšie sú hráči pri sebe, tým jednoduchšie dokážu spraviť skupinový drep.

27. Postavte sa ! Hráčov rozdelíme na niekoľko družstiev (4-5 členov v družstve). Zeme sa dotýkajú iba sedacou časťou a chodidlami. Kolená sú pokrčené pod 90° uholom. Ich úlohou je sa postaviť. Pri procese vstávania sa nemôžu dotýkať inou časťou, ako uvedenými vyššie. Riešenie: hráči sa oveľa rýchlejšie vedia postaviť, ak

medzi sebou spolupracujú, napr. chytia sa navzájom za ruky, za paže a postavia sa. Alternatíva- súťaž dvoch družstiev proti sebe. Alternatíva- jedno družstvo sa snaží postaviť za určitý časový limit.

28. Spravte kľuk. Hráčov rozdelíme do 4-5 členných družstiev a ich úlohou je spraviť skupinový kľuk. Iba jeden hráč sa môže dotýkať podlahy nohami. Všetci sa môžu dotýkať podlahy rukami. Dôležitá spolupráca hráčov. Musia si navzájom pomôcť. Riešenie: nohy položiť na spoluhráčov chrbát a podobne.

29. Ostrovy. Hráčov rozdelíme do dvoch skupín. Každá skupina má k dispozícii 2 žinenky. Úlohou hráčov je presunúť svoje družstvo z jednej strany na druhú tak, aby sa nedotkol podlahy ani jeden hráč. Na presun hráčov môžu družstvá používať žinenky. Riešenie: hráči spoločne stoja na jednej žinenke, druhú posunú vpred, preskočia na prednú žinenku. Pokračujú, až kým nedosiahnu stanovený cieľ.

30. Vyzývaná. Hráči sa postavia do kruhu. Jeden z hráčov má loptu, stojí v strede kruhu. Hráč vyhodí loptu nad seba a zakričí meno svojho spoluhráča. Ten musí loptu chytiť tak, aby nepadla na zem. Hráči sa týmto spôsobom učia mená svojich spoluhráčov.

Zoznam použitej literatúry:

ARGAJ, G. 2009. *Pohybové hry pre telesnú výchovu*. UK: Bratislava. I 95 str., ISBN: 978-80-223-2602-5.

BAŽÁNY, B.- BORGULOVÁ, B. 2011. *Hry na rozvoj minibasketbalu*. BALI-BB: Banská Bystrica. 65 str., ISBN 978-80-89090-89-1.

ZAMBOVÁ, D. 2008. *Nácvik herných činností jednotlivca v basketbalovej prípravke.*, Bakalárska práca : Bratislava. 49 str.

PAPEŽ, Z. 2008. *Vektorový editor pro tvorbu taktických schémat v basketbalu* : bakalárska práce. Praha : Fakulta elektrotechnická ČVUT Praha, 53 s.

PERÁČEK, P. 2004. *Teória a didaktika športových hier*. Bratislava: FTVŠ UK. 184 str., ISBN: 80-89197-00-0.

ZÁKLADY TECHNIKY A BIOMECHANIKY BASKETBALOVEJ STREĽBY

Pavol HORIČKA

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

phoricka@ukf.sk

Streľba je útočná herná činnosť, pri ktorej sa hráč snaží hodiť loptu do koša. Keďže streľba rozhoduje o výsledku stretnutia, považujeme ju za mimoriadne dôležitú hernú činnosť jednotlivca. Predpokladom úspešnej streľby je správna technika. V technike streľby mužov a žien dochádza najmä v mládežníckych kategóriách k diferenciam a rozdielnemu prevedeniu činnosti (Šmíd, 2003). Odstránenie alebo korekcie chybných techník streľby po vytvorení dynamického stereotypu sú málo účinné. Preto treba venovať nácvik správnej techniky mimoriadnu pozornosť ešte pred vytvorením návyku. Voľba vhodného typu streľby závisí od konkrétnej hernej situácie.

Argaj – Rehák (2007) rozlišujú **základné spôsoby streľby**:

- a) streľba jednou rukou z miesta,
- b) streľba jednou rukou po odraze jednoňož - dvojtakt
- c) streľba jednou rukou po odraze znožmo,
- d) bočná streľba sponad hlavy,
- e) streľba dopichovaním.

V školskej telesnej výchove sa používa najčastejšie streľba z miesta. Je základom pre všetky ostatné spôsoby streľby.

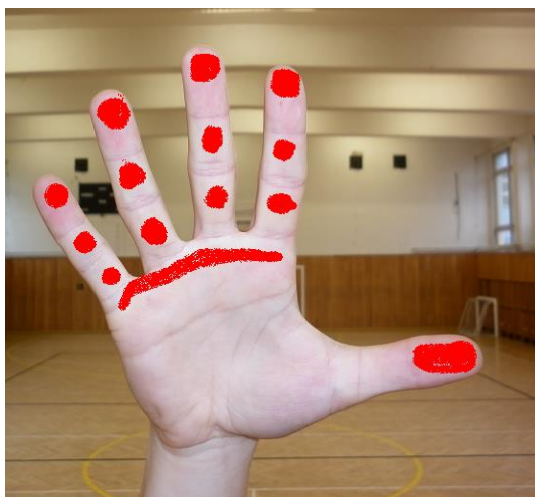
Streľba jednou rukou z miesta

TECHNICA

Základným východiskom pre realizáciu streľby, ale aj prihrávky, je **rovnovážny postoj** (obr. 1) a správne **držanie lopty** (obr. 2,3,4). Chodidlá sú rovnobežne vedľa seba na šírku ramien a smerujú na kôš, pravé chodidlo (u ľavákov ľavé chodidlo) môže byť mierne predsunuté. Ťažisko je znížené, tak aby mal strieľajúci hráč čo najväčšiu stabilitu. Trup je vzpriamený a spojnice ramien je kolmá na smer streľby.



Obrázok 1 Úvodná fáza streľby



Obrázok 2 Miesta dotyku lopty s rukou pridržiava zo strany, prsty smerujú nahor. Lakť striedajúcej lopty je mierne pod loptou, nevybočuje do strany. Dôležité je prirodzená poloha všetkých končatín a nie kľčovitá vyvolávajúca veľký svalový tonus, ktorý je na úkor jemnej motoriky.

Pre získanie dostatočného „pocitu lopty“ je dôležitý správny dotyk prstov a lopty. Hráč v celom priebehu streľby pevne drží loptu v prstoch oboch rúk až po mozolovitú časť dlane (obr. 2), pričom dlaň sa *nesmie dotýkať lopty* (obr. 4). Končeky prstov palca, prostredníka a malíčka tvoria trojuholník. Dominantná „strelecká“ ruka drží loptu zospodu, druhá ruka z boku (obr.3). Hráč je v ktoromkoľvek okamihu pripravený vykonať okrem streľby aj iné činnosti (dribling, prihrávka, fintovanie). Pri samotnom vykonaní streľby hráč loptu prenáša do dominantnej ruky tak, aby u pravákov pravá ruka (u ľavákov symetricky) bola pod loptou, ľavá ju voľne



Obrázok 3 Miesta kontaktu lopty s rukou pri streľbe



Obrázok 4 Odkrytá plocha oboch dlaní pri streľbe

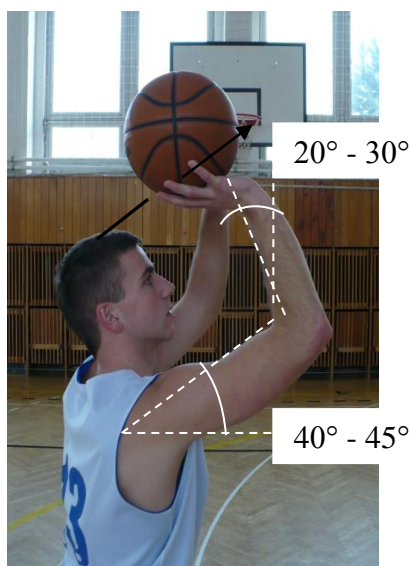
Loptu nad hlavou drží tak, aby periférne vnímal jej spodný okraj a súčasne videl popod loptu na obruč. Na obruč sa pozerá popod loptu a pomedzi ruky (obr.6). Lopta by mala byť v osi tela. Dochádza k zacieleniu. V tomto bode sa lopta nezastavuje ale *plynule* ním prechádza! Je to dôležité z hľadiska celkovej koordinácie segmentov tela a dynamiky streľby. Dochádza k zacieleniu a k prípadnej jemnej korekcii smeru streľby.

Hráč zníži ťažisko, pokrčí kolená a súčasne preniesie loptu pred tvárou nad hlavu. Pohyb lopty a ťažiska tela je súčasný a protismerný. Optimálna veľkosť uhla medzi pažou a vodorovnou rovinou je v tomto okamihu 40 - 45° a medzi predlaktím a zvislou rovinou zhruba 20° - 30° (obr. 6).

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



Obrázok 5 Zacielenie na kôš a poloha paží pri streľbe



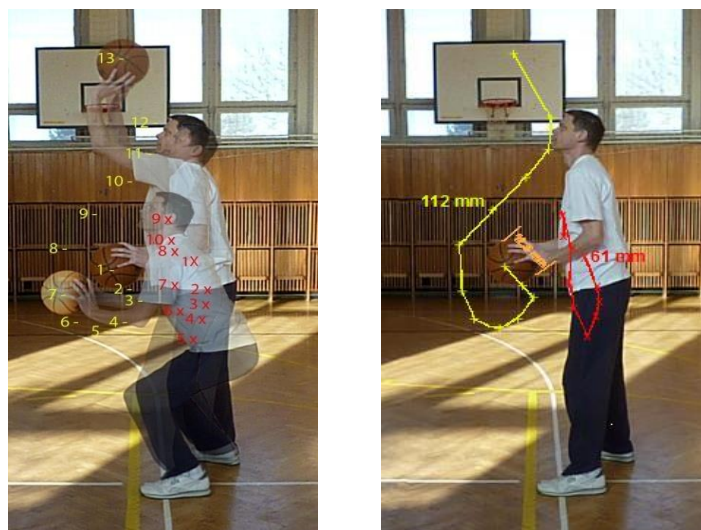
Obrázok 6 Poloha paže pred vystretím

V prvej fáze dochádza k pohybu ťažiska nadol a súčasne pohybu lopty nahor (obr. 7a). Táto asymetria sa v momente, kedy je ťažisko v najnižšej polohe mení na symetrický pohyb ťažiska aj lopty nahor (7b). Ako prvé sa začínajú vystierať dolné končatiny. Zhruba v 2/3 tohto pohybu sa začínajú vystierať aj paže, pričom ich pohyb na ne plynule nadväzuje. V tejto fáze vystierania končatín je pohyb lopty a ťažiska súhlasný. Paže sa vystierajú smerom nahor a vpred. Najskôr sa vystiera rameno, potom lakeť a nakoniec dochádza k sklopeniu zápästia nadol. V záverečnej fáze streľby už loptu vedie len pravá ruka, ľavá loptu púšťa po zacielení streľby. Ruka vypúšťa loptu a súčasným sklopením v zápästí v poslednej fáze dotyku s loptou jej udeľuje spätnú rotáciu. Po vypustení lopty je paža vystretá pod uhlom 70° - 80° , ruka je v zápästí sklopená nadol a uvoľnená (obr. 7d) Ako posledný sa lopty dotýka prostredník. Dráha lopty je oblúčková, jej vrchol je v strede dráhy letu.



Obrázok 7 a, b, c, d Streľba jednou rukou z miesta

Pri streľbe z miesta dochádza k zmenám polohy ťažiska tela vo vertikálnom aj horizontálnom smere pohybu (Gurabi, 2012). Tvar dráhy lopty by sa dal prirovnať otočenému písmenu S, kým dráhu ťažiska veľkému písmenu V (obr. 8).



Obrázok 8 Zmeny polohy ťažiska počas streľby

Dráha

Po zmeraní dĺžky dráhy lopty na obrázku sme vyrátali grafickú mierku $230 / 12,5 = 18,4$ následne sme zmerali aj dráhu lopty $\Delta s_l = 112 \text{ mm}$ a dráhu ťažiska $\Delta s_t = 61 \text{ mm}$.

$$s_l = \Delta s_l * 18,4 = 112 * 18,4 = 2060 \text{ mm} = 2,06 \text{ m}$$

$$s_t = \Delta s_t * 18,4 = 61 * 18,4 = 1122 \text{ mm} = 1,12 \text{ m}$$

Ako vidieť, dráha pohybu lopty je výrazne väčšia v porovnaní s dráhou pohybu ťažiska.

$$s_l > s_t = 960 \text{ mm}.$$

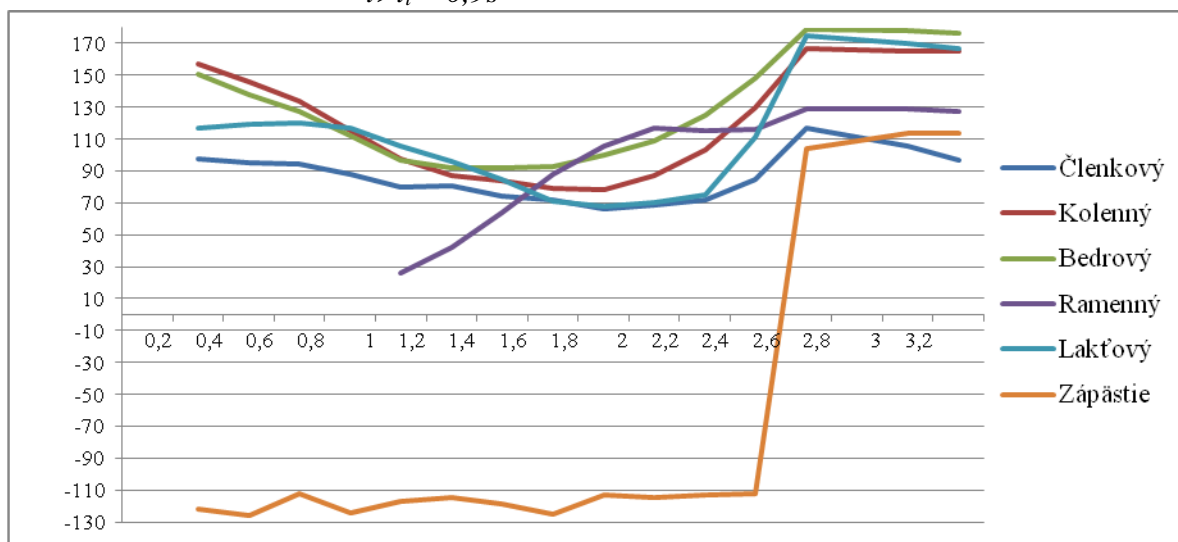
Čas

Čas trvania streľby z miesta (t) nám posluží na vyrátanie rýchlosti zmien polohy ťažiska. Na vyjadrenie rýchlosti pohybu lopty potrebujeme vyrátať čas jeho trvania (t_l).

$$t = \Delta r / f = 16 / 5 = 3,3 \text{ s}$$

$$t_l = \Delta r_l / f = 12 / 5 = 2,4 \text{ s}$$

$$t > t_l = 0,9 \text{ s}$$



Graf 1 Uhlové zmeny podľa času pri streľbe z miesta

Treba pripomenúť, že streľba je veľmi individuálna a u hráčov sa môžu vyskytnúť malé korekcie v jej technike. Individuálny štýl streľby nie je chyba techniky. Nácviku streľby venujeme veľkú pozornosť, pretože technika limituje úspešnosť streľby. Návyk zlej techniky

vedie k zníženiu úspešnosti a veľmi ťažko sa vo fáze dynamického stereotypu odstraňuje. Najskôr nacvičujeme strelbu z krátkej vzdialenosti, po osvojení techniky vzdialenosť postupne predlžujeme.

☺METODIKA

- Lah na chrbte s loptou v ruke, pokrčenie paže v lakti, vystretie, sklopenie ruky po odhode lopty nad hlavu, dôraz na spätnú rotáciu lopty.
- Návčik strelby bez lopty, v stoj, s loptou v ľahu na chrbte, o stenu, so spoluhráčom.
- Strelba na kôš jednou rukou z krátkej vzdialenosti.
- Strelba zo strednej vzdialenosti.
- Strelba z rôznych uhlov voči doske, o dosku.
- Strelba v skupinách. Hráč sa po vykonaní strelby presunie do inej skupiny.
- Súťaž jednotlivcov (skupín) v úspešnosti strelby z vyznačených miest na ihrisku.
- Súťaž – „kráľ strelcov“ (hráči v zástupe, strelajú v poradí za sebou, hráč po úspešnej strelbe predchádzajúceho hráča musí dať kôš; ak nedá, vypadáva z hry; takto súťaž pokračuje až kým nezostane jediný „kráľ strelcov“).
- Strelba po prihrávke z miesta (v pohybe).
- Hra družstiev (4:4, 5:5). Kôš po strelbe (z výskoku) platí za 4b.

☞Chyby

- nestabilný postoj,
- držanie lopty v dlani,
- zastavenie lopty v priebehu strelby,
- hráč pri strelbe nevystiera ruku v lakti,
- zakrývanie výhľadu loptou,
- nedostatočné sklopenie ruky v zápästí,
- paža po strelbe smeruje nadol.

☑ Poznámky

- Návčik strelby sa vykonáva najskôr na krátku vzdialenosť. Technika je pri strelbe dôležitejšia ako sila!
- Strelbu spod koša musí ovládať hráč rovnako dobre oboma rukami. Zo strednej a dlhej vzdialenosti už preferuje dominantnú ruku.
- Jemná motorika pri strelbe vyžaduje vysokú koncentráciu na každý pokus.

Literatúra

- ARGAJ, G. - REHÁK, M. 2007. *Teoria a didaktika basketbalu II*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 137 s. ISBN 978-80-223-2325-3.
- DOBRÝ, L. – VELENSKÝ, E. 1971. *Košiková. Rozbor a popis nerných činností jednotlivce, herných kombinácií a systémů hry družstva*. Praha: FTVS UK, 158 s.
- GURABI, G. 2012. Biomechanická analýza vybraných herných činností v basketbale. Diplomová práca. PF UKF Nitra, 72s.
- MAČURA, P. 2010. *Biomechanika basketbalovej strelby*. Bratislava: Univerzita Komenského, 238 s. ISBN 9788022328470
- ŠMÍD, P. 2003. *Príspevek k efektivitě střelby ženských družstev v basketbalu*. In Optimální působení tělesné zátěže a výživy: sborník referátů z mezinárodní vědecké konference – Hradec Králové 2.-3.9.2003. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, s. 51-56. ISBN 80-7041-989-X
- TOMÁNEK, L. 2010. *Teória a didaktika basketbalu*. Bratislava: UK FTVŠ, 212s. ISBN 978-80-89257-25-6

PREHĽAD PRÍSTUPOV K VYUČOVANIU ŠPORTOVÝCH HIER

Gabriela OLOSOVÁ – Ludmila ZAPLETALOVÁ

(Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave)

gabriela.olosova@fsport.uniba.sk, zapletalova@fsport.uniba.sk

Úvod

Športové hry tvoria nezanedbateľnú časť osnôv telesnej a športovej výchovy na všetkých typoch škôl. Patria, najmä medzi chlapcami, k najobľúbenejším vyučovaným športom, resp. športovým disciplínam. Ich obľúbenosť určite súvisí s prítlačivým súťaživým obsahom, ale môže byť ovplyvnená aj tým, akým spôsobom pristupujú učitelia k ich výučbe. Problematika prístupov k výučbe športových hier nie je u nás veľmi frekventovaná. V zahraničí, najmä v anglicky hovoriacich krajinách zhruba od 80. rokov minulého storočia však rezonuje veľmi často. Postupne bol rozpracovaný celý rad prístupov k vyučovaniu, o ktorých prehľad sa pokúsime v našom príspevku. Dúfame, že sa pre našich pedagógov stane podnetom na zamyslenie. Cudzozjazyčné, najmä anglické názvy prístupov uvádzame v pôvodnom jazyku, keďže ich preklad je náročný a myslíme si, že pre pochopenie ich podstaty bezpredmetný.

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

Pojem „prístup“ nie je v našej didaktike školskej telesnej a športovej výchovy zaužívaný. Je prekladom anglického výrazu „approach“, ktorý je možné v anglickej odbornej literatúre súvisiacej s výučbou športových hier označiť za terminus technicus. V česko-slovenskom regióne si pojem vyučovací (didaktický) prístup osvojili viacerí autori (Psotta – Velenský, 2001; Zapletalová et al., 2007; Popelka, 2012; Olosová – Zapletalová, 2012; Argaj, 2012a,b). Stretol sa ale aj s kritikou. Dobrý (2002; 2007) nepovažuje výraz „prístup“ za adekvátny z dôvodu, že je prevzatý zo všeobecného hovorového jazyka, a tým je ťažko definovateľný. Navrhuje používať výraz paradigma, neskoršie (Dobrý, 2011) „konceptia“ výučby. Slovenskými ekvivalentmi „prístupu“ v slovníku cudzích slov (Šaling et al., 1997) sú výrazy „vzor“, „model“. V slovníku slovenského jazyka (www.slex.sk) je prístup definovaný aj ako „pomer, postoj, stanovisko“ (k niečomu). Vychádzajúc z tejto definície, vyučovací (didaktický) prístup môže predstavovať stanovisko, resp. postoj, aké zaujme učiteľ k vyučovaniu. Telovýchovná prax, osobitne v športových hrách, je na vyučovacie prístupy bohatá. Ich šírka a rôznorodosť je odrazom snahy telovýchovných pedagógov, najčastejšie prakticky realizujúcich výučbu športových hier, učiť príslušnú športovú hru čo najpútavejšie a najefektívnejšie v zmysle cieľa vyučovacieho procesu – naučiť žiakov hrať. Niektoré prístupy sa odlišujú v zásadných prvkoch, iné len v detailoch. Podľa Psotty - Velenského (2001) sú odlišnosti dané všeobecnými pedagogickými orientáciami, prijímanými didaktickými konceptmi i kultúrnymi a vyučovacími tradíciami. Pre jednotlivé vyučovacie prístupy sú typické iné vyučovacie štýly, metódy, postupy a metodické formy, ktoré sa pri vyučovaní uplatňujú, resp. prevažujú.

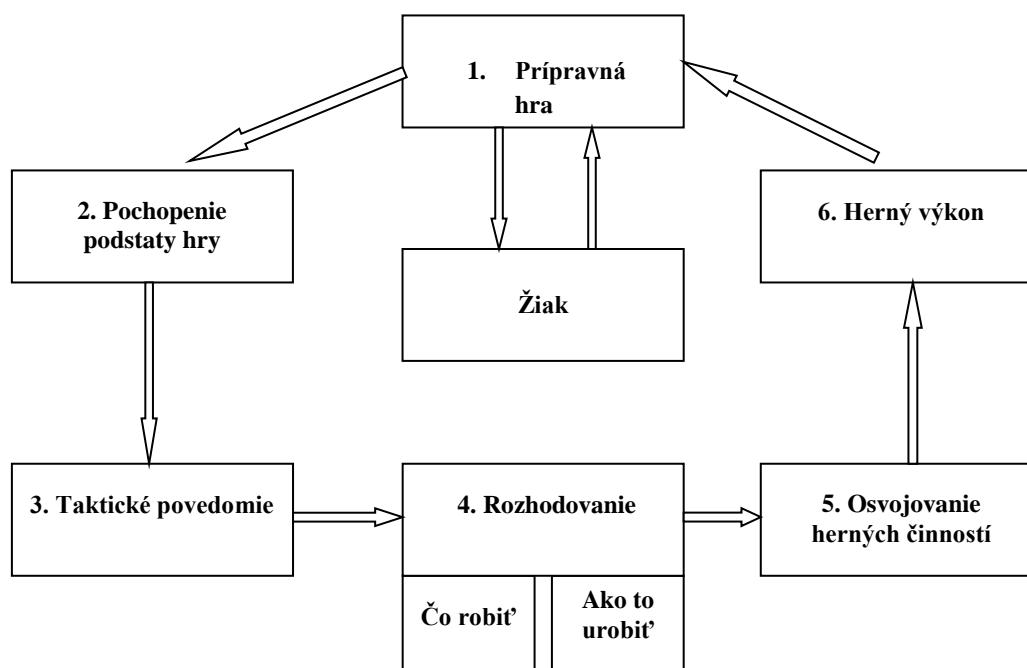
Najpoužívanejším vyučovacím prístupom je vo všeobecnosti **tradičný alebo technický prístup**, založený na premise, že žiaci smú hrať, až keď si na prijateľnej úrovni osvoja techniku nacvičovanej hernej činnosti. Preferenciu tohto prístupu nájdeme takmer vo všetkých našich a do určitej doby aj zahraničných didaktikách športových hier. Z historického pohľadu ho môžeme skutočne označiť za tradičný. Jeho charakteristickým znakom je, že sa postupuje od prípravných cvičení v stabilných podmienkach, cez herné cvičenia v nepremenlivých

a premenlivých podmienkach a až v závere sa uplatňuje hra (Psotta - Velenský, 2001), pričom treba podotknúť, že v praxi sa nie vždy uplatňujú všetky metodické formy. Túto formu označujú niektorí autori (Kačáni, 2004) ako stupňovaný algoritmus, ktorý charakterizuje stupňovanie zložitosti zaťaženia v jednej metodической forme alebo ich spájanie. Charakteristickým znakom tradičného prístupu je nácvik herných činností jednotlivca izolovaný od herných podmienok, tzv. dekontextualizácia (Griffin et al., 1997; Dalton, 2009). Na opačnom póle stoja tzv. **taktické alebo herne orientované prístupy** s preferenciou hry a akcentom na takú úpravu pravidiel, aby sa na hre už od začiatku mohli aktívne podieľať všetci žiaci. Inak povedané platí zásada, neprispôsobovať deti hram, ale hry deťom.

Jedným z prvých herne orientovaných prístupov s dôrazom na pochopenie podstaty hry, ktorý je celosvetovo najznámejší, je **Teaching Games for Understanding (TGfU)** (Thorpe – Bunker, 1986). Psotta – Velenský (2001) ho príznačne pomenovali ako prístup založený na porozumení športových hier.

Jeho podstata spočíva v nasledujúcich krokoch (obr. 1):

1. Hranie prípravnej hry, značne zjednodušenej, ktorá ale výrazne prezentuje žiakom základnú stratégiu danej športovej hry. Musí odpovedať veku, predošlým skúsenostiam, rozumovej a výkonnostnej úrovni žiakov. Upravujú sa rozmery ihriska, počet zúčastnených hráčov a používané náčinie.
2. Pochopenie podstaty hry. Žiaci majú za pomoci učiteľa pochopiť základné pravidlá a princípy hry.
3. Taktické povedomie. Žiaci si majú za pomoci učiteľa vytvoriť predstavu o základnej taktike, resp. stratégii danej prípravnej hry v útočnej fáze (napr. ako si vytvoriť priestor v útoku na zakončenie) a obrannej fáze hry (napr. ako zabrániť inkasovaniu bodu, gólu).
4. Rozhodovanie čo robiť (výber vhodného riešenia) a ako to urobiť (výber vhodnej hernej činnosti). V krokoch 2. a 3. môže žiakom pomáhať učiteľ, kladením otvorených otázok proaktívnym konverzačným štýlom.
5. Osvojovanie herných činností. K tomuto kroku dochádza len vtedy, keď si žiak resp. učiteľ uvedomuje potrebu nácviku, resp. zdokonaľovania potrebných herných činností. Preferujú sa metodické formy s premenlivými podmienkami s prítomnosťou súpera. Ak si to však situácia vyžaduje, je treba využiť prípravné cvičenie v stálych podmienkach.
6. Hra. Začleňovanie kognitívnych a motorických štruktúr osvojovaných v predošlých krokoch do herného výkonu v prípravnej hre.
7. Zložitejšia prípravná hra s novým taktickým problémom.



Obr. 1 Model prístupu založeného na porozumení ŠH (Thorpe – Bunker – Almond, 1986)

Tento prístup bol predstavený na konferencii v Oregone v roku 1984 a jeho koncepcia sa postupne rozšírila po celom svete. Prvá medzinárodná konferencia venovaná TGfU sa konala v Playmouthe v roku 2001, kde herne orientované prístupy založené na princípoch TGfU predstavilo 150 účastníkov z 18 krajín (Mandigo et al., 2007). Na štvrtej medzinárodnej TGfU konferencii v Kanade počet účastníkov vzrástol na 355 z 26 krajín všetkých kontinentov (Butler - Griffin, 2010).

TGfU prenikol aj do ázijských krajín a doznal isté modifikácie. V Hong Kongu bol prístup uvedený v roku 1994, kde jeho priekopník Rod Thorpe organizoval semináre pre učiteľov a študentov telesnej a športovej výchovy (Liu, 1996; 2005). V roku 2000 bol predstavený aj na Taiwane, ale pod iným názvom ako v Hong Kongu (Butler - Griffin, 2010). Jeho ďalšou verziou sa stal **Games Concept Approach** (Wright et al., 2005; Tang - Wong, 2000; Tan et al., 2002), prijatý Národným inštitútom vzdelávania a Ministerstvom školstva v Singapure, ktorý sa v literatúre objavuje aj pod názvom **Concept-Based Games** (Mandigo et al., 2007).

V Spojených štátoch je modifikovanou verziou TGfU **Tactical Games Approach** (Mandigo et al., 2007; Griffin et al., 1997; Mitchell et al., 2003; 2006), odkiaľ sa koncom deväťdesiatych rokov rozšíril do Kórey (Buler - Griffin, 2010). Pre sieťové športové hry bol Hopperom (2003) vytvorený taktický prístup pozostávajúci zo 4 krokov, podľa ktorých ho pomenoval **4R model**. Hráč analyzuje hernú situáciu (*Read*), hľadá riešenie a vytvára si optimálne podmienky na motorickú realizáciu hernej činnosti (*React*), vykonáva samotnú hernú činnosť (*Respond*), po ktorej zaujíma optimálne postavenie na riešenie nasledujúcej hernej situácie (*Recover*).

V literatúre sa môžeme stretnúť aj s prístupom **Tactical Decision Learning Model** využívajúcim najmä malé formy hier (Gréhaigne - Richard - Griffin, 2005; Gréhaigne et al., 2001), ďalej s prístupom **Tactical Games Model** (Mitchell et al., 2006) alebo **Playsport**, ktorý bol vytvorený Thorpom pre začínajúcich učiteľov telesnej a športovej výchovy (Butler - Griffin, 2010).

V Austrálii Thorpe v rokoch 1994 – 1998 v spolupráci s Austrálskou športovou komisiou (ASC) a trénermi preniesol TGfU do športovej prípravy. Vznikla koncepcia tréningu nazvaná *Game Sense* (Light, 2006; Den Duyn, 1997). V austrálskej tréningovej praxi sa stretávame aj s názvom *Playing for Life* (ASC, 2005). Rozdiely medzi Game Sense a TGfU sú podľa Harveya (2009) minimálne, *Game Sense* je však menej štruktúrovaný. V tenisovej praxi (www.acecoach.com) sa objavuje taktický prístup *Game Based Approach*, v ktorom sa kladie dôraz na situačný tréning, t.j. nácvik úderov v hernom kontexte.

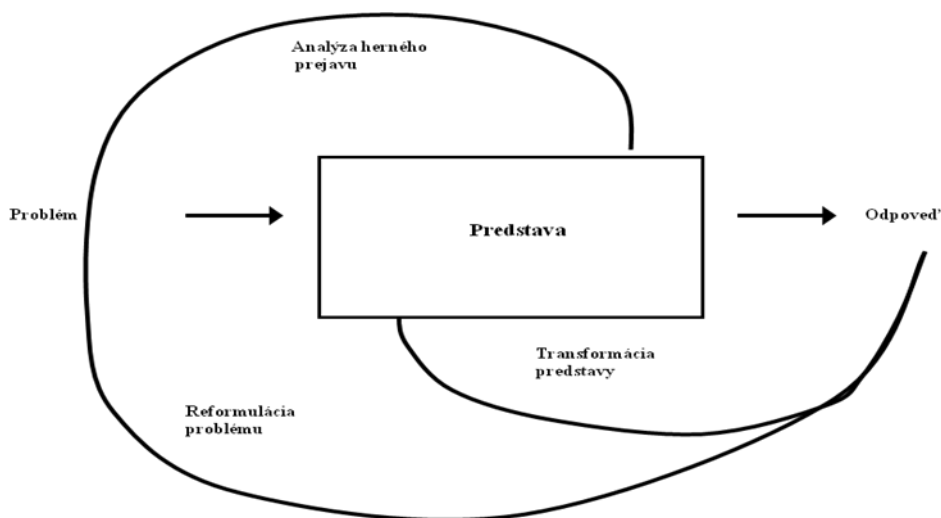
V Dánsku, kde sú športové hry považované za systém vzťahov založených na komunikácii, vznikol na základoch TGfU vyučovací prístup vyzdvihujúci komunikáciu a kooperáciu v družstve s názvom *Teamball*. Predmet hry (lopta, puk) sa považuje za hlavný komunikačný prostriedok družstva. (Halling, 2008). Autor vysvetľuje komunikáciu na príklade prihrávania a chytania lopty, kde hráč s loptou je informátor, lopta je správa a hráč bez lopty je príjemca. Prihrávka je v tomto vzťahu informáciou. Súčasťou každého herného cvičenia či hry je pozorovanie spoluhráča. Každý žiak má na vyučovaní „dvojičku,“ ktorou je počas vyučovacej hodiny pozorovaný a následne spoločne preberajú otázky týkajúce sa výkonu pozorovaného žiaka v hre, resp. cvičení.

V Belgicku sa prístup k výučbe invazívnych športových hier označuje *Invasion Games Competence Model* (Musch, 2002). Jednoznačne vychádza z TGfU.

Lauder (2001) vytvoril herne orientovaný prístup s názvom *Play Practice*. V svojej práci uvádza rozdiel medzi Play Practice a TGfU v tom, že zatiaľ čo v TGfU si hráči osvojujú technickú stránku herných činností prostredníctvom prípravných cvičení vtedy, keď oni sami alebo ich pedagóg pocítia potrebu ich nácviku, v *Play Practice* sa technická a taktická stránka herných činností rozvíja simultánne v herných cvičeniach a prípravných hrách, ktorými sa úplne nahrádzajú prípravné cvičenia.

Didaktický prístup *Sport Education* obohacuje hodiny telesnej výchovy o poznatky zo športovej histórie, tradícií a kultúry. Žiaci sú rozdelení do skupín, v ktorých pracujú celý rok. V skupine majú rôzne úlohy, napr. tréner, kapitán, rozhodca, štatistik, zapisovateľ a pod., čím preberajú väčšiu zodpovednosť za vlastný učebný proces (Siedentop, 2002). Tento prístup sa používa na Novom Zélande (Grant, 1992), v Austrálii (Alexander et al., 1993) i Amerike (Carlson - Hastie, 1997; Hastie, 1996; 1998; Hastie - Siedentop, 1999). Podobným didaktickým prístupom založeným na skupinovej práci je *Cooperative Learning*, kde žiaci spolupracujú na osvojovaní si obsahu vyučovacej hodiny v malých heterogénnych skupinách (Antil et al., 1998; Putnam, 1998).

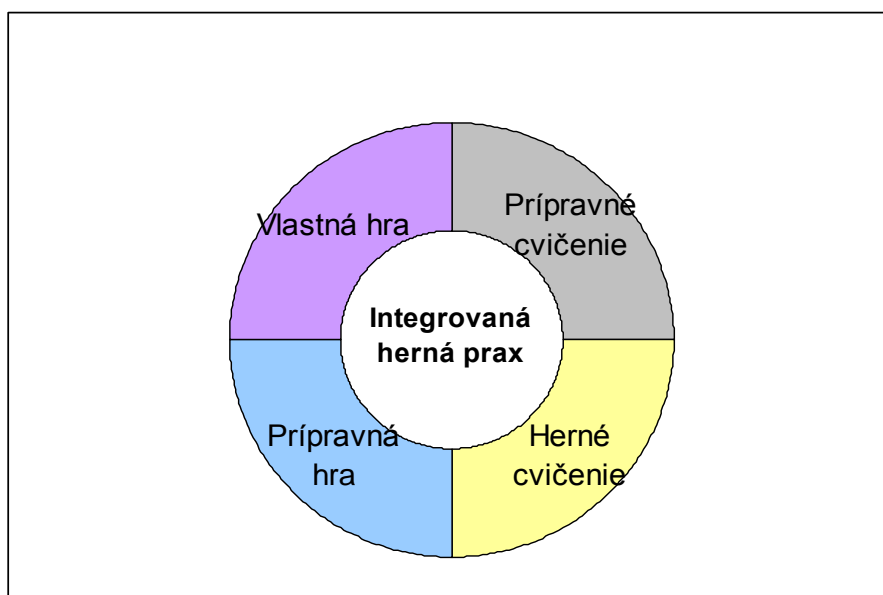
Opäť sa krátko vrátíme do osemdesiatych rokov minulého storočia, kedy bol vo Francúzsku koncipovaný kognitívne orientovaný prístup pod názvom *Alosterický prístup* (*Le modele alosterique d'apprentissage*) (Giordan, 1989). Je postavený na neustálom teoretickom riešení vopred stanovených problémov a hľadani ich riešenia, ktoré sa následne realizuje v hre. Dôležitou súčasťou je vzájomné pozorovanie herného výkonu (priamo alebo prostredníctvom videozáznamu), jeho analýza, opätovná formulácia problému a výber finálneho riešenia (obr. 2) (Psotta – Velenský, 2001). Model sa veľmi neujal v dôsledku „preteoretizovanosti“.



Obr. 2 Alosterický prístup k výučbe športových hier (Psotta - Velenský, 2001)

V nedávnej minulosti ponúkli Dobrý et al. (2011) širokej odbornej verejnosti trénerov a učiteľov telesnej výchovy novú koncepciu výučby športových hier s názvom **Integrovaná herná prax**. Metodické formy (prípravné, cvičenia, herné cvičenia, prípravné hry, vlastná hra) nazvali druhmi hernej praxe. Podstatné východiská integrovanej hernej praxe sú:

1. V každej športovej hre musí hráč najprv vedieť, akú úlohu má riešiť, až potom sa naučiť, ako riešenie realizovať.
2. Aj v prípravných cvičeniach musia byť premenlivé podmienky zodpovedajúce herným situáciám počas zápasu.
3. Kognitívne procesy (situačná percepcia, anticipácia, rozhodovanie o voľbe pohybovej odpovede, programovanie pohybovej odpovede, úroveň pozornosti) sú rovnocenné súčasťou herného výkonu.



Obr. 3 Integrovaná herná prax (Dobrý et al., 2011)

Jednotlivé druhy hernej praxe majú svoje úlohy a nie sú jeden druhému nadriadené, resp. podriadené. Preto sú znázornené ako časti kruhu (obr. 3). Pedagóg ich vyberá podľa

potreby, v každom kroku ale vychádza z prípravnej alebo vlastnej hry a k nej sa vždy vracia, postupne na stále vyššej úrovni.

Záver

Hoci sme prezentovali množstvo prístupov k výučbe športových hier, náš prehľad určite nie je vyčerpávajúci. Rozvoj poznania a snaha zanietých učiteľov a teoretikov zdokonaľiť telovýchovnú prax neustále prinášajú nové vyučovacie metódy, postupy a prístupy. Z nášho prehľadu je jednoznačne jasné, že pri výučbe športových hier začínajú prevládať prístupy, ktoré je možné označiť za herne orientované. Vychádzajú z hry a k hre sa vždy vracajú. Akcentujú kognitívnu zložku herného výkonu – taktické myslenie a konanie a aktivitu žiakov. Sme si vedomé toho, že sme uviedli len najzákladnejšiu charakteristiku jednotlivých prístupov k vyučovaniu športových hier, ktorá málo objasňuje najmä jednotlivé kroky výučby a neposkytuje praktický návod. Dúfame ale, že príspevok vzbudí záujem pedagógov a stane sa podnetom k štúdiu a hľadaniu nových možností pri vyučovaní športových hier.

Literatúra

- ALEXANDER, K. – TAGGART, A. – MEDLAND, A. 1993. Sport education in physical education: Try before you buy. In *ACHPER National Journal*, 40(4), s. 16-23.
- ANTIL, P. C. – JENKINS, J. R. – WAYNE, S. K. – VADASY, P. F. 1998. Cooperative learning: Prevalance, conceptualizations, and the relation between research and practice. In *American Educational Research Journal*, 35, s. 419-454.
- ARGAJ, G. 2012a. Efekty taktického prístupu pri vyučovaní športovej hry frisbee ultimate. In *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu I*. Ružomberok : VERBUM – vydavateľstvo KU v Ružomberku, s. 14-20. ISBN 978-80-8084-822-4.
- ARGAJ, G. 2012b. Efekty taktického prístupu pri vyučovaní basketbalu. In *Hry 2012*. Plzeň : Pedagogická fakulta Západočeské univerzity v Plzni, s. 34-46. ISBN 978-80-261-0160-4.
- Australian Sports Commission (ASC). 2005. *Active after-school communities – Community coach training program*. Canberra : ASC.
- BUTLER, J. I. – GRIFFIN, L. L. 2010. More teaching games for understanding: Moving globally. *Human Kinetics*, 277 s. ISBN-13: 978-0-7360-8334-8. ISBN-10: 0-7360-8334-0.
- CARSLON, T. – HASTIE, P. 1997. The student social system within sport education. In *Journal of Teaching in Physical Education*, 16, s. 176-195.
- DALTON, W. 2009. Teaching teachers to play and teach games. [online, citované 13.8.2013] Dostupné z <<http://wiliandalton.blogspot.sk/2009/03/teaching-teachers-to-play-and-teach.html>>.
- DEN DUYN, N. 1997. *Game Sense: Developing thinking players*. Belconnen, A. C. T.: Australia Sports Commission.
- DOBRÝ, L. 2007. Přehledná studie o vývoji a současném stavu zkoumání herního výkonu a jeho osvojování. In *Sportovní hry 2007 (sborník ze semináře)*. Olomouc : Univerzita Palackého, s. 65-145. ISBN 978-80-244-1752-3.
- DOBRÝ, L. 2002. Přehledná zpráva o vývoji a současném stavu zkoumání herního výkonu a jeho osvojování. In *Efekty pohybového zatížení v edukačním prostředí tělesné výchovy a sportu*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Katedra učitelství tělesné výchovy, s. 23-98. ISBN 80-244-0528-8.
- DOBRÝ, L. – TOMAJKO, D. – VELENSKÝ, M. – TŮMA, M. – HÁP, P. – ŠAFAŘÍKOVÁ, J. – ŠAFAŘÍK, V. – ARGAJ, G. 2011. Integrovaná praxe ve sportovních hrách. In *Tělesná výchova a sport mládeže*, 77/2, s. 7-17.

- GRANT, B. C. 1992. Integrating sport into the physical education curriculum in New Zealand secondary schools. In *Quest*, vol. 44, s. 304-316.
- GRÉHAIGNE, J. F. - RICHARD, J. F - GRIFFIN, L. 2005. *Teaching and Learning Team Sports and Games*. USA : Tailor and Francis Group, 185 s. ISBN 0-415-94639-5.
- GRÉHAIGNE, J. F. – GODBOUT, P. – BOUTHIER, D. 2001. The teaching and learning of decision making in team sports. In *Quest*, vol. 53, s. 59-76.
- GRIFFIN, L. - MITCHELL, S. - OSLIN, J. 1997. *Teaching sport concepts and skills. A tactical game approach*. Champaign : Human Kinetics, 547 s. ISBN 0-7360-5453-7.
- HALLING, A. 2008. Teamball – a third generation of Teaching Games for Understanding. In AIESEP 2008 World Congress-Sport pedagogy research, policy and practice: International perspectives on physical education and sports coaching. ID 483.
- HARVEY, S. 2009. A study of interscholastic soccer players perceptions of learning with game sense. In *Asian Journal of Exercise and Sports Science*, vol. 6, No. 1.
- HASTIE, P. 1998. The participation and perceptions of girls within a unit of sport education. In *Journal of Teaching in Physical Education*, 17, s. 157-171.
- HASTIE, P. 1996. Student role involvement during a unit of sport education. In *Journal of Teaching in Physical Education*, 16, s. 88-103.
- HASTIE, P – SIEDENTOP, D. 1999. An ecological perspective on physical education. In *European Physical Education Review*, 5, s. 9-29.
- HOPPER, T. 2003. Four Rs for Tactical Awareness: Aplying Game Performance Assessment in Net/Wall Games. In *Teaching Elementary Physical Education*, vol. 14, No. 2, s. 16-21.
- KAČÁNI, L. 2004. *Futbal: Tréning hrou*. Bratislava : PEEM pre Slovenský futbalový zväz, 278 s. ISBN 80-89197-02-7.
- LAUNDER, A. G. 2001. *Play practice: The games approach to teaching and coaching sports*. Champaign, IL : Human Kinetics, 2001.
- LIGHT, R. 2006. Game Sense: Innovation or just good coaching? In *Journal of Physical Education New Zealand*, vol. 39, No. 1, s. 8-19.
- LIU, Y. K. 2005. *The teaching games for understanding: 10 years in Hong Kong*. Paper presented at the 3. Teaching Games for Understanding Conference, Hong Kong, China.
- LIU, Y. K. 1996. An alternative approach to games teaching in the training of PE teachers. In *PERS Review*, 2(2), s. 10-14.
- MANDIGO, J. - BUTLER, J. - HOPPER, T. 2007. What is Teaching Games for Understanding? A canadian perspective. In *Physical and Health Education*, summer.
- MITCHELL, S. - OSLIN, J. - GRIFFIN, L. 2006. *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach for ages 7 to 18*. 2nd ed. USA : Human Kinetics, 658 s. ISBN-13: 978-1-4504-1122-6. ISBN-10: 1-4504-1122-3.
- MITCHELL, S. - OSLIN, J. - GRIFFIN, L. 2003. *Sport Foundations for Elementary Physical education: A tactical games approach*. USA : Human Kinetics, 181 s. ISBN 0-7360-3851-5.
- MUSCH, E. et al. 2002. *The invasion games competence model: An alternative approach to games instruction and learning*. Poster presented in AIESEP congress of LaCoruna, Spain [CD-ROM].
- OLOSOVÁ, G. – ZAPLETALOVÁ, L. 2012. Účinnosť taktického a technického prístupu k výučbe minibasketbalu. In *Od výskumu k praxi v športe*. Zborník vedeckých prác. Bratislava : STU, s. 205-210. ISBN 978-80-227-3854-5.
- POPELKA, J. 2012. Porovnanie rôznych prístupov vyučovania na úroveň teoretických vedomostí z volejbalu žiakov 2. stupňa základnej školy. In *Od výskumu k praxi v športe*. Zborník vedeckých prác. Bratislava : STU, s. 243-248. ISBN 978-80-227-3854-5.

- PSOTTA, R. - VELENSKÝ, M. 2001. Alternativní pojetí vyučování sportovních her ve školní tělesné výchově. In *Pedagogická kinantropologie*. Sborník ze semináře sekce pedagogické kinantropologie České kinantropologické společnosti. Praha : Karolinum, s. 17-27. ISBN 80-246-0322-5.
- PUTNAM, J. W. 1998. *Cooperative learning and strategies for inclusion: Celebrating diversity in the classroom*. 2nd ed. Baltimore, MD : Brookes.
- SIEDENTOP, D. 2002. Content knowledge for physical education. In *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, s. 368-377.
- ŠALING, S. – ŠALINGOVÁ, M., I. – MANÍKOVÁ, Z. 1997. *Slovník cudzích slov*. Bratislava, Prešov : SAMO, 655 s. ISBN 80-967524-1-3.
- TAN, S. – WRIGHT, S. – MCNEILL, M. – FRY, J. – TAN, C. 2002. Implementation of the games concept approach in Singapore schools. A preliminary report. In *Review of Educational Research and Advances for Classroom Teachers*, 21(1), s. 77-84.
- TANG, S. K. S. – WONG, I. Y. E. (2000). Meeting the challenge within the physical education curriculum in the new millennium: Policies, possibilities and problems. In *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*, 36(2), s. 39-47.
- THORPE, R. – BUNKER, D. – ALMOND, L. 1986. *Rethinking games teaching*. England : Loughborough, University of Technology, Department of Physical Education and Sport Science. 79 s.
- THORPE, R. – BUNKER, D. 1986. Is there a need to reflect on our games teaching? In THORPE, R. – BUNKER, D. – ALMOND, L. 1986. *Rethinking games teaching*. England : Loughborough, University of Technology, Department of Physical Education and Sport Science, s. 25-34.
- WRIGHT, S. – MCNEILL, M. – FRY, J. – WANG, J. 2005. Teaching teachers to play and teach games. In *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), s. 61-82.
- <<http://www.slex.sk/>>. [online, citované 22.7.2013].

POHYB A POBYT V PRÍRODE – ORGANIZÁCIA TÚRY A HRY NA SNEŽNICIACH

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

Základom prípravy každej akcie je stanovenie celkového zamerania, jej ciele a úlohy. Nasleduje plánovanie trasy, získavanie podkladov a dokumentácia. Pri príprave akcie berieme do úvahy dĺžku bieleho dňa, technickú vybavenosť, kvalitu vybavenia, dĺžku a náročnosť terénu, snehové podmienky, počasie, kalendárny mesiac, veľkosť skupiny, fyzickú zdatnosť účastníkov, hlavne úroveň najslabšieho a psychickú odolnosť.

Vždy je nutné podrobne vypracovať časový harmonogram, ktorý zahŕňa aj časovú rezervu pre možný výskyt nečakaných situácií. Ďalej pripraviť možné náhradné riešenie a to pre celú túru ako aj ústupové riešenie v jej priebehu. Vedúci pripraví itinerár trasy, na schôdzke účastníkov podá informácie o plánovanom priebehu akcie a rozdelí úlohy potrebné na zabezpečenie túry.

ZÁKLADNÉ ZÁSADY PRI VEDENÍ TURISTIKY NA SNEŽNICIACH:

- Akcie sa zúčastňujeme minimálne traja
- pred odchodom informujeme ďalšiu osobu, ktorá sa akcie nezúčastňuje, ale o našom pobyte a pohybe má presné informácie
- pri pohybe v neznámom teréne nepodceňujeme akékoľvek známky nebezpečenstva
- v prírode sa správame slušne, šetrne, s minimálnymi známkami nášho pobytu
- vedúci má vždy minimálne morálnu zodpovednosť za bezpečnosť účastníkov
- neustále vedieť, kde sa pohybujeme, v dnešnej dobe nie je problém zalovať pomocou mobilného telefónu horskú službu alebo inú pomoc
- dôležité je skoré ranné vstávanie, vznik časovej rezervy pre nepredvídané udalosti, zhoršenie prírodných podmienok a spomalenie plánovaného postupu
- zvolíme správne poradie účastníkov v skupine, podľa slabších volíme tempo
- prestávky : prvá po 20 – 30 min., ďalšie asi po hodine na 15 – 30 min. Ak nemôžeme nájsť vhodné miesto na odpočinok, pokračujeme ďalej a neskôr si urobíme dlhšiu prestávku, obedňajšia prestávka je minimálne 30 min.
- vedenie skupiny musí byť rozhodné a dôsledné, rýchlosť postupu prispôbíme najslabšiemu jedincovi, ktorý ide v skupine blízko za vedúcim, nie na čele alebo medzi prvými, aby nemuseli prešľapávať stopu
- vždy pri rozhodovaní o postupe, počítame s rezervou času a síl
- pri prešľapávaní stopy je nutné sa častejšie striedať
- koniec tvorí opäť 1 - 3 zdatnejší jedinci, ktorí dokážu pomôcť slabším alebo dôjsť čelo skupiny
- volíme primerané oblečenie, výhodnejšie je byť, kvôli menšiemu prepoteniu, oblečený na dolnej hranici tepelného komfortu, ale vždy máme pripravené i náhradné oblečenie na prezlečenie pri dlhšej prestávke
- pri zhoršenom počasí sa vzájomne pozorujeme z dôvodu možných omrzlín
- dôležitý je prísun tekutín v priebehu túry, preto si urobíme dostatočnú zásobu
- pri zhoršenej viditeľnosti vytvoríme kompaktný celok a od skupiny sa neodlučujeme
- pri viacdennej túre rozdelíme úlohy dňa na viac účastníkov
- akciu končí všetci spoločne (Korvas – Došla, 2007)

DÔLEŽITÉ TELEFÓNNE ČÍSLA A ZDROJE :

Tiesňová linka: 112

Horská záchranná služba: 18 300

Info asistent (doprava, strava, ubytovanie, počasie, ...) : 12 111

Aktuálne počasie : www.shmu.sk

Pred každou túrou si skontrolujeme, či máme na mobile dostatočne nabitú batériu!!!

ORIENTÁCIA V TERÉNE

Orientácia v teréne je grom každého turistu. V zimnom prostredí navyše na nás pôsobia nepriaznivé vplyvy okolitého prostredia - chlad, sneh a vietor. I pomocou záchytných bodov sa nám ťažšie orientuje a preto podcenenie situácie môže viesť až k ohrozeniu nášho života. Hlavne neznámy terén kladie veľké nároky na správnu orientáciu.

V prípade zimnej turistiky je najvhodnejšie použiť špeciálne mapy vytvorené práve za ich účelom. V turistických strediskách máme k dispozícii podrobnejšie mapy, ktoré obsahujú okrem iného upravované zjazdové, bežecké trasy, ale i neupravované trasy, vhodné pre zimnú turistiku na snežniciach. Neupravované trasy vedú mimo tradičné a v teréne sú potom značené tyčami, ktoré je dôležité rešpektovať. Nemenej dôležité je tiež rešpektovať predpoveď počasia a hroziace lavínové nebezpečenstvo.

Túru nikdy nezačíname bez kvalitnej mapy a buzoly (kompasu) a bez toho, aby sme sa pomocnou nich nevedeli orientovať v teréne! Ako doplnok si môžeme zbrať i GPS zariadenie, pomocou ktorého si túru vopred naplánujeme. Ale nikdy sa naň nespoliehame, je možné, že v horách zlyhá.

TÁBORENIE

Je pobyt spojený s prenocovaním v zimnej prírode, napr. pomocou stanu alebo snežnej stavby.

Najjednoduchším spôsobom je stanovanie. Nájde si vhodné miesto a sneh na rovnej ploche ušľapeme. Pomocou ihličia, konárov alebo igelitu vytvoríme izolačnú vrstvu. **Stan** dobre upevníme k zemi. Vstup do stanu chránime pred vetrom. Ak nám to počasie práve nedovoľuje, postavíme si pred ním ochrannú vrstvu pomocou snehových kvádrov.



Ďalšou možnosťou je využitie snehových stavieb. Najznámejšou je **iglu**. Základom je vchod postavený pod úroveň podlahy, aby nám studený vzduch neprúdil dovnútra. Pomocou snehových lopát a píl vyrábame snehové kvádre, ktoré postupne ukladáme v tvare kruhu na seba. Konečná podoba je v tvare kupoly.



Zákop, ďalšia varianta prenocovania, si ľahko vykopeme do vrstvy 1 – 2 metre naviateho snehu. Zo spodnej časti si vyhlúbime relatívne veľký a široký vchod asi 1 x 1 meter. Potom smerujeme šikmo nahor, kde si vyryjeme dostatočne veľkú plochu na spanie. Pomocou palíc si spravíme vetracie otvory. Nad závejom sa zbytočne nepohybujeme, aby sme si ho prepadnutím sa nezničili.



NÁVRH TRÁS

Trasa 1.

Poloha : Nízke Tatry

Východiskový bod : Donovaly

Cieľový bod : Korytnica - kúpele

Časový rozvrh : Donovaly - Polianka 0h 30' - Kečka 1h 15' - Kozí chrbát 1h - Hriadel'ské sedlo 0h 30' - Sedlo pod Babou 0h 30" - Korytnica - kúpele 0h 30"

Približný čas : 4 hod 15 min

Prevýšenie : 500 m

Náročnosť : Nenáročná. Orientácia po dobre označených turistických chodníkoch je jednoduchá. Schádzanie z chodníka je zakázané a veľmi nebezpečné!



Trasa 2.

Poloha : Slovenská Raj

Východiskový bod : Prostredný Hámor

Cieľový bod : Prostredný Hámor

Časový rozvrh : Prostredný Hámor - Havrania dolina 0h 30' - Chotárna dolka 0h 45' - Biele vody 0h 30' - Dedinky 0h 30' - Palmanská Maša 0h 15' - Prostredný Hámor 0h 30'

Približný čas : 3 hod

Prevýšenie : 141 m

Náročnosť : stredne náročná



HRY A SÚŤAŽE NA SNEŽNICIACH

Hry a súťaže majú pre začiatočníkov veľký význam. Slúžia nám k zvýšeniu aktivity a motivácie účastníkov, tlmia únavu a precvičujeme si pri nich iné svalové skupiny. Hry zaraďujeme práve pri vykonávaní rôznych prípravných cvičení. Sledujeme tým odpútanie pozornosti od nepriaznivo pôsobiacich vplyvov vonkajšieho prostredia (napr. sneženie, mráz, vietor, príp. cudzie prostredie a pod.). Žiaci si rýchlejšie zvykajú na nové okolie, výstroj, redukuje sa pocit strachu a neistoty, urýchľuje a upevňuje sa nadväzovanie sociálnych vzťahov medzi ľuďmi. Hry sú veľmi účinným výchovným prostriedkom.

Po skončení hry je dôležité vždy ju ukončiť vyhlásením výsledkov a prípadne aj odmeniť víťaza. Najmä pre deti ale i dospelých je odmena veľkou motiváciou za výkon. (Paugschová a kol., 2004)

Hry boli prispôsobené špecifikám pobytu na snehu a metodike výcviku so snežnicami. Námety sme čerpali z odborných literatúr, ktorých presné znenie uvádzam v literatúre. Brtník a kol. 1998; Hermochová, 1994; Jalecz – Veisová, 2001; Kirchner – Hnízdil, 2004; Kopková – Michalko – Polóny – Sailerová, 1997; Zapletal, 1995.

S jednou snežnicou

Popis hry : Vymedzíme si trasu, po ktorej súťažiaci pôjdu. Súťažiacich si môžeme rozdeliť na družstvá, no taktiež môžu súťažiť aj jednotlivo. Úloho každého je prejsť daný úsek v čo najkratšom čase, ale s tým, že iba na jednej nohe má obutú snežnicu. Hru môžeme obmieňať rôznymi spôsobmi. napr. chôdza do kopca, chôdza čelom vzad atď.

Cukor, káva, čaj

Popis hry : Jeden z hráčov sa postaví k ostaným hráčom chrbtom vo vzdialenosti minimálne 10 metrov (cieľ). Ostaný súťažiaci sa v snežniciach postaví na vopred určenú čiaru, zakreslenú do snehu (štart). Úlohou hráča, ktorý stojí chrbtom je povedať rýchlo za sebou : „Cukor, káva, čaj!“ Ostatní hráči sa v preibehu toho snažia k nemu priblížiť. Po slove „čaj“ sa musia všetci zastaviť (znehybnieť) preto, lebo po tom sa hráč stojaci chrbtom obráti a koho uvidí v pohybe, toho pošle späť na pôvodné miesto, na ktorom stál predtým. Vyhráva ten súťažiaci, ktorí sa ako prvý dostane do cieľa, teda na úroveň vyvolávača.

Pravidlá : - Hrací priestor musí byť presne vymedzený.

- Vedúci dohliada na spravodlivosť pri určovaní pohybujúcich sa hráčov
- Hráč otočený chrbtom sa nemôže otočiť skôr, ako doznie posledné slovo „čaj“

Biatlon na snežniciach

Popis hry : Vedúci vymedzí trať, na ktorú pripraví rôzne disciplíny. Súťažiaci na snežniciach musia každú disciplínu prejsť a splniť. Úlohy, ktoré si môže vedúci vymyslieť, môžu byť napr.:

- trafiť snehovou guľou terč,
- trafiť obruč na zapichnutú tyč,
- trafiť aspoň 3 snehové guľe do kruhu, nádoby,
- vyzuť si snežnice obehnúť 3x dookola strom a znovu si obuť snežnice a pokračovať ďalej.

Slalom

Popis hry : Na trati, kadiaľ budú súťažiaci prechádzať, zapichneme do snehu palice (počet kusov je individuálny) so vzdialenosťou asi 2 metre od seba. Úlohou súťažiacich je pomedzi palice prechádzať slalom, pri poslednej sa otočiť a ísť naspäť. Vyhráva to družstvo, ktoré prejde daný slalom ako prvý a počas neho nezhodí ani jednu palicu.

Pravidlá : Pravidlom je prejsť celý slalom, súťažiaci si trasu nemôže skrátiť, inak je diskvalifikovaný.

Náš kapitál

Popis hry : Súťažiacich si rozdelíme do družstiev. Minimálne na dve. Každý súťažiaci má na nohách snežnice. Vyhradíme si dráhu, po ktorej pôjdu. Štart je zároveň aj cieľ. Na opačnej strane dráhy poukladáme predmety, ktoré budú prenášať naspäť napr. konáriky, kamene, kužele, štafetové kolíky atď. Hráči štarujú po jednom, čiže, keď spoluhráč dorazí s predmetom do cieľa, vybieha druhý spoluhráč. Úlohou družstva je v danom časovom úseku napr. 5 minút, preniesť čo najväčšie množstvo predmetov. Víťazí to družstvo, ktoré má najväčší „kapitál“.

Prihraj

Popis hry : Hráčov rozdelíme na dve družstvá. Všetci majú obuté snežnice. Vymedzíme si plochu, na ktorej sa budú pohybovať. Z každého družstva si vyberieme jedného hráča, ktorí si medzi sebou losnú o loptu. Kto vyhrá má loptu a začína. Úlohou družstva je urobiť čo najviac prihrávok medzi sebou bez toho, aby im lopta padla na sneh alebo, aby im to prerušil súper. Vyhráva to družstvo, ktorému sa podarí urobiť čo najviac prihrávok.

Upratovač

Popis hry : Vytvoríme dvojice. Obaja majú obuté snežnice, ale palice nepoužívajú. Úlohou prvého je ísť rôznymi smermi, robiť rôzne oblúky a počas chôdze na snežniciach ukladať na sneh rôzne predmety napr. čapicu, rukavice, okuliare, snehové gule, opaľovací krém atď. Úlohou druhého je ho nasledovať s malým odstupom a zbierať všetky predmety, ktoré na zem položí. Potom si vymenia úlohy. Víťatí ten z dvojice, ktorému sa podarí zozbierať viac predmetov.

Pravidlá : Ak tomu druhému nejaký predmet počas zbierania vypadne, predmet sa nepočíta.

Križovatka

Popis hry : Skupina turistov na snežniciach stojí na svahu. Vedúci stojí dole pod svahom a vydáva vopred dohodnuté pokyny. Účastníci na povely reagujú. Napríklad zelená znamená, zostup. Červená stáť. Taktiež môže využiť napr. palice s ktorými bude udávať smer chôdze do strán.

Požičaj mi čiapku

Popis hry : Na miernom svahu, alebo na rovine si vymedzíme priestor, na ktorom sa bude hrať. Podmienkou je, aby každý hráč mal na hlave čiapku. Hráči sa voľne rozmiestnia po priestore. Úlohou každého hráča je zobrať čiapku súperovi. Je to boj, kde každý bojuje proti všetkým, pričom si bráni svoju čiapku. Kto o čiapku príde opúšťa ohraničený priestor hry. Hra sa končí v momente, kedy ostáva jediný hráč s čiapkou na hlave. Taktiež môžeme hrať hru na čas. V tom prípade môže byť viacero víťazov.

Pravidlá : Hráč, ktorý už o čiapku prišiel, opúšťa hrací priestor.

- V hre je zakázané používať akékoľvek násilie.

Pohyblivý terč

Popis hry : Vyzančíme si trať, po ktorej pôjdu hráči so snežnicami budú snažiť sa bez ujmy (zásahu) dostať z jednej strany na druhú. Po bokoch trate sa rozmiestnia „ostreľovači“, ktorí majú vopred pripravený počet striel v podobe snehových gúľ, ktorými sa snažia

zasiahnuť hráča, ktorý sa snaží prejsť „kanálom“. Dôležité je tiež vymedziť rozsah možného pohybu ostreľovača po strane napr. 2 metre. Pre väčšiu náročnosť hry môžeme umiestniť ostreľovačov z ľavej aj z pravej strany. Vyhráva ten ostreľovač, ktorý má najviac presných zásahov. Víťaz na snežniciach je zase naopak, hráč, ktorý bol najmenej zasiahnutý, poprípade nebol vôbec zostrelený. Vopred treba upozorniť hráčov, aby netriaľali na oblasť hlavy a dodoržovali všetky pravidlá bezpečnosti.

Pravidlá : Strelci nesmú vstúpiť na trať.

- Triaľat sa môže iba od hrudníka dole.

Všetkých vás pochyťám

Popis hry : Na vymedzenom území sa zhromaždia a pohybujú súťažiaci na snežniciach. Vedúci určí jedného, ktorý naháňa. Jeho úlohou je všetkých pochyťat' v presne vymedzenom časovom limite. Úlohou každého, ktorého chyťí je sa dať do drepu. Po uplynutí časového limitu sa spočíta, koľkých chyťil.

Pravidlá : Naháňajúci ani naháňaní nesmú prekročiť vymedzené územie.

Pozor nevysyp!

Popis hry : Súťažiacich môžeme rozdeliť do dvojíc, skupín alebo bude každý individuálne. Súťažiaci sa postaví na štart. Úlohou súťažiacich je zobrať si snežnicu, nabrat' na ňu čo najväčšie množstvo snehu a preniesť ho z bodu A (štart) do bodu B (cieľ) tak, aby im na snežnici zostal všetok sneh, respektíve aby stratili čo najmenšie množstvo snehu. Vyhráva to družstvo, ktorému sa to podarí v čo najkratšom časovom limite a preniesie čo najviac snehu.

Pravidlá : dostatočné rozostupy medzi družstvami,

Etapová štafeta

Popis hry : Od štartu po cieľ si vyznačíme na trati tri stanovištia v rovnakej vzdialenosti. Na štarte a na každom stanovišti stojí aspoň jeden hráč z každej skupiny so snežnicami na nohách (záleží koľko početná je skupina/družstvo). Na povel štart vyštartujú prví hráči. Na prvom stanovišti podajú kolík (predmet) spoluhráčovi a ten pokračuje ďalej k druhému stanovištiu, kde znovu podáva kolík tretiemu spoluhráčovi, ktorý potom uteká do cieľa. Vyhráva to družstvo, ktorého posledný súťažiaci príbehne do cieľa ako prvý.

Pravidlá : Súťažiaci si podávajú štafetu na presne vymedzenom úseku.

Šišky, šišky kdeže ste?

Popis hry : Šišky rozhádzeme na zasneženom voľnom priestranstve, ktoré si ale vopred vymedzíme (napr. 30 x 50 m) tak, aby ale hráči nevideli, kde ich hádzeme. Úlohou hráčov je nazbierať čo najväčšie množstvo šišiek. Hra je veľmi vhodná pre jednotlivcov, no taktiež ju môžeme využiť aj pri väčšom počte hráčov, kedy ich rozdelíme napr. do dvojíc, trojíc a víťazí to družstvo, ktoré dokopy našlo čo najviac šišiek.

Uzavretý labirint

Popis hry : Hra sa hrá najlepšie na čerstvo napadnutom snehu. Do snehu si pomocou snežníc vyšliapeme úzke chodníčky, ktoré sa navzájom pretínajú. No taktiež si spravíme pár slepých chodníčkou, z ktorých sa už ďalej ísť nedá. Hráči sa rozmiestnia po labirinte a určí sa jeden, ktorý začína naháňať. Tan má za úlohu chyťí niektorého z hráčov, s ktorým si potom vymení pozície. Dôležité je, aby hráči nevystúpili z labirintu, inak sú diskvalifikovní. Taktiež sa neráta ak naháňajúci dočiahne na súťažiacého z vedľajšieho chodníka.

Pravidlá : Hráči sa môže pohybovať iba po vyšľapaných chodníkoch, čiže aj keď sa dostane do slepej uličky, musí sa vrátiť naspäť, nemôže prekročiť na vedľajší chodník. Ak hráč urobí prešľap, naháňa on

Obruče

Popis hry : Vyznačíme si trasu po ktorej budú súťažiaci utekať / chodiť. napr. 30 metrov. Na konci si spravíme čiaru do snehu, od ktorej sa budú snažiť na vopred zapichnuté tyče vhodíť obruč a taktiež si tu prichystáme snežnice. Súťažiacich si rozdelíme do družstiev. Úlohou každého je najskôr normálne prebehnúť vyznačený úsek. Na konci úseku sa pokúsia trafiť obruč na tyč, každý má jeden (dva, tri - záleží od početnosti družstva) pokus. Potom si čo narýchlejšie obujú snežnice a utekajú naspäť, od kiaľ vybiehali. Ak sa dotknú štartovnej čiary snežnicou, vtedy môže vyštartovať ďalší spoluhráč. Vyhráva to družstvo, ktoré bolo najrýchlejšie a má najväčší počet obručí na tyči.

Pravidlá : Vedúci dohliadajú na to, aby súťažiaci neurobili prešľap, alebo aby nevyštarovali skôr ako určujú pravidlá.

Ber a chod'

Popis hry : Súťažiacich rozdelíme na 2 družstvá a tie potom na polovicu, ktorá sa premiestni v určitej vzdialenosti napr. 20 metrov oproti sebe. Do každého družstva dáme len jeden pár palíc. Úlohou prvého je čo najrýchlejšie prejsť úsek a predať palice prvému spoluhráčovi z opačného družstva a zaradiť sa na koniec radu. Vyhráva to družstvo, ktorého členovia sa vystriedajú ako prvý.

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

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- BRTNÍK, J. a kol. 1999. *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Prvé vydanie. Praha : Portál, 200 s. ISBN 8071787620.
- HERMOCHOVÁ, S. 1994. *Hry pro život*. Praha : Portál, 174 s. ISBN 80-85282-79-8.
- HIKING. *Turistické mapy*. [online]. [cit. 2012.04.10.] Dostupné na internete : <<http://mapy.hiking.sk/>>
- JALECZ, E. – VEISOVÁ, M. 2001. *Pohybové hry pre učiteľov telesnej výchovy na základných a stredných školách*. Nitra : PF UKF, 108 s. ISBN 80-8050-469-1
- KIRCHNER, J. – HNÍZDIL, J. 2004. *Orientační hry nejen do přírody*. Prvé vydanie. Praha : Grada Publishing, 104 s. ISBN 8024707985.
- KOPKOVÁ, E. – MICHALCO, I. – POLÓNY, J. – SAILEROVÁ, E. 1997. *Hry a cvičenia v prírode pre deti I.stupňa základnej školy*. Nitra : PF UKF, 203 s. ISBN 80-8050-154-8.
- KORVAS, P. – DOŠLA, J. 2008. *Zimní turistika na snežnicích*. [online]. Druhé vydanie. Brno : Elportál, Masarykova univerzita. [2011.11.10.]. Dostupné na internete : <<http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps08/zimtur/web/index.html>>. ISSN 1802-128X.
- NEMČEKOVÁ, H. 2012. *Turistika na snežniciach* : bakalárska práca. Nitra : UKF, 2012. 50 s.
- NEUMAN, J. 1998. *Dobrodružné hry a cvičení v přírode*. Praha : Portál, 325 s. ISBN 8071782181.
- PAUGSCHOVÁ, B. a kol. 2004. *Lyžovanie*. Banská Bystrica : UMB, 2004. 238 s. ISBN 80-8055-880-9.
- Turistika na Slovensku*. [online]. [cit. 2012.04.10.] Dostupné na internete : <<http://www.turistikaonline.sk/>>
- ZAPLETAL, M., 1995. *Hry v přírode*. Český Těšín : Leprez, 623 s. ISBN 80-901826-6-6.

METODIKA ZÁKLADOV BOXU AKO SÚČASŤ VÝUČBY ÚPOLOV

Pavol HLAVAČKA

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

pavol.hlavacka@ukf.sk

Úvod

Úpoly sú telesné cvičenia, ktorými sa v bezprostrednom kontakte so súperom snažíme prekonať jeho bojové, útočné i obranné, technicko-taktické zámery a zvíťaziť nad ním. Kontakt môže byť bezprostredný, alebo pomocou rôznych zbraní. Ku kontaktu však dochádza i v iných športových odvetviach. Úpoly sa od nich líšia v tom, že kontakt je v nich cieľom, ktorý chceme dosiahnuť (Reguli, 2005).

Úpoly z hľadiska telesných cvičení delíme podľa Ďurecha (2003) na:

- 1, prípravné úpoly (základné)
- 2, športové úpoly (súťažné)
- 3, sebaobrana a bojové umenia

Úpolové aktivity boli zaradené do systémov telesných cvičení pre ich mnohostrannosť pôsobenia na organizmus jedincov. Box ako jeden z najstarších olympijských športov je neoddeliteľnou súčasťou 2.skupiny úpolových aktivít (športové úpoly), pričom z jeho základov vychádza mnoho ďalších „mladších“ úpolových športov ako kickbox, thai-box, niektoré techniky v MMA (Mixed Martial Arts) a ďalšie. Mnohé prípravné tréningové cvičenia uplatňované v boxerskej praxi môžeme zaradiť do 1.skupiny (prípravné úpoly) a viaceré zručnosti z boxu môžu byť aplikované aj do 3.skupiny (sebaobrana).

Napriek širokej využiteľnosti boxu v úpolových aktivitách sa o jeho teórii a metodike dočítame v slovenskej literatúre o úpoloch len minimum. V Českej republike bol predmet Box v rokoch 2010 – 2013 na Fakulte športovních štúdií Masarykovej univerzity inovovaný v rámci projektu Operačného programu Vzdelání pro konkurenceschopnost.

Úpolové športy patria všeobecne k najnáročnejším, vyžadujú si široký kondičný zámer, veľké technické zručnosti, sú koordinačne mimoriadne náročné a mnohé kladú maximálnu záťaž na morálno-vôľové vlastnosti športovca. Na podrobnejšie rozoberanie didaktiky jednotlivých úpolových športov sú preto nevyhnutné bohaté praktické skúsenosti z daného športu a teoretické vedomosti. V slovenskej literatúre o úpolových športoch sa preto najviac dočítame o takých športových odvetviach, v ktorých sú ich autori najviac znalí (džudo, karate, aikido...). Rád by som týmto príspevkom obohatil úpolovú literatúru o teóriu základov boxu.

Náročnosť boxu

V roku 2004 svetoznámy športový server a televízny kanál ESPN zostavil 8-členný tím športových expertov, ktorí hodnotili náročnosť športov na základe 10 kritérií :

- Vytrvalosť
- Sila
- Rýchlosť
- Výbušnosť
- Agilita
- Flexibilita (ohybnosť)
- Schopnosť prekonať strach

- Sústredenosť na výkon
- Rýchlosť zmyslového vnímania
- Analytická schopnosť (rýchlo a vhodne reagovať na zmeny počas výkonu)

Nároky daného športu na tieto kritériá boli hodnotené na stupnici od 1 (minimum) do 10 (maximum), pričom box získal nasledovné ohodnotenie: vytrvalosť 8,63 ; sila 8,13 ; rýchlosť 6,38 ; výbušnosť 8,63 ; agilita 6,25 ; flexibilita 4,38 ; schopnosť prekonať strach 8,88 ; sústredenosť na výkon 8,50 ; rýchlosť zmyslového vnímania 7,00 ; analytická schopnosť 5,63. V konečnom súčte získal box 72,375 bodu a v rebríčku náročnosti obsadil 1.miesto pred ľadovým hokejom a tretím americkým futbalom.

Toto hodnotenie samozrejme platí pre vrcholový zápas v boxe a nie pre základy boxu ako súčasť výučby úpolov na telovýchovných vysokých školách a univerzitách. Každopádne ale z neho vyplýva všestrannosť boxerskej prípravy, z ktorej sa dajú mnohú prvky aplikovať do všetkých troch základných skupín úpolových aktivít.

Metodika základov boxu

V kontaktnom boji, ktorý prebieha v ringu, používajú boxer tri základné údery a ich rôzne variácie a kombinácie. Medzi základné údery patrí direkt (priamy úder), hák (bočný úder), zdvihák (spodný úder). Variácií prevedenia (útok na hlavu či trup, údery vpred, obranné priame údery a protiúder), kombinácií úderov a ich spojenie s inými technickými zručnosťami (úhyby, finty) je nesmierne veľa.

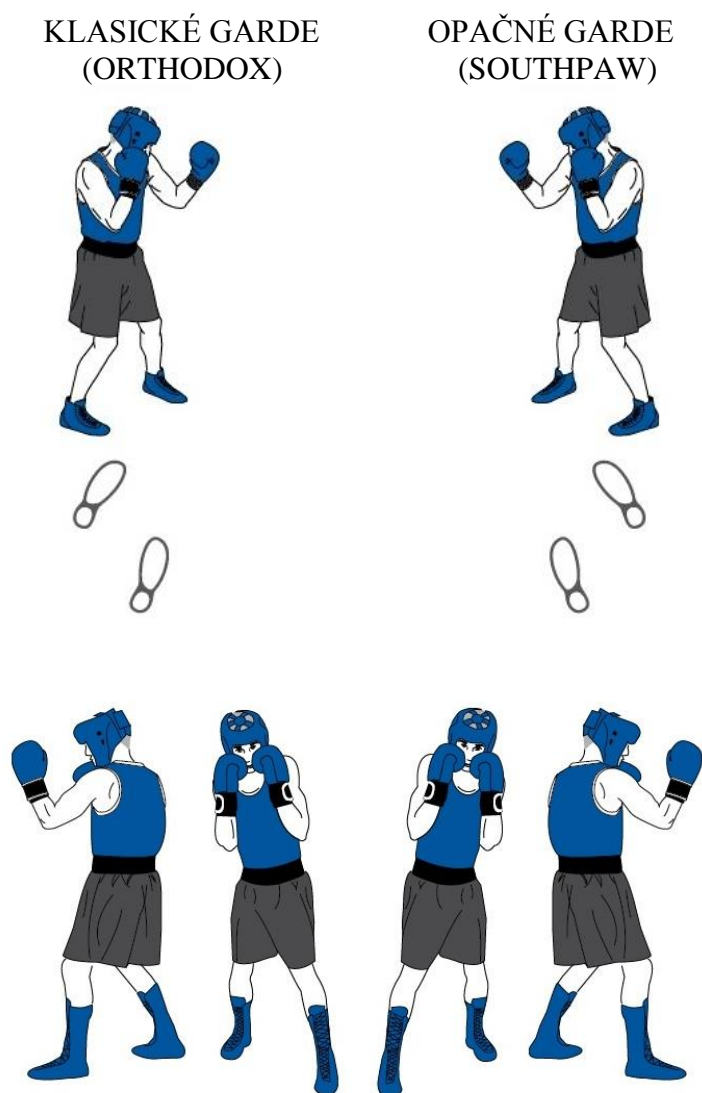
Pri výučbe boxu na hodinách úpolov by si mali študenti osvojiť základné boxerské pohyby (pohyb vpred, vzad, bokom), základné údery (direkt, zdvihák, hák) a spojenie pohybu s údermi. Táto zdanlivo ľahká úloha je pre mnohých mimoriadne koordinačne náročná a vyžaduje si sústredený nácvik. Z praktických skúseností ale môžeme uviesť aj opačný prípad, keď mnohí študenti telesnej výchovy, ktorí sú pohybovo nadaní, sú schopní sa naučiť v priebehu niekoľkých vyučovacích hodín aj náročnejšie prvky vyžadujúce určitú technickú zručnosť.

Box je z hľadiska plného kontaktu nebezpečný šport, pri ktorom môže prísť ľahko k zraneniu. Je pochopiteľné, že vystavovať študentov takémuto riziku pri plnom kontakte by bolo porušením niekoľkých pedagogických zásad. Existujú však mnohé metódy a formy nácviku technických zručností, pri ktorých je dodržaný kontakt so súperom, zapájanie technických a koordinačných schopností potrebných pre priamy boj a pri tom je plný zásah do nechránenej časti cvičenca (hlava alebo trup) vylúčený, pokiaľ sú dodržané všetky pokyny inštruktora. Vyžaduje si to ale skúsenosť s vedením takýchto nácvikov a hlavne dôraz na demonštračnú výučbovú metódu. Pre študentov sú tieto formy nácviku zväčša atraktívne, motivujúce a okrem technickej zručnosti rozvíjajú všestranné kondičné a koordinačné schopnosti.

V nasledujúcich bodoch sa budeme zaoberať metodikou základného boxerského postoja, pohybu vpred, vzad, bokom a prevedenia troch základných úderov (direkt, zdvihák, hák).

Základný boxerský postoj

Správny boxerský postoj umožňuje boxerovi pohyb vpred, vzad, bokom, do oblúka a pritom stále zabezpečuje stabilitu a východiskovú pozíciu pre akciu, či reakciu. Poznáme dva typy postoja, ktoré sú odlišné podľa toho, v akom garde boxer stojí. Klasické garde (silnejšia pravá paža je vzdialenejšia k súperovi) sa nazýva „ORTHODOX“, opačné garde (silnejšia ľavá paža je vzdialenejšia k súperovi) sa nazýva „SOUTHPAW“ (obr.1)



Obrázok 1 – boxerský postoj.

Správny boxerský postoj:

- Boxer stojí bokom (asi 45° uhol).
- Stoj bočný rozkročný na šírku ramien, nohy mierne pokrčené.
- Rozloženie telesnej hmotnosti rovnomerne na obe nohy.
- Koleno prednej nohy je rotované mierne dnu.
- Špička prednej nohy smeruje mierne dnu, špička zadnej nohy smeruje vpred, ako by sa osy smeru špičiek niekde v diaľke pretínali.
- Telo (trup) sa otáča mierne dnu.
- Mierne zdvihnutie päty zadnej nohy.
- Pozícia rúk vo výške očí.
- Brada dole.
- Lakeť zadnej paže je pri tele (takmer sa dotýka hrudnej oblasti).
- Päť zadnej ruky je pri tvári, držíme zápästie rovno, jeho zadná strana je v jednej línii s predlaktím.

Najčastejšie chyby základného postoja:

- Nohy sú príliš na široko, bránia rýchlemu pohybu.
- Nohy sú príliš na úzko, nastáva strata rovnováhy.
- Nohy sa pri pohľade do zrkadla prekrývajú, sú akoby za sebou.
- Postavenie na celých chodidlách.
- Vystreté nohy a príliš vzpriamené telo (trup).
- Zdvíhanie brady – najnebezpečnejšieho miesta pre knock-out úder.
- Lakte smerujú od tela nahor - príliš odkrytý trup.

Boxerský pohyb

Zásadou boxerského pohybu je vždy prvý pohyb nohou, ktorá je prvá v smere pohybu, tj. pohyb vpred začína boxer prednou nohou (pri klasickom garde je to ľavá noha, pri opačnom garde je to pravá noha), pohyb vzad začína zadnou nohou, pohyb vľavo ľavou nohou, pohyb vpravo pravou nohou. Druhá noha sa vždy prisúva do pozície základného postoja, využíva sa pri tom tzv. klzavý pohyb.

POHYB (KROKY) VPRED

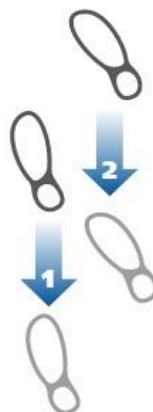
KLASICKÉ GARDE (ORTHODOX)



OPAČNÉ GARDE (SOUTHPAW)



POHYB (KROKY) VZAD



Obrázok 2 – boxerské kroky vpred a vzad.

POHYB VPRAVO

KLASICKÉ GARDE
(ORTHODOX)

OPAČNÉ GARDE
(SOUTHPAW)



POHYB VĽAVO



Obrázok 3 – boxerský pohyb vpravo a vľavo.

Správny boxerský pohyb:

- Pohyb je vykonávaný s čo najmenším zdvihnutím prvej nohy a prisunutím (klzaním) druhej nohy.
- Pohyb je vykonávaný mierne po špičkách, nie po celých chodidlách.
- Druhá noha sa prisúva vždy len na šírku ramien, nie úplne k prvej nohy.
- Telesná hmotnosť tela je rozložená na obe nohy.
- Nohy „pérujú“ – sú mierne pokrčené.

Najčastejšie chyby:

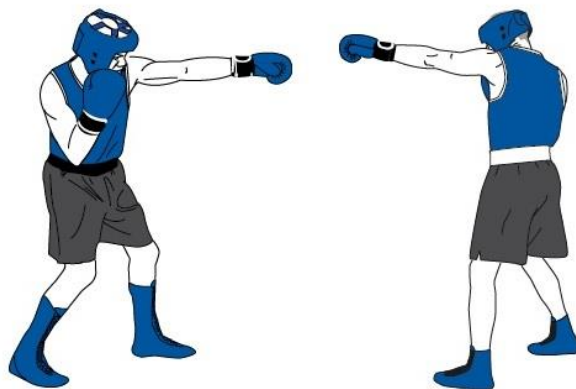
- Pohyb po päťach, alebo celých chodidlách.
- Prisúvanie druhej nohy príliš blízko k prvej nohe – strata stability.
- Päty smerujú príliš dnu a špičky von, kolená nie sú rotované dnu.
- Telesná hmotnosť nie je rovnomerne rozložená.

Predný direkt (priamy úder)

Priame údery sú veľmi užitočné, používajú sa hlavne pri dištancovom boji. Predný direkt môže plniť úlohu aj tzv. prípravného úderu, ktorý „nadviaže“ úderovú vzdialenosť a po ňom prichádza zadný úder, prípadne séria úderov. Rovnako predný direkt narúša súperove útoky, pomáha udržiavať správnu dištancovú vzdialenosť.

Správne vykonanie predného direktu (obr. 4 - klasické garde „orthodox“):

- Predný úder učíme s vykročením prednej nohy.
- Pri vykročení smeruje špička prednej nohy dnu, päta mierne von.



Obrázok 4 – predný direkt (klasické garde).

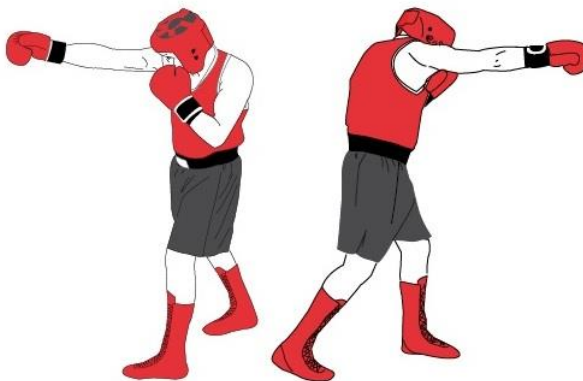
- Ruku počas dráhy úderu taktiež rotujeme dovnútra, aby na konci úderu dopadala rukavica (päť) úderovou plochou, tj. dlaň smeruje dole, palec dnu (obr.4).
- Prevedenie úderu ide súčasne s vykročením prednej nohy.
- Úder smeruje priamo až do vystretia paže v lakti a vracia sa späť po tej istej dráhe do východiskovej pozície, rovnako aj predná noha sa vracia späť do východiskovej pozície.

Najčastejšie chyby:

- Zlé rozloženie telesnej hmotnosti – cvičenec sa nakláňa cez prednú nohu (prepadáva) a zdvíha zadnú nohu.
- Ruka sa počas úderu nerotuje.
- Padanie paže – po údere nejde ruka naspäť po tej istej dráhe, ale padá dole.
- Zadná ruka pri údere prednej stráca pozíciu ochrany brady, padá dole alebo sa nevedome posunie dozadu.

Zadný direkt (priamy úder)

Zadný direkt je tvrdší – intenzívnejší ako predný direkt. Vychádza to už zo základného postoja, ktorý sa určuje podľa silnejšej paže, ktorá má byť vzadu. Prevedenie zadného direktu vychádza z rotácie tela.



Obrázok 5 – zadný direkt (klasické garde).

Správne vykonanie zadného direktu (obr.5 - klasické garde „orthodox“):

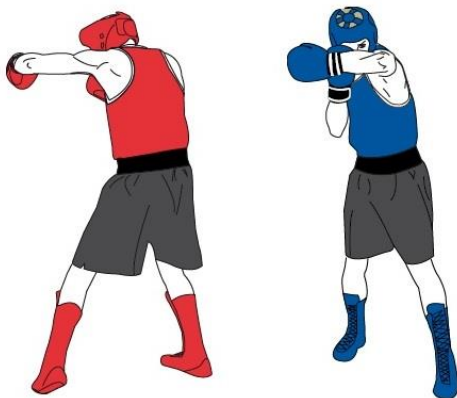
- Pri prevedení zadného direktu sa deje súčasne niekoľko pohybov – vychádza z rotácie, kedy zadné koleno je rotované mierne dnu, zadná päta tak smeruje von. Táto rotácia sa prenáša až na trup, kedy sa zadné rameno dostáva vpred a naopak predné rameno vzad. Súčasne s týmto pohybom nastáva „vystrelenie“ zadnej ruky a zároveň prisunutie prednej ruky k brade na ochranu.
- Počas úderu sa ruka rotuje smerom dnu, úder dopadá úderovou plochou.
- Úder môže byť prevedený z miesta ako i so súčasným vykročením prednej nohy.
- Ruka sa vracia do východiskovej pozície po tej istej dráhe, zároveň predná ruka sa vracia do pozície „vystrčenej“ ruky, predná noha sa prisúva taktiež späť do východiskovej pozície (pokiaľ bol úder prevedený s jej vykročením).

Najčastejšie chyby:

- Úder je vykonaný iba „vystretím“ paže bez rotácie.
- Zadná noha je otočená príliš smerom von (koleno, špička), potom sa ťažko prevádza rotácia kolena smerom dnu.
- Pokles pozície prednej ruky – počas úderu zadnej ruky sa neprisunie k brade, ale padne dole k trupu.
- Zdvihnutie brady pri údere.

Predný hák (bočný úder)

Naučiť sa správne uderiť predný hák je náročnejšie ako osvojenie si direktov a preto by sme k tomuto úderu mali pristupovať až po zvládnutej koordinácii predošlých prvkov (postoj, pohyb, vykročenie, priame údery). Háky sú údery používané pri boji na blízku a strednú vzdialenosť, pretože ich dosah je kratší a k cieľu smerujú zo strany, nie priamo.



Obrázok 6 – predný hák (klasické garde).

Správne vykonanie predného háku (obr. 6 - klasické garde „orthodox“):

- Pri tomto údere sa využíva rotácia trupu zľava doprava pri klasickom garde (viď. Obrázok 6), alebo naopak sprava doľava pri opačnom garde.
- Predná noha sa rotuje smerom dnu, päta prednej nohy smerom von – toto prevedenie je možné z miesta, ale aj s vykročením rotovanej prednej nohy.
- Rotácia prednej nohy sa prenáša na trup, súčasne tak „vystreľujeme“ ruku smerom k súperovi z boxu, do úderu prenášame silu rotácie trupu.

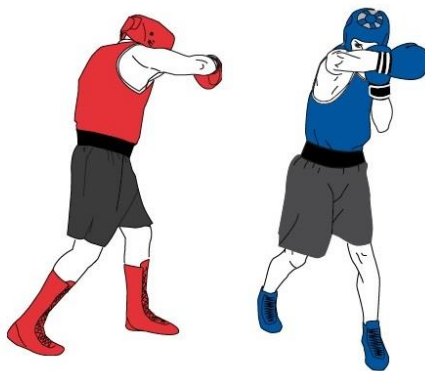
- Ruka smeruje k súperovi zo strany, lakeť je minimálne vo výške ramena a úder je rotovaný tak, aby dopadol úderovou plochou, čo si vyžaduje pevné držanie zápästia s miernym sklonom dnu.
- Späť sa ruka vracia do východiskovej polohy najkratšou možnou dráhou – priamo.
- Pri tomto údere môže vykročenie prednej nohy smerovať mierne vpred – do vonkajšej strany, čím sa rozšíri postoj a zvýši stabilita potrebná pri prevedení tohto úderu.

Najčastejšie chyby:

- Úder nie je prevedený s rotáciou ale „zahnaním sa“, čiže ruka nezačína úderový pohyb z východiskovej pozície, ale pred úderom sa dostáva do strany, niekedy až za pozíciu trupu, čo je veľký predpoklad faulu („facky“) a zároveň moment odkrytej obrany.
- Nesprávne držanie zápästia – úder dopadne na cieľ dlaňou, čo je fault.
- Nesprávna rotácia ruky – úder dopadne na cieľ vonkajšou stranou palca.

Zadný hák (bočný úder)

Zadný hák patrí k najsilnejším úderom, jeho sila dopadu vychádza z rotácie celého tela. Rovnako ako predný hák ide o úder používaný na strednú a blízku vzdialenosť.



Obrázok 7 – zadný hák (klasické garde).

Správne vykonanie zadného háku (obr.7 - klasické garde „orthodox“):

- Zadné koleno sa rotuje dnu, päta zadnej nohy von – podobne ako pri zadnom direkte, ale ešte intenzívnejšie – tak, že trup sa pri rotácii až vykláňa do vnútornej strany.
- Druhá (predná) ruka sa sťahuje k tvári a kryje bradu.
- Zo sily rotačného pohybu „vystreľuje“ ruka smerom k súperovi z boku, lakeť je minimálne vo výške ramena a úder je počas svojej dráhy rotovaný tak, aby dopadol na cieľ úderovou plochou.
- Pre zvýšenie intenzity a stability môže byť tento úder vykonaný aj s miernym vykročením prednej nohy smerom šikmo vpred – do vonkajšej strany (v smere úderu).

Najčastejšie chyby:

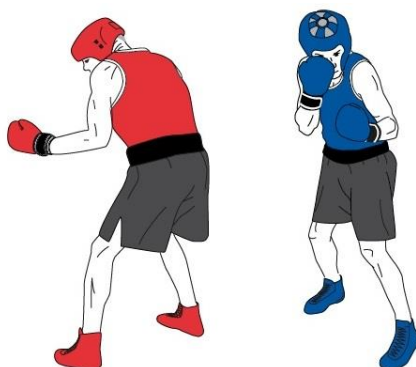
- Úder nie je prevedený s rotáciou ale „zahnaním sa“, čiže ruka nezačína úderový pohyb z východiskovej pozície, ale pred úderom sa dostáva do strany, niekedy až za pozíciu trupu, čo je veľký predpoklad faulu („facky“) a zároveň moment odkrytej obrany.
- Nesprávne držanie zápästia – úder dopadne na cieľ dlaňou, čo je fault.
- Nesprávna rotácia ruky – úder dopadne na cieľ vonkajšou stranou palca.

Predný zdvihák na trup (spodný úder)

Zdviháky na trup sú údery používané v boji na blízku a strednú vzdialenosť. Cieľom tohto úderu môže byť stred trupu súpera (plexus solaris), ale aj jedna zo strán trupu (rebrá). Pri boji na blízku a strednú vzdialenosť je potrebné mať v postoji ešte väčšiu stabilitu ako pri dištancovom boji, preto by tento úder mal vychádzať z dostatočne širokého postavenia nôh, pričom počas úderu sa nohy mierne krčia a trup sa taktiež mierne predkláňa. Zdviháky môže byť uderený aj na hlavu súpera pri blízkom boji, tento úder však zaradíme do pokročilejšej úderovej techniky.

Správne vykonanie predného zdviháku na trup (obr.8 - klasické garde „orthodox“):

- Pokiaľ sme už žiakov naučili zadný direkt a zadný hák, tak môžeme tento úder učiť z tzv. dvojitej rotácie, pri ktorej je omnoho intenzívnejší a efektívnejší.
- Prvá rotácia (prípravná) je vykonaná ako pri zadnom direkte alebo háku, t.j. rotujeme zadné koleno dnu a pätu zadnej nohy von. Vďaka tomu dostávame trup do vyklonenej pozície do vonkajšej strany (pri klasickom garde doľava, pri opačnom garde doprava).
- Z tejto prípravnej rotácie nasleduje spätná rotácia do opačnej strany, kedy rotujeme predné koleno dnu a päta prednej nohy smeruje von. Súčasne s touto spätnou rotáciou prichádza „vystrelenie“ prednej ruky smerom k trupu súpera.
- Paža je zohnutá v lakti (laket' smeruje dole), zápästia je držané pevne.
- Po údere sa ruka vracia do východiskovej pozície alebo do krytu (keďže ide o boj na blízku a strednú vzdialenosť) priamo čo najkratšou dráhou.



Obrázok 8 – predný zdvihák (klasické garde).

Pozn. – na prvú prípravnú rotáciu môžeme použiť aj tzv. prípravný úder pri ktorom túto rotáciu vykonávame, čiže zadný direkt alebo zadný hák. Tento úder navyše zamestnáva pozornosť súpera, núti ho brániť sa úderu na hlavu, čím môže viac odkryť trup, kde smeruje následný predný zdvihák. Prípravná rotácia môže byť použitá aj pri prednom háku, čím dosiahneme väčšiu intenzitu úderu.

Najčastejšie chyby:

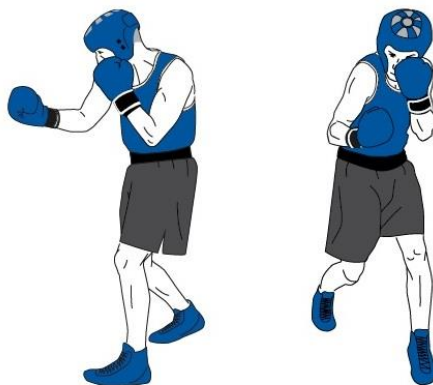
- Úder smeruje príliš do strany, nekončí na cieľovom bode.
- Nedostatočné pokrčenie nôh a vzpriamený trup, úzky postoj – nedostatočná stabilita pre tento úder.
- Predná úderová ruka opúšťa svoju obrannú pozíciu príliš skoro pred úderom (smerom dole).

Zadný zdvihák na trup (spodný úder)

Zadný zdvihák je úder na blízku a strednú vzdialenosť, používa sa pri ňom rovnaká rotácia ako pri zadnom direkte, či háku, ibaže nohy a trup sú pri prevedení viac zohnuté.

Správne vykonanie zadného zdviháku na trup (obr.9 - klasické garde „orthodox“):

- Zadné koleno sa rotuje dovnútra, päta zadnej nohy von. Keďže ide o spodný úder, postavenie tela sa pritom mierne znižuje väčším pokrčením nôh.
- Druhá (predná) ruka sa sťahuje k tvári a kryje bradu.
- Zo sily rotačného pohybu „vystreľuje“ úder smerom k súperovi zo spodku, lakeť je dole, predlaktie spolu s rukou smeruje priamo.



Obrázok 9 – zadný direkt (klasické garde).

Najčastejšie chyby:

- Úder smeruje príliš do strany (je „sťahovaný“ do vnútornej strany vplyvom rotácie trupu), nekončí na cieľovom bode.
- Nedostatočné pokrčenie nôh a vzpriamený trup, úzky postoj – nedostatočná stabilita pre tento úder.
- Zadná úderová ruka opúšťa svoju obrannú pozíciu príliš skoro pred úderom (smerom dole).
- Zaháňanie sa úderovou rukou.

Záver

V tomto príspevku sme sa oboznámili so základným postojom, pohybom a tromi základnými údermi, ktoré sa v boxe používajú. K absolútnym základom patria ešte priamy obranný úder (kontra) a jednoduché spájanie priamych úderov (predný direkt + zadný direkt). Poznáme viacej metodických postupov pri osvojovaní si týchto základných prvkov. Z dlhoročnej praxe odporúčame najprv dostatočné osvojenie si direktov, po ktorých môžeme prejsť na metodiku zdvihákov a až potom sa zaoberať hákmi, ktoré sú koordinačne najnáročnejšie a robí sa pri nich najviac chýb.

Veľký dôraz treba klásť na demonštračnú metódu výučby a dostatočné opakovanie prvkov – najprv pri tieňovom boji pred zrkadlom, potom na nepohyblivý cieľ (napr. ťažké vrece, alebo poduška) následne na pohyblivý cieľ (pohyblivé vrece) a až potom prechádzame do nácviku jednotlivých prvkov vo dvojiciach.

Literatúra

AIBA COACHES COMMISSION, 2011. *AIBA Coaches Manual*. 242 s.

ĎURECH, M. 2000. *Úpoly*. Bratislava: Univerzita Komenského. 64 s. ISBN 80-223-1381-5

REGULI, Z. 2005. *Úpolové sporty*. Brno: MU FSpS. 133 s. ISBN 80-210-3700-8

ŠTEFANOVSKÝ, M. 2008. *Prínos úpolových aktivít na osobnosť človeka*. Bratislava: FTVŠ UK, 166 s. ISBN 978-80-89197-92-7

ŠTEFANOVSKÝ, M., 2006. *Úpoly v školskej telesnej výchove*. In: Ako využíva gymnastiku, aerobik, tanec, fitnes a úpoly na zdokonaľovanie človeka. Bratislava: FTVŠ UK. s. 80-85. ISBN: 978-80-89197-92-7

VYUŽITIE INTROSPEKCIE V KULTURISTIKE

Pavol FERENC, Ivana ČEPČEKOVÁ

(Akreditované školiace zariadenie Ministerstva školstva SR

Športové poradenstvo - Inform, s.r.o.)

info@informs.sk, ivana.cepcekova@gmail.com

Klasická kulturistika bola oficiálne uznaná ako nová športová disciplína na kongrese IFBB (International Federation of Bodybuilding and Fitness – Medzinárodná federácia kulturistiky a fitnes) v novembri 2005. Naturálna kulturistika bola oficiálne uznaná ako nová športová disciplína v roku 2012 prijatím v SR medzi uznané športy. Európska medzinárodná federácia INBA Europe (International Natural Bodybuilding Association of Europe – Medzinárodná federácia naturálnej kulturistiky Európy) zastrešuje európske národné športové federácie v naturálnej kulturistike od roku 2011. Klasická aj naturálna kulturistika môže byť odpoveďou na rastúce požiadavky v súťažení zo strany tých mužov, ktorí preferujú na rozdiel od súčasnej kulturistiky menší rozvoj svalov a pridávajú sa skôr atletickej, estetickej postavy (Súťažné pravidlá v klasickej kulturistike mužov, 2006; <http://www.inbaeurope.eu/>).

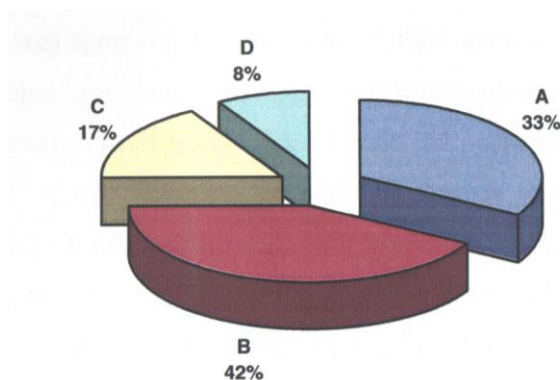
Tak isto sa domnievame, že klasická, resp. naturálna kulturistika môže byť šancou pre určité „zotavenie“ a dočasné očistenie súťažnej kulturistiky v zmysle miery rozvoja svalovej hmoty u súčasných vrcholových pretekárov. Morfológický rozvoj svalstva v kategóriách športovej vrcholovej kulturistiky totiž už viac rokov vykazuje známky abnormality a neformnosti. Priestor na ideu zaoberajúcu sa prirodzeným formovaním a tvarovaním tela (čo bol vždy pôvodný zámer kulturistiky) nám dávajú práve tieto nové športové disciplíny patriace pod šport akým je kulturistika.

Introspekcia (sebazpozorovanie) je výskumná metóda, výsledkom ktorej sú výpovede skúmanej osoby alebo výskumníka o vlastnom prežívaní a konaní, ktoré boli získané ako výskumný materiál. Možnosť zovšeobecnenia a dôveryhodnosť tohto materiálu závisí od presného dodržiavania pravidiel skúmania (Jandourek, 2001).

Každý športovec viac alebo menej vedome využíva sebazpozorovanie ako jeden z prostriedkov zvyšovania športovej výkonnosti či už v niektorej relatívne krátkej etape športovej prípravy v rámci ročného tréningového cyklu, alebo počas celého trvania svojej prípravy. V uvedených prípadoch môžeme hovoriť o tzv. longitudinálnej (dlhodobej) introspekcii, kedy na základe sebazpozorovania môže športovec upravovať svoj tréningový proces tak, aby jeho výsledky boli hodnotnejšie. Introspekciou v čase športovej prípravy a počas regenerácie získa športovec väčšiu erudíciu a pocitovosť na jednotlivé etapy športovej prípravy, resp. na samotné tréningové jednotky. Tak k nim, na základe skúseností, môže pristupovať intuitívnejšie. V klasickej a naturálnej kulturistike ide v tomto prípade teda najmä o plánovanie športovej prípravy a o rozčlenenie ročného makrociklu na jednotlivé mezocykly a mikrocykly.

Nezanedbateľná je aj skutočnosť, že príprava na športový výkon v kulturistike (teda samotný športový tréning) neprebíha nikdy v tom prostredí, kde športovec športový výkon podáva. Tréningové prostredie (spravidla zodpovedajúco vybavená posilňovňa) je dimetrálne odlišné od prostredia, kde kulturista prezentuje svoj súťažný výkon (športová hala a hľadisko pre divákov). Odlišnosť týchto prostredí má na športový výkon kulturistu výrazný vplyv. Zo sveta vrcholovej kulturistiky sú známe prípady, keď sa športovci nechceli zúčastňovať na

súťaži v niektorej zo športových hál, pretože v tomto prostredí nikdy nepodali zodpovedajúci výkon. Sociálny aspekt prostredia tu zohráva zásadnú úlohu a viac-menej ovplyvňuje psychiku pretekára. Na základe skúseností z reprezentácie môžeme potvrdiť, že aj my sme sa stretli s podobným fenoménom. Odlišnosť tréningového alebo súťažného prostredia je významným špecifikom športovej kulturistiky. Avšak introspekcia počas pretekov v týchto individuálnych priestoroch a následná úprava tréningového procesu prináša svoje kladné výsledky, v podobe zvýšenej výkonnosti, lepšej formy pretekára a pozitívneho vplyvu na jeho psychiku, ako aj sympatie a empatie zainteresovaného obecnstva v hľadisku.



Obr. 1 Charakter sociálneho prostredia, v ktorom kulturisti trénujú (Ferenc, 2007)

- A – prostredie tréningu je obľúbené preto, lebo je tu dobrý tréner
- B – prostredie tréningu je obľúbené preto, lebo je tu dobrý kolektív
- C – prostredie tréningu je vyhovujúce, lebo posilňovňa je moderne vybavená
- D – prostredie tréningu je vyhovujúce (všeobecne)



Obr. 2 Komunikačná trojčlenka podľa (Felix, 1995)

Športový výkon v kulturistike je založený na esteticko-vizuálnej kontrole vlastného tela (teda svalstva), a to počas ročného makrocyklu. Telo nemožno prestať kontrolovať, pretože športový výkon závisí od proporcionality jednotlivých častí tela a od rozvoja muskulatúry, ktorá musí byť v súlade. Dávame do pozornosti, že skutočne všetky zložky prezentujúce športový výkon súťažiacoho pred zborom rozhodcov musia byť v súlade. Možno teda povedať, že športovým výkonom v kulturistike je telo samotné. O umiestnení kulturistu na súťaži rozhoduje zbor rozhodcov, kde ide o subjektívne hodnotenie, ako je to napríklad v športovej a modernej gymnastike, synchronizovanom plávaní, skokoch do vody, krasokorčuľovaní, alebo pri cvičení súborných zostáv v karate. Exaktne merateľné parametre rozhodovania v súčasnosti stále ešte neexistujú, rozhodcovia pridelujú body na základe ich estetického cítenia a celkového dojmu z postavy súťažiacoho kulturistu, pričom na pódium si vyvolávajú pretekárov v skupinkách v počte troch a piatich.



Obr. 3 Spôsob vyvolávania pretekárov na kulturistickej súťaži (Roubík, 2009)

Počas športovej prípravy sa kulturista venuje skutočne celému svojmu telu, ktoré musí byť v rozvoji svalovej hmoty úmerné celku. Túto proporcionalitu musí neustále pozorovať vizuálne a rovnako vyhodnocovať aj svoje pocity pri tréningu a v súťaži. Je to dôležité preto, aby mohol v prípade športových úspechov ďalej pokračovať v rovnakom tréningovom zaťažení, či v prípade neúspechov upravovať svoj stravovací, regeneračný a tréningový režim podľa aktuálnej potreby.

Introspekcia, ktorú sme nazvali longitudinálnou, je teda nevyhnutnou súčasťou športových príprav kulturistov a fitnessiek. Avšak v prípade vrcholových športovcov je jej úloha oveľa významnejšia z viacerých dôvodov:

1. Segmentácia športovej prípravy v kulturistike je založená na esteticko-vizuálnom kontrolovaní vlastného tela počas celej športovej prípravy na súťaž.
2. Vrcholoví kulturisti aj napriek tomu, že ich športová príprava prebieha pod vedením trénera, si často sami upravujú tréningy tak, aby im lepšie vyhovovali, a to na základe svojich pocitov, ktoré z tréningov majú. Ide o vlastnosť – intuíciu, kde pretekár používa tzv. princíp intuitívneho tréningu, ktorý je už známkou vysokého športového umu v kulturistike. Intuícia súvisí priamo so sebaopozorovaním a po približne piatich až siedmych rokoch nadobudnutou schopnosťou tzv. „počuť vnútorné signály“ celého tela.
3. Každý výkonnostný kulturista svojou športovou prípravou formuje aj svoju osobnosť. Na základe jej výsledkov, má významné možnosti zmien v tréningovom, stravovacom a regeneračnom pláne. Zásadný nutričný program, ktorý je veľmi dôležitou súčasťou športovej prípravy tiež neobchádza tzv. pocitovosť, ktorá vychádza zo sebaopozorovania.

Zo záverov výskumov robených v SR v roku 2006 až 2007 vieme, že longitudinálna introspekcia výrazne pomáha kulturistom a fitneskám pozitívne zasahovať do všetkých jednotlivých tréningových etáp ročného makrocyclov ich športových príprav. Mnohí výkonnostní pretekári, po piatich až siedmych rokoch športovej prípravy na súťaže v kulturistike a fitnes pracujú na zvyšovaní svojej výkonnosti a vzhľadu tela vo veľkom rozsahu už len na základe nej.

Literatúra

- JANDOUREK, J. 2001. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 286 s. ISBN 80-7178-535-0.
- FELIX, K. 1995. Športová komunikácia a metakomunikácia. In *Štúdie I. Telesná výchova*. Nitra: Pedagogická fakulta VŠPg. s. 53 – 100.
- FERENC, P. 2007. Sociálne aspekty športového výkonu v športovej kulturistike : dizertačná práca. Bratislava : UK, 126 s.
- ROUBÍK, L. 2009. *Grand Prix Ronnie*. Dostupné na internete: <http://kulturistika.ronnie.cz/c-6208-grand-prix-ronnie-cz-2009-ocima-lukase-roubika.html>
- Súťažné pravidlá v klasickej kulturistike mužov*. 2006. <http://www.sakst.sk/>.
- INBA Europe*. 2011-2013. <http://www.inbaeurope.eu/>

ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR 2013

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

POKYNY PRE SPRACOVANIE PRÍSPEVKU

Rozsah max. 10 strán, vrátane literatúry, tabuliek a obrázkov.

Formát stránky A4, okraje: pravý okraj; 2,5 cm, ľavý okraj; 2,5 cm, horný okraj; 2,5 cm, dolný - 2,5cm.

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

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

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

E-mail: pod názov pracoviska

Názvy kapitol – malými písmenami, okraj; tučné.

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

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

Zoznam použitej literatúry (príklad):

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

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

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

Redakčná rada:

Šéfredaktor: Jaromír Šimonek

Editor: Janka Kanásová

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

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

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

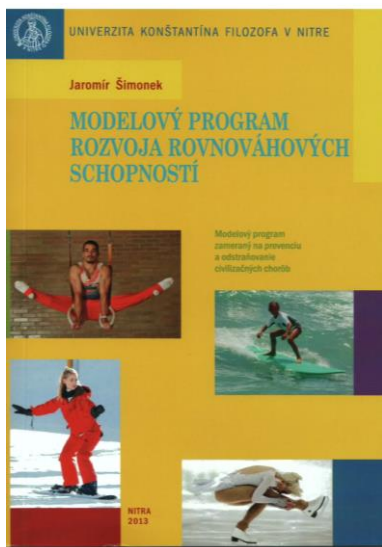
Časopis vychádza: 2x ročne.

Registr. č.: EV 2608/08.

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

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

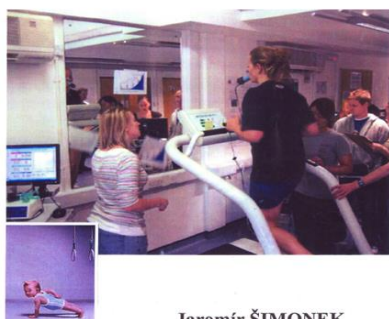
INFORMÁCIE



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



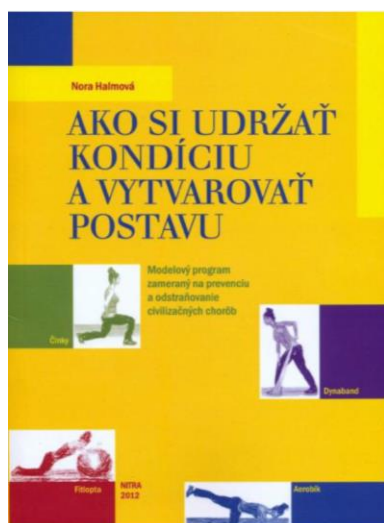
Šimonek, J. 2013. *Modelový program rozvoja kinesteticko - diferenciačných schopností v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. UKF Nitra, 96s, ISBN 978-80-558-0361-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizovaných chorôb u adolescentov.



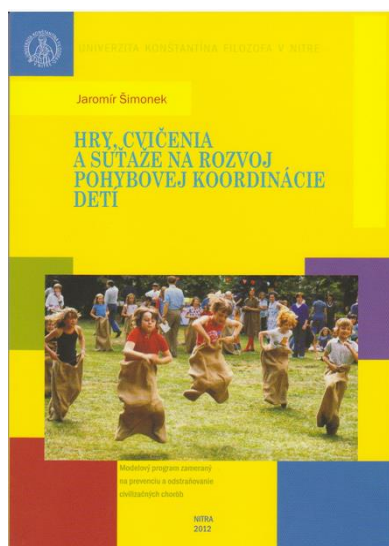
Šimonek, J. 2012. *Testy pohybových schopností*. Nitra: Dominant, 2012. 190 s, ISBN 978-80-970857-6-6. Knižka ponúka popis 180 motorických testov so spôsobom vyhodnocovania a tabuľkami s normami pohybových schopností. Pri každom teste je uvedený zdroj a v niektorých prípadoch aj odkaz na videozáznam.

TESTY POHYBOVÝCH
SCHOPNOSTÍ

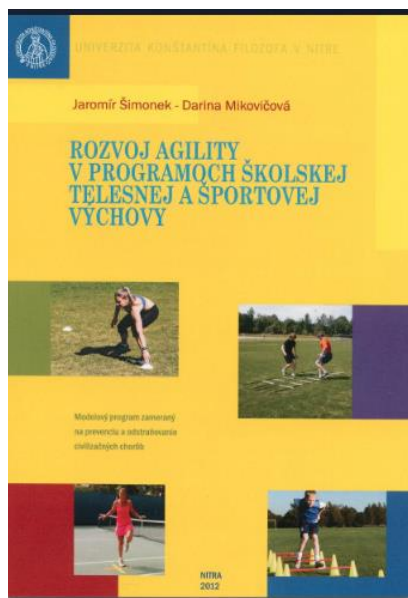
Nitra, 2012



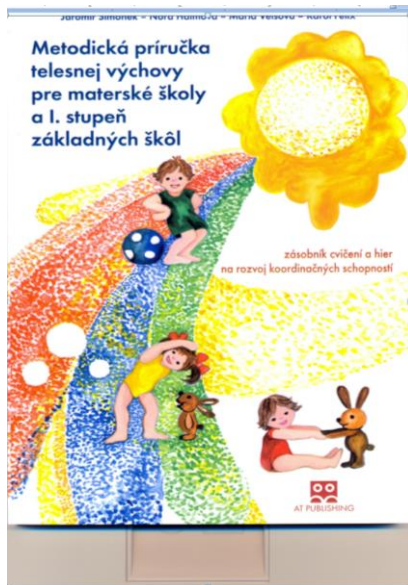
Halmová, N. 2012. *Ako si udržať kondíciu a vytvárať postavu*. PF UKF Nitra, 156s, ISBN 978-80-8094-297-7. Publikácia obsahuje zásady, princípy a metódy cvičení s využitím náčinia (činky, dynaband, fitlopta). Poslúži ako modelový program zameraný na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb.



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.



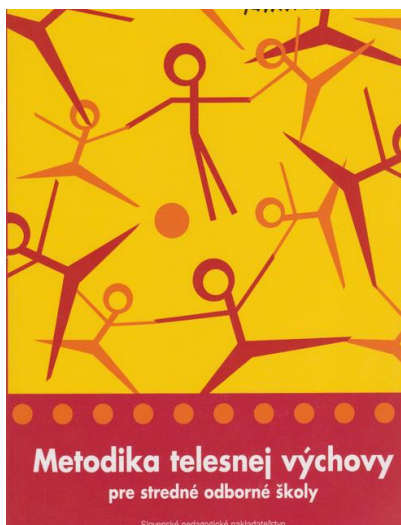
Šimonek, J., Mikovičová, D. 2012. *Rozvoj agility v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. UKF Nitra, 113s, ISBN 978-80-558-0163-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



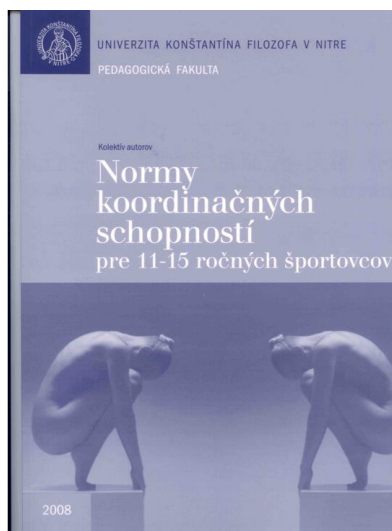
Šimonek, J., Halmová, N., Veisová, M., Felix, K. 2011. *Metodická príručka telesnej výchovy pre materské školy a I. st. ZŠ*. Bratislava: AT Publishing, 140 s. ISBN 978-80-88954-62-2-0.



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

BENČURIKOVÁ, Ľ. **Vybrané faktory ovplyvňujúce základné plavecké zručnosti detí predškolského veku**. Bratislava: FTVŠ UK, 2011. 95 s.

KOL. AUTOROV: ELEKTRONICKÝ ZBORNÍK vedeckých prác **Pohyb a zdravie** (Health & Movement). Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2011.

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

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