



KTVŠ PF UKF

# Športový edukátor

1

Ročník 4/2011

ISSN 1337-7809

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE



**Kompetencie faktor determinujúci kvalitu transformácie školskej telesnej a športovej výchovy**

**Realizácia vyučovania úžitkového plávania študentov telesnej výchovy na Univerzite Mateja Bela v Banskej Bystrici**

**Golf- netradičný šport v záujmovej školskej telesnej výchove a športe na základnej škole**

**Využitie modifikácií Pilates Institute pre školskú telesnú výchovu II.**

**Základy metodiky skoku o žrdi**

**Detský aerobik (2. časť)**

**Využívanie kompenzačných a stabilizačných cvičení v telovýchovnom procese  
Strečing s fitloptou**



# ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

---

## OBSAH

<b>Príhovor šéfredaktora</b> .....	<b>2</b>
<b>Kompetencie – faktor determinujúci kvalitu transformácie školskej telesnej a športovej výchovy (Elena Bendíková)</b> .....	<b>3</b>
<b>Realizácia vyučovania úžitkového plávania študentov telesnej výchovy na Univerzite Mateja Bela v Banskej Bystrici (Matej Bence - Gustav Varnai)</b> .....	<b>10</b>
<b>Golf- netradičný šport v záujmovej školskej telesnej výchove a športe na základnej škole (Pavol Bartík – Peter Mesiarik)</b> .....	<b>24</b>
<b>Využitie modifikácií Pilates Institute pre školskú telesnú výchovu II. (Eva Bukovcová – Janka Kanássová)</b> .....	<b>32</b>
<b>Základy metodiky skoku o žrdi (Jaroslav Broďáni)</b> .....	<b>39</b>
<b>Detský aerobik (2. časť) (Nora Halmová)</b> .....	<b>45</b>
<b>Využívanie kompenzačných a stabilizačných cvičení v telovýchovnom procese (Drahomíra Lörincziová)</b> .....	<b>50</b>
<b>Strečing s fitloptou (Tomáš Trudič)</b> .....	<b>59</b>

## **Príhovor šéfredaktora**

Milí čitatelia!

Prvé tohtoročné číslo už štvrtého ročníka elektronického časopisu Športový edukátor prináša niekoľko zaujímavých tém, ktoré môžu obohatiť poznatkovú bázu našich učiteľov predmetu Telesná a športová výchova.

Po zmenách v dôsledku zmeny filozofie vyučovania zavedených reformou sa učitelia musia pomaly preorientovať na budovanie kompetencií u žiakov a rozvíjanie svojich kompetencií, čím by sa mali dostaviť kvalitatívne zmeny vo vyučovacom procese.

Vo vyučovaní plávania na vysokých školách dochádza najmä v poslednom období k neustálym zmenám, ktoré sú podmienené materiálnym a technickým zabezpečením vyučovacieho procesu. Teória a didaktika plávania patrí medzi kľúčové predmety učebných plánov vysokých škôl, ktoré pripravujú učiteľov a trénerov v oblasti vyučovania telesnej výchovy a trénerskej praxe. Program vyučovania plávania študentov telesnej výchovy je dlhodobo prepracovaný a overený, ale nie je dogmatický a rešpektuje zmeny potrebné pre skvalitnenie vyučovania. Príspevok kolegov z Banskej Bystrice poukazuje na určité zmeny zavedené do učebného programu študentov telesnej výchovy vo forme výberového predmetu „Vodná záchrana“.

Na netradičný šport v záujmovej školskej telesnej a športovej výchove sa pozrieme bližšie v príspevku autorov Bartík a Mesiarik.

Publikovanie II. časti rôznych modifikácií cvičení Pilates Institute osloví pravdepodobne najmä nežnú časť učiteľského zboru, podobne ako aj príspevok o detskom aerobiku.

Skok o žrdi je atraktívna, no v školskej TŠV menej vyučovaná športová atletická disciplína. Ako na to Vám poradí Jaroslav Broďáni vo svojej metodike.

Jedným z cieľov vyučovania TŠV je aj naučiť žiakov využívať kompenzačné a stabilizačné cvičenia, ako aj prostriedky strečingu na regeneráciu organizmu po záťaži.

Veríme, že nájdete v našich príspevkoch inšpiráciu a motiváciu pre inovovanie Vašich školských programov Telesnej a športovej výchovy.

Redaktori ŠE

**KOMPETENCIE – FAKTOR DETERMINUJÚCI KVALITU  
TRANSFORMÁCIE  
ŠKOLSKEJ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY**

**Elena BENDÍKOVÁ**

(FHV UMB, Banská Bystrica) [Bendikova@fhv.umb.sk](mailto:Bendikova@fhv.umb.sk)

V 21. storočí sa v súvislosti so zmenami v školstve stretávame stále častejšie s pojmom kompetencie, kľúčové kompetencie, ktoré sa chápu ako konkrétna schopnosť, spôsobilosť, ktorá v sebe zahŕňa určitú úroveň poznania daného jednotlivca. O kľúčových kompetenciách sa zvykne hovoriť ako o novom fenoméne vo vzdelávaní (tento pojem vznikol už v približne 70-tych rokoch 20. storočia v oblasti ekonómie) (Turek, 2008). Súčasný trh práce poukazuje na skutočnosť, že zamestnávateľia (aj v oblasti školstva) pri výbere uchádzačov kladú dôraz na požiadavky, ktoré sa dotýkajú nielen zodpovedajúcej úrovne vzdelania, ale aj jeho kvality. Rozhodujúce sú výstupy vzdelávania, ich kvalita, nielen absolvovaný vzdelávací proces, či získaný certifikát o absolvovanom vzdelaní (Bendíková, 2010). V súčasnosti ešte fungujú školy, v ktorých učiteľ preberá so žiakmi predpísané záväzné učivo, ktorého miera osvojenia žiakmi je posúdením práce učiteľa. Takto sa, bohužiaľ, vo verejnosti udržuje ešte obraz učiteľa a jeho výučby, ktorá je reprodukováním toho, čo je v učebniciach. V tejto súvislosti stojíme pred bránou krajnosti a sporu, kde tradičné školy nalievajú deťom do hlavy poznatky, zatiaľ čo alternatívni školskí majstri sú šťastní, keď deti škola baví (Bendíková, 2009a).

Zvýšenie kvality školstva prináša zmenu prístupu učiteľa a študenta k výučbe. Cieľom je uviesť do praxe systém tvorivo humanistickej výučby. Študent je aktivitami nútený zmeniť neproduktívne memorovanie za aktívny prístup. Pravidelným realizovaním aktivít sa učí tvorivo a kriticky myslieť. Na to, aby došlo k efektívnemu osvojovaniu si (kľúčových) kompetencií, je potrebná najmä zásadná zmena obsahu a spôsobu vyučovania, vyučovacích metód a stratégií smerom k participatívne, interaktívne, zážitkové učenie, ktoré je založené na skúsenosti a zároveň je prepojené so životom (Šimonek a kol., 2007; Bendíková – Jančoková, 2008; Bendíková, 2009b).

Vzdelávanie v predmete telesná a športová výchova je rozdelené do štyroch hlavných modulov, zahrňujúcich základné vedomosti o zdraví, pohybe, výžive, o význame pohybových aktivít pre udržanie zdravia, prevencii ochorení, zdravotných rizík, športovej činnosti, pohybovej výkonnosti, telesnej zdatnosti, životnom štýle. Výstupom by mala byť pohybová kompetencia s integrovaným pohľadom na pohyb, športovú činnosť, zdravie a starostlivosť o neho v praktickom živote (Antala, 2009).

Hlavné moduly:

1. Zdravie a jeho poruchy
2. Zdravý životný štýl
3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť
4. Športové činnosti pohybového režimu

Napĺňanie cieľov jednotlivých vzdelávacích oblastí a vyučovacích predmetov sa realizuje v školskom prostredí prostredníctvom kľúčových a predmetových kompetencií žiakov, ktoré zároveň rozvíja. Kľúčové kompetencie majú procesualný charakter. Žiaci si ich osvojujú veku primeranej úrovni, prostredníctvom obsahu, metód vzdelávania a činnosti. Za kľúčové kompetencie sa považujú - komunikácia v materinskom jazyku, komunikácia v cudzích jazykoch, matematická gramotnosť a kompetencie v oblasti prírodných vied a technológií, kompetencie v oblasti informačných a komunikačných technológií, učiť sa učiť, sociálne a občianske kompetencie, podnikateľské kompetencie a kultúrne kompetencie (Turek, 2008).

Vyučovací predmet telesná a športová výchova sa podieľa na rozvoji kľúčových kompetencií najmä rozvíjaním týchto predmetových kompetencií (Antala – Labudová, 2008; [www.statpedu.sk](http://www.statpedu.sk)):

**Pohybové kompetencie** - žiak si vytvára vlastnú pohybovú identitu, pohybovú gramotnosť a zdravotný status; žiak pozná základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojovania pohybových zručností; žiak pozná a má osvojené pohybové zručnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb, prostriedok úpravy zdravotných porúch a ktoré môže využívať v dennom pohybovom režime;

**Kognitívne kompetencie** - žiak rozvíja kritické myslenie, ktoré predpokladá syntézu a komparáciu poznatkov; žiak je flexibilný, dokáže hľadať optimálne riešenia vzhľadom k situácii, v ktorej sa nachádza; žiak pozitívne a konštruktívne pristupuje k riešeniu problémov; žiak má mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti, tvorí si pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu;

**Komunikačné kompetencie** - žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať verbálne a neverbálne počas telovýchovnej a športovej činnosti a zároveň rozumie odbornej terminológii; žiak vie písomne, ústne i pohybom vyjadriť získané poznatky a zručnosti, dokáže argumentovať, prezentovať svoje postoje a stanoviská; žiak má schopnosť využívať informačné technológie a vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch a sprostredkovať informácie iným; žiak má schopnosť byť objektívnym divákom, optimálnym partnerom pri športovej činnosti;

**Učebné kompetencie** - žiak sa vie motivovať pre dosiahnutie cieľa (športový výkon, dosiahnutie zručnosti, prvá pomoc a i.), vie si odôvodniť svoje hodnotové postoje a buduje si celoživotné návyky (pravidelne športovanie, zdravé stravovanie a i); žiak má schopnosti získavať, triediť a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti; žiak vie si organizovať čas, pozná životné priority a priority v starostlivosti o zdravie, vie sa podľa nich aj riadiť a dodržiavať základné pravidlá zdravého životného štýlu; žiak vie pozitívne prijímať podnety z iného kultúrneho a športového prostredia a zaujímať k nim hodnotové stanovisko;

**Interpersonálne kompetencie** - žiak má pozitívny vzťah k sebe a iným; vie objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky a v každej situácii vie predvídať následky svojho konania; žiak rozvíja kompetenciu sebaovládania, motivácie konať s určitým zámerom, byť asertívnym, využívať empatiu ako prostriedok interpersonálnej komunikácie; žiak vie efektívne pracovať v kolektíve; žiak sa zaujíma o športovú aktivitu iných, sleduje športovcov a ich výkony, nevytvára bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov;

**Postojové kompetencie** - žiak sa zapája do školskej záujmovej a mimoškolskej telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti; žiak vie využiť poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a

športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody; žiak vie zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera; žiak vie dodržiavať princípy fair-play; žiak vie spoluorganizovať pohybovú aktivitu svojich priateľov, blízkych a rodinných príslušníkov;

Uvedené predmetové kľúčové kompetencie je možné rozvíjať na úrovni školy:

- **Konstruktivistický prístup k výučbe:** Poznávanie ako postupný proces charakterizovaný predovšetkým vlastnou aktivitou žiaka. Učiteľ je v úlohe pomocníka pri žiakovom učení sa. Tieto prístupy pracujú so skúsenosťami žiaka a smerujú k vyššej úrovni poznávania, rozvíjania vyšších foriem myslenia. Ich súčasťou je metakognitívne učenie sa, keď si žiak uvedomuje, ako sa učil, čo mu pomáhalo v učení sa a čo sa potrebuje učiť ďalej (rozvíjanie KK predovšetkým učebných).

- **Výučba riešením problémov:** Pri riešení problémov učiteľ kladie dôraz na diskusie žiakov, ktorí by mali rozprávať aj k všetkým ostatným v triede, aby zasa títo po vypočutí argumentov mohli priamo na príspevok spolužiaka reagovať. Zabraňuje sa tým častým učiteľovým úpravám príspevkov žiakov. Systém výučby s uzavretým cyklom svojím usporiadaním učebných činností žiakov, metód a foriem práce učiteľa a žiaka, je systémom výučby, ktorý plne uplatňuje stratégiu výučby riešením problémov (rozvíjanie celého systému KK).

- **Projektová výučba:** Zadávať žiakom rozsiahlejšie práce (ročníkové, seminárne), žiacke projekty, ktoré títo spracúvajú, výsledky ktorých prezentujú s využitím IKT ostatným (KK učebné, na riešenie problémov, komunikačné, informačné, pracovné a podnikateľské, prípadne občianske a kultúrne).

- **Využívanie IKT:** Zadávať žiakovi úlohy, pri ktorých bude využívať počítač a jeho príslušenstvo na získavanie informácií i tvorbu výstupov (akými sú laboratórne protokoly, počítačové prezentácie). Umožňovať žiakovi podieľať sa na tvorbe internetovej stránky školy.

- **Skupinové učenie sa:** Úlohy zadávané žiakom, riešia títo vo dvojiciach i v skupinách. Výsledky dosiahnuté v skupine potom určitý žiak prezentuje ostatným. Žiaci sú vedení k pomoci slabším

žiakom, k hodnoteniu vlastných výkonov i výkonov spolužiakov (KK personálne a sociálne, komunikačné).

- **Sebahodnotenie žiakov:** Pri hodnotení práce žiaka využívať jeho portfólio, vlastný plán, vlastné hodnotenie práce, osobné rozhovory (KK personálne a sociálne). Dôsledne dbať na stanovovanie primeraných požiadaviek pre žiaka, aby mohol rozvíjať pozitívnu predstavu o sebe.

- **Školský časopis, rozhlasové relácie, školské kultúrne podujatia:** Umožňovať žiakovi podieľať sa na tvorbe školského časopisu ako prostriedku komunikácie medzi žiakmi a verejnosťou, na príprave školských rozhlasových relácií, školských kultúrnych podujatí (KK komunikačné, podnikateľské a pracovné, občianske a kultúrne).

- **Podieľanie sa na tvorbe pracovného prostredia, na riadení kvality a autoevaluácii školy:** Umožniť žiakovi podieľať sa na tvorbe pracovného prostredia, skultúrňovaní priestorov školy, partnersky sa vyjadrovať sa k jej programu a prevádzke (aj cez žiacke rady), zúčastňovať sa na hodnotení školy – dotazníkmi na meranie kvality, fotoevaluáciou, a pod. (KK pracovné a podnikateľské, občianske a kultúrne).

- **Reprezentácia školy žiakmi:** Poskytnúť žiakovi príležitosť reprezentovať školu v predmetových olympiádach, stredoškolskej odbornej činnosti, športových súťažiach, prezentáciách, prehliadkach, kultúrnych predstaveniach.

- **na úrovni predmetu:**

- **Žiacky experiment:** Jedna z dôležitých stratégií rozvíjania tvorivo-humanistickej osobnosti žiaka v súčasnej škole je konštruktivistická výučba daného predmetu (odborného, alebo prírodovedného) s riešením problémov formou žiackeho experimentu v tímovej práci. Významnosť tejto stratégie spočíva v možnosti rozvíjať celý systém KK žiaka.

- **Diskusie medzi žiakmi:** Umožniť žiakom sformulovať si pravidlá pre diskusiu, vyhodnocovať, ako sa im to darí dodržiavať (KK komunikačné, personálne a sociálne, občianske).

- **Samostatné štúdium:** Dať príležitosť žiakovi preštudovať a interpretovať učebné texty na vyučovacích hodinách, vytvárať mu podmienky pre čítanie s porozumením (informačné a učebné KK).

- **Samostatné vystúpenia žiaka:** Zapájať žiaka do sprístupňovania nového učiva a organizácie vyučovacích hodín prostredníctvom žiackeho referátu, prezentácie, experimentov, či vlastných úloh pre



svojich spolužiakov, prípadne dať žiakovi možnosť, aby monitoroval, komentoval, hodnotil učenie sa spolužiakov, či svoje vlastné učenie sa (KK učebné, komunikačné, personálne a sociálne).

• **Cvičenia a didaktické hry:** Zaraďovať do výučby hry a cvičenia, v ktorých žiak preberá na seba rôzne roly, rozvíja rôzne svoje schopnosti, rieši problémy (KK komunikačné, personálne a sociálne, učebné, na riešenie problémov).

• **Priebežné testy:** Pravidelne zaraďovať na záver vyučovacích hodín priebežný test z prebraného učiva, aby každý žiak získal spätnú väzbu o svojom výkone na hodine. Priebežné testy neklasifikovať. Stratégie vlastné pre výučbu určitého predmetu (alebo skupín predmetov) pomáhajú utvárať KK žiaka spôsobom typickým pre daný predmet. Stratégie výučby spoločné pre všetkých učiteľov školy utvárajú aj celkovú klímu školy.

Kompetencie sa tak majú podieľať na rozvoji a podpore žiaka (aj učiteľa) v oblasti celoživotného vzdelávania a pozitívneho vzťahu k svojmu zdraviu. Kompetencie (žiaka, učiteľa) sú východiskom efektívnosti a kvality telesnej a športovej výchovy.

### Literatúra

ANTALA, B. 2009. Telesná a športová výchova v základných a stredných školách v SR po prvom roku transformácie vzdelávania. In Slovenský školský šport, SAUŠ a MŠ SR, Bratislava, 2009, s. 54 – 63.

ANTALA, B. – LABUDOVÁ, J. 2008. Kurikulum telesnej a športovej výchovy pre vyšší sekundárny stupeň vzdelávania. In Telesná výchova a šport, 2008, č.2, s. 4 – 7.

BENDÍKOVÁ, E. 2009a. Školská telesná výchova a šport mládeže. In Tělesná výchova a sport mládeže. Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, Praha, 2009, roč. 75, č. 2, s. 11 - 14.

BENDÍKOVÁ, E. 2009b. TAE-BO v školskej telesnej a športovej výchove. In Športový edukátor, Univerzita Konštantína Filozofa, Nitra, 2009b. roč. 2, č. 1, s. 63-69.

BENDÍKOVÁ, E. 2010. Na okraj diskusie o kvalite vzdelávania v súčasnom školstve. In Tělesná výchova a sport mládeže, Fakulta

tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, Praha, 2010, roč. 75, č. 5, s. 9 - 11.

BENDÍKOVÁ, E. – JANČOKOVÁ, Ľ. 2008. Inovácia školskej telesnej výchovy. In *Studia Kinanthropologica*, České Budějovice, Jihočeská univerzita, 2008, roč. 9, č. 1, s. 83-88.

ŠIMONEK, J. – HALMOVÁ, N. - VEISOVÁ, M. 2007. Aktuálne trendy vo vyučovaní telesnej výchovy. *CCV PF UKF v Nitre*, 2007, 89 s.

TUREK, I. 2008. *Didaktika*. Vydavateľstvo Iura Edition, spol.r.o., 2008, 595 s.

ISCED – Školský vzdelávací program, [www.statpedu.sk](http://www.statpedu.sk)

*Problematika riešená v tomto príspevku je súčasťou projektu UGA/Inovácia školskej telesnej výchovy cez Školský vzdelávací program na školách.*

**REALIZÁCIA VYUČOVANIA ÚŽITKOVÉHO PLÁVANIA  
ŠTUDENTOV TELESNEJ VÝCHOVY NA UNIVERZITE  
MATEJA BELA V BANSKEJ BYSTRICI**

**Matej BENCE** (KTVŠ, FHV UMB, Banská Bystrica)  
**Gustav VARNAI** (Národné športové centrum, Bratislava)

**Problém**

Vo vyučovaní plávania na vysokých školách dochádza najmä v poslednom období k neustálym zmenám, ktoré sú podmienené materiálnym a technickým zabezpečením vyučovacieho procesu. Teória a didaktika plávania patrí medzi kľúčové predmety učebných plánov vysokých škôl, ktoré pripravujú učiteľov a trénerov v oblasti vyučovania telesnej výchovy a trénerskej praxe.

Podľa Jursíka (1993), je primeraná plavecká spôsobilosť a výkonnosť študentov – budúcich učiteľov telesnej výchovy (aj plávania) predpokladom pre adekvátne zvládnutie metodiky a techniky plaveckých spôsobov, ***zárukou bezpečnosti pedagogického procesu vo vodnom prostredí.***

Program vyučovania plávania študentov telesnej výchovy je dlhodobo prepracovaný a overený, ale nie je dogmatický a rešpektuje zmeny potrebné pre skvalitnenie vyučovania. V školskom roku 2010/2011 sme v letnom semestri do učebného programu študentov telesnej výchovy v Banskej Bystrici zaradili výberový predmet pod názvom „Vodná záchrana“.

K požiadavkám na udelenie kreditu pre študentov v tomto predmete patrí zvládnutie plaveckej disciplíny 400 m voľným spôsobom v určenom časovom limite (8,00 min) a ovládanie plaveckých zručností, súvisiacich s pomocou unavenému plavcovi a so záchranou topiaceho.

Získanie tohoto kreditu umožňuje študentom účasť na školení plavčikov Vodnej záchranej služby Slovenska, na ktorom sa budú venovať zdravotníckej príprave, záchrane na otvorenej vodnej ploche a plávaniu so základným potápačským výstrojom.

Úžitkové plávanie je špecifickým druhom plávania, ktorého základom je technika športových plaveckých spôsobov, prispôsobená podmienkam, úlohám a činnostiam vo vodnom prostredí.

Okrem známych spôsobov športového plávania, ( prsia, kraul, znak) sa v úžitkovom plávaní využívajú špecifické plavecké zručnosti, medzi ktoré patrí skok do neznámej vody, plávanie súpažným znakom, súnožným znakom, plávanie na boku, šliapanie vody , ponáranie sa a plávanie pod vodou. Spôsoby úžitkového plávania a ich využitie majú svoje uplatnenie najmä pri plávaní v prírodnom prostredí pri prekonávaní vodných prekážok, pri prenášaní predmetov nad hladinou vody, ale najmä pri pomoci unavenému plavcovi a pri transporte topiaceho sa, počas záchranej akcie.

Plaveckú prípravu so zameraním na úžitkové plávanie považujeme za najdôležitejšiu časť výcviku plavcov – „záchránarov“. Jej dôležitosť vyplýva z nebezpečenstva, ktorému sa každý záchrana vystavuje pri samotnej záchranej akcii.( Bence,2005).

### *SPÔSOBY ÚŽITKOVÉHO PLÁVANIA*

#### ***Plávanie pod vodou***

Plávanie pod vodou má pri záchrane topiaceho sa dôležitý význam. Plávaním pod vodou na nádych rozumieme pohyb tela pod hladinou bez základného potápačského vybavenia.

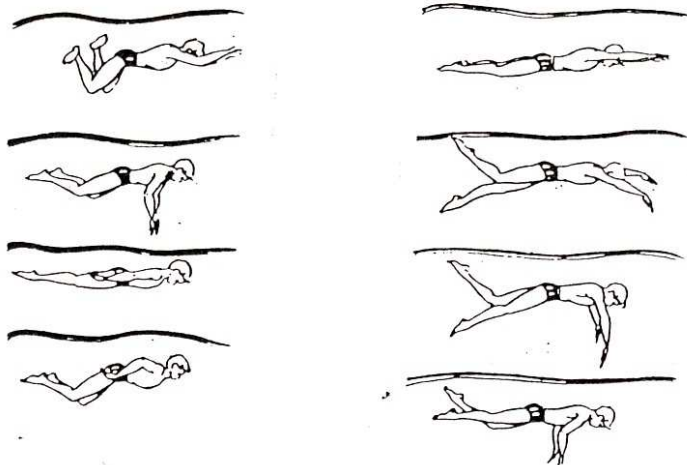
Najrýchlejším a najvhodnejším spôsobom plávania pod vodou je prsiarsky plavecký spôsob s predĺženým záberom paží až do pripaženia.

Paže sa pohybujú zo vzpaženia smerom dolu a nabok, neskôr sa krčia v lakti a dynamickým pohybom vzad dokončujú záber do úplného pripaženia. Nastáva fáza krátkeho splývania, paže sa začínajú vystierať do základnej polohy za súčasného záberu dolných končatín. Po dokončení celého tempa ( záber paží a dolných končatín) nasleduje opäť krátke splývanie (obr.1)

Pohyby pod hladinou treba vykonávať optimálnou rýchlosťou. Zvýšená frekvencia pohybov končatín spôsobuje zvýšenú spotrebu kyslíka, čo pôsobí na dĺžku pobytu pod hladinou. Pri plávaní pod vodou je potrebné často meniť smer plávania. Zmenu smeru plávania ovplyvníme polohou hlavy a prácou paží. Pri predklone hlavy

a sklopení dlaní sa telo pohybuje smerom nadol, pri záklone hlavy a miernom prenutí tela smerom nahor.

Počas plávania pod vodou je potrebné dodržiavať rovnomernú rýchlosť plávania. Nie je vhodné splývať až do úplného zastavenia, pretože pre opätovné nadobudnutie potrebnej rýchlosti sa spotrebuje značné množstvo energie.



**Obrázok 1** Plávanie pod vodou

### PRAKTICKÉ CVIČENIA

- plávanie pod vodou prsiarskym spôsobom vlastným tempom s využitím dlhých záberov paží a dolných končatín, rovnako ako po štarte, alebo základnej prsiarskej obrátke.
- odrazom od steny bazénu individuálne plávanie prsiarskym spôsobom pod vodou s nízkou hladinou na krátku vzdialenosť, dôraz kladieme na otvorené oči
- plávanie pod vodou prsiarskym spôsobom, predlžujeme vzdialenosť, zvyšujeme hladinu vody
- počas plávania pod vodou rovnakou technikou, meníme smer plávania a hĺbku ponorenia
- rovnaké cvičenia opakujeme po skoku do hlbkej vody strmhlav (štartový skok)

- všetky uvedené cvičenia je možné prispôbiť pre dvojice, alebo skupiny
- synchronizácia plávania pod vodou, možnosť plávať za sebou, alebo vedľa seba

### *Plávanie prsiarskym spôsobom*

Plavec pláva v polohe na prsiach rovnakou technikou ako v športovom plávaní. Rozdiel je v dýchaní a v polohe tela, ktorá je vyššia, pretože hlava musí byť stále nad vodou, aby plavec mohol sledovať okolie, a orientovať sa v prípade záchrany topiaceho. Plavecký spôsob prsia sa uplatňuje aj pri plávaní pod vodou, tak ako sme to uviedli v predchádzajúcom texte.

### PRAKTICKÉ CVIČENIA

- individuálne plávanie prsiarskym spôsobom vlastným tempom vo zvýšenej polohe s hlavou nad vodou
- individuálne plávanie prsiarskym spôsobom so zmenami smeru a rýchlosti vo zvýšenej polohe s hlavou nad vodou
- plávanie prsiarskym spôsobom za „vodičom“
- individuálne plávanie prsiarskym spôsobom vlastným tempom vo zvýšenej polohe s hlavou nad vodou, na pokyn učiteľa (inštruktora) sa po vyšliapnutí ponoriť nohami napred a preplávať určenú vzdialenosť pod vodou
- individuálne plávanie prsiarskym spôsobom vlastným tempom vo zvýšenej polohe s hlavou nad vodou, na pokyn učiteľa (inštruktora) sa ponoriť hlavou napred a preplávať určenú vzdialenosť pod vodou
- plávanie prsiarskym spôsobom vo zvýšenej polohe s hlavou nad vodou v skupine rovnakou rýchlosťou, potrebné je vyrovnávať sa na plavca v strede radu, periférne sledovať celú skupinu
- plávanie prsiarskym spôsobom vo zvýšenej polohe s hlavou nad vodou v skupine rovnakou rýchlosťou, na pokyn učiteľa (inštruktora) sa po vyšliapnutí ponoriť nohami napred a preplávať určenú vzdialenosť pod vodou

- plávanie prsiarskym spôsobom vo zvýšenej polohe s hlavou nad vodou v skupine rovnakou rýchlosťou, na pokyn učiteľa (inštruktora) sa ponoriť hlavou napred a preplávať určenú vzdialenosť pod vodou

### *Plávanie voľným spôsobom (kraulom)*

Plavec pláva v polohe na prsiach „kraulovou“ technikou, tak ako v športovom plávaní. Rozdiel je v dýchaní a v polohe tela, ktorá je vysoká (tzv. „pólový kraul“), pretože hlava musí byť neustále nad vodou z rovnakých dôvodov ako v predchádzajúcom prsiarskom spôsobe.

Plavec neustále pozoruje okolie a hladinu vody, frekvencia pohybov práce paží je preto vyššia, záberová dráha sa skraca. Dolné končatiny okrem vytvárania hnacej sily majú kompenzačný účinok. Tento spôsob úžitkového plávania využívajú najmä záchranári počas priblíženia sa k topiacemu.

### PRAKTICKÉ CVIČENIA

- individuálne plávanie kraulovým spôsobom vlastným tempom vo zvýšenej polohe s hlavou nad vodou
- individuálne plávanie kraulovým spôsobom so zmenami smeru a rýchlosti vo zvýšenej polohe s hlavou nad vodou
- individuálne plávanie kraulovým spôsobom vlastným tempom vo zvýšenej polohe s hlavou nad vodou, na pokyn učiteľa (inštruktora) sa po vyšliapnutí ponoriť nohami napred a preplávať určenú vzdialenosť pod vodou
- individuálne plávanie kraulovým spôsobom vlastným tempom vo zvýšenej polohe s hlavou nad vodou, na pokyn učiteľa (inštruktora) sa ponoriť hlavou napred a preplávať určenú vzdialenosť pod vodou
- plávanie kraulovým spôsobom vo zvýšenej polohe s hlavou nad vodou v skupine rovnakou rýchlosťou, potrebné je vyrovnávať sa na plavca v strede radu, periférne sledovať celú skupinu
- plávanie kraulovým spôsobom vo zvýšenej polohe s hlavou nad vodou v skupine rovnakou rýchlosťou, na pokyn učiteľa (inštruktora) sa vyšliapnutí ponoriť nohami napred a preplávať určenú vzdialenosť pod vodou

- plávanie kraulovým spôsobom vo zvýšenej polohe s hlavou nad vodou v skupine rovnakou rýchlosťou, na pokyn učiteľa (inštruktora) sa ponoriť hlavou napred a preplávať určenú vzdialenosť pod vodou

### ***Plávanie na boku***

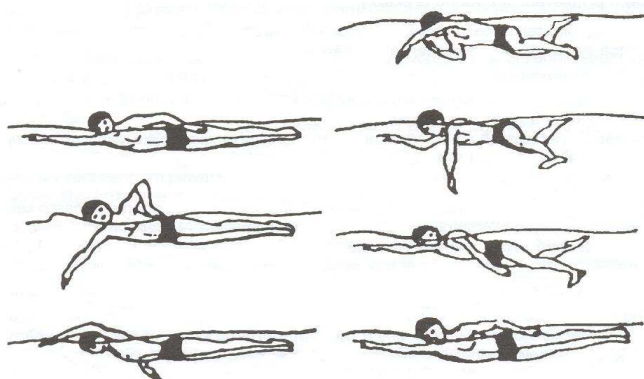
Plavec leží na boku, spodná paža je vzpažená, horná pripažená, dolné končatiny voľne vystreté, hlava čiastočne ponorená vo vode. Poloha tela nie je stále na boku, ale trup prechádza do polohy na prsia, a to v okamihu, keď sa horná paža zasúva do vody.

Návrat do polohy na boku je plynulý pri dokončovaní záberu hornej paže. Pohyby paží sú striedavé (obr. 2).

Zo základnej polohy začína záber spodná paža, horná paža sa vyťahuje z vody a začína prenos nad hladinou (nádych). Dolné končatiny začínajú prípravnú fázu. Záber spodnou pažou sa dostáva do polohy vystretia. Horná paža sa vkladá do vody a začína záber. Plavec vydychuje a dolné končatiny končia prípravnú fázu. Trup sa dostáva do polohy na prsia. Horná paža končí záber, spodná je vystretá, končí sa výdych a dolné končatiny začínajú záber. Trup sa vráti do polohy na bok, celý cyklus sa pravidelne opakuje. Toto cvičenie je možné realizovať aj bez prenosu paže nad vodou, ktorá sa môže presúvať pod hladinou, fázy pohybu dolných končatín a paží sú rovnaké.

Dôraz kladieme na pohyby dolných končatín, ktorým pomáha práca jednej paže. Po osvojení si koordinácie paží a dolných končatín zaraďujeme plávame s predmetom, ktorý drží plavec vo voľnej, hornej ruke. Súhru pohybov paží nacvičujeme na krátkych vzdialenostiach spolu s pohybom dolných končatín. Pri cvičení kladieme dôraz na dýchanie.





Obrázok 2 Spôsob bok

#### PRAKTICKÉ CVIČENIA

- plávanie na jednom boku s prenášaním paže nad vodou
- plávanie na opačnom boku, technika plávania je rovnaká
- plávanie na jednom boku s presunutím paže pod vodou
- plávanie na opačnom boku, technika plávania je rovnaká
- plávanie na jednom boku, horná paža je pasívna, pokrčená v lakti, imituje prenos predmetu, dlaň je otočená smerom k tvári
- plávanie na opačnom boku, technika plávania je rovnaká
- plávanie na jednom boku, dolná paža pred telom vytvára v spolupráci s dolnými končatinami hnaciu silu, horná paža je vystretá a ťahá bremeno (figurant) v pozdĺžnej osi plavca aj „figuranta“
- plávanie na opačnom boku, technika plávania je rovnaká

#### *Plávanie súpažným znakom*

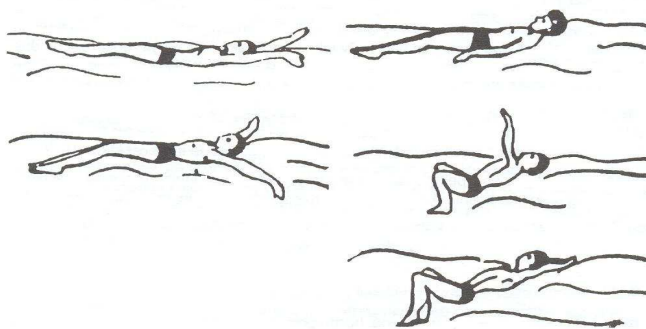
Pohyby dolných končatín a paží sú súčasné, vo vzájomnom vzťahu striedavé a symetrické v polohe na znaku, tvár je nad hladinou vody.

Zo základnej polohy, v ktorej je celé telo vystretá, dolné končatiny spojené a paže vzpažené, sa vykonáva pohyb pažami do strán a dolu. Pohyb paží pod hladinou je totožný s pohybmi paží pri

znaku. Po skončení záberu pod hladinou vody sa paže prenášajú vystreté nad hladinou vody na úrovni šírky ramien. Nádych sa vykonáva ústami v okamihu vyťahovania paží z vody a počas ich prenášania nad hladinou vody. Výdych ústami a nosom je počas druhej časti záberovej fázy paží. Pohyby dolných končatín sa vykonávajú prsiarskym spôsobom v polohe na znaku..

Dôležitá je súhra pohybov dolných končatín a paží. Z polohy, v ktorej sú dolné končatiny vystreté a paže pripažené, začínajú prípravné pohyby: krčenie dolných končatín v kolenách a prenášanie paží nad hladinou. Záberové pohyby paží a dolných končatín sa vykonávajú striedavo. Po ich skončení sa telo pohybuje na vode v splývavej polohe.

Plávanie súpažným znakom nacvičujeme postupne, tak ako iné plavecké spôsoby Súpažný znak (obr. 3). často využívame, ako relaxačné a kompenzačné cvičenie po skončení športového plaveckého tréningu.



**Obrázok 3** Spôsob súpažný znak

### PRAKTICKÉ CVIČENIA

- plávanie v polohe na znaku so zapojením práce dolných končatín „kraulovou“ technikou so súčasným prenášaním paží nad vodou
- plávanie v polohe na znaku s nadľahčovacím prostriedkom, ktorý udržiava dolné končatiny v pasivite, so súčasným prenášaním paží nad vodou

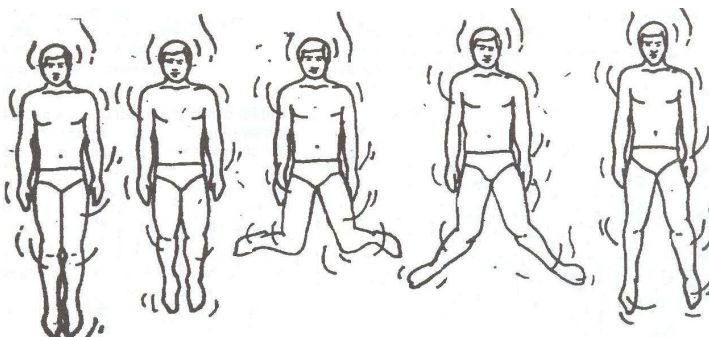
- plávanie v polohe na znaku so zapojením práce dolných končatín „prsiarskou“ technikou so súčasným prenášaním paží nad vodou
- plávanie v polohe na znaku so zapojením práce dolných končatín „delfínovou“ technikou so súčasným prenášaním paží nad vodou

### ***Plávanie súnožným znakom***

Plavec leží v polohe na znaku. Pohyb dolných končatín je podobný ako pri plávaní prsiarskou technikou. Dolné končatiny sa krčia v kolenách( obr. 4).

Lýtka a nohy klesajú ku dnu a vytáčajú sa do strán, ako pri prsiarskom kope. Záber sa vykonáva súčasne kopnutím do strany a vzad. Kolená sa nemajú v priebehu celého pohybového cyklu vynoriť z vody.

Paže pri tomto spôsobe plávania môžu vykonávať špecifickú činnosť (uchopenie topiaceho, ťahanie, alebo nesenie bremena a pod.), nepomáhajú pri samostatnom posune tela.



**Obrázok 4** Spôsob súnožný znak

### **PRAKTICKÉ CVIČENIA**

- plávanie v polohe na znaku so zapojením práce dolných končatín „prsiarskou“ technikou, paže sú vystreté pri tele

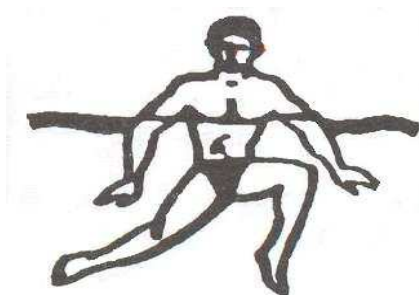
v smere pozdĺžnej osi, možná je pomoc prostredníctvom pádlovania rúk

- plávanie v polohe na znaku so zapojením práce dolných končatín „prsiarskou technikou“ s nadľahčovacím prostriedkom, ktorý držia paže pred telom na úrovni bedier
- plávanie v polohe na znaku so zapojením práce dolných končatín „prsiarskou“ technikou bez pomoci paží, ktoré sú pokrčené v lakti, predlaktie a ruky sú nad hladinou pasívne
- plávanie v polohe na znaku so zapojením práce dolných končatín „prsiarskou“ technikou bez pomoci paží, ktoré sú vo vzpažení napnuté, vyrovnávajú polohu tela, aby nedochádzalo k vysadzovaniu
- plávanie v polohe na znaku so zapojením práce dolných končatín „prsiarskou“ technikou , paže sú vystreté, ťahajú bremeno (figuranta), nevytvárajú hnaciu silu

### **Šliapanie vody**

Záchranár sa často musí udržať nad hladinou , pričom používa techniku šliapania vody. Táto špecifická činnosť je pri záchrane topiacich sa veľmi dôležitá, osobitne pri priamej záchrane. Šliapanie vody sa vykonáva vo vertikálnej rovine, hlava je nad hladinou vody. Záberové pohyby, ktoré udržia telo na jednom mieste vykonávajú dolné končatiny a paže. Poznáme dva spôsoby:

- a) **Šliapanie vody striedavými pohybmi dolných končatín** (obr.5). Dolné končatiny vykonávajú pohyby ako pri prsiarskom spôsobe, ale striedavo. Kolená sú pri sebe a propulzívnu silu, ktorá udržuje telo na hladine vody, vytvára vnútorná časť predkolenia a chodidla, pohyb dolných končatín je pravidelný. Paže sú v upažení pod hladinou, alebo na hladine vody pokrčené v lakt'och, vykonávajú striedavý pohyb.



**Obrázok 5** Šliapanie vody striedavými pohybmi

#### PRAKTICKÉ CVIČENIA

- šliapanie vody striedavým pohybom dolných končatín, paže sú v upažení na hladine vody, môžu pomáhať pádlovaním rúk
- šliapanie vody striedavým pohybom dolných končatín, paže sú v upažení na hladine vody pokrčené v lakt'och, predlaktie a ruky sú nad hladinou pasívne
- šliapanie vody striedavým pohybom dolných končatín, paže sú pokrčené v lakt'och, predlaktie a ruky sú za hlavou
- šliapanie vody striedavým pohybom dolných končatín, paže sú vystreté vo vzpažení, pôsobia ako záťaž

b) *Šliapanie vody súčasnými pohybmi dolných končatín* (obr.6). Pohyb dolných končatín je totožný s prsiarskym pohybom. Kolená pri sebe a pohyb obidvomi nohami sa vykonáva súčasne. Pohyb paží pod hladinou vody je ako v predchádzajúcom spôsobe. Tento spôsob šliapania sa používa najmä pri vysokom šliapaní vody, kedy záchranca potrebuje široký rozhl'ad, napr. pri väčších vlnách, alebo keď vyťahuje na hladinu človeka, ktorý je v bezvedomí.

Pri nácviку tejto zručnosti kladieme dôraz na pohyby dolných končatín bez aktívnej činnosti paží. Táto požiadavka vyplýva z využívania šliapania vody pri záchrane tak, ako sme to uviedli v úvode.



**Obrázok 6** Šliapanie vody súčasnými pohybmi

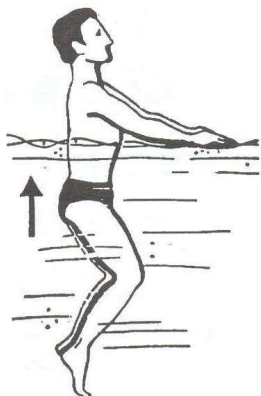
#### PRAKTICKÉ CVIČENIA

- šliapanie vody súčasným pohybom dolných končatín, paže sú v upažení na hladine vody, môžu pomáhať pádlovaním rúk
- šliapanie vody súčasným pohybom dolných končatín, paže sú v upažení na hladine vody pokrčené v lakt'och, predlaktie a ruky sú nad hladinou pasívne
- šliapanie vody súčasným pohybom dolných končatín, paže sú pokrčené v lakt'och, predlaktie a ruky sú za hlavou
- šliapanie vody súčasným pohybom dolných končatín, paže sú vystreté vo vzpažení, pôsobia ako záťaž

#### *Ponáranie*

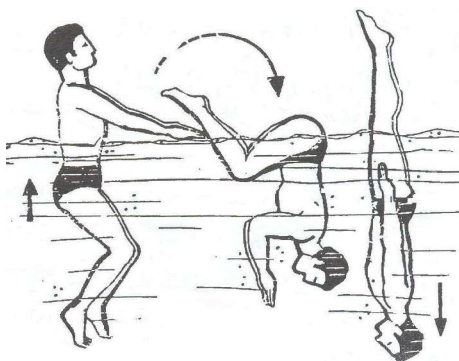
Cieľom ponárania je čo najrýchlejšie a najekonomickejšie dosiahnutie hĺbky, alebo dna. Dráha ponorenia má smerovať čo najkolmejšie ku dnu. Ponáranie možno vykonávať skokom do vody, alebo z plávania na hladine. Pri ponáraní skokom (nohami, alebo hlavou napred) využívame zotrvačnosť tela získanú odrazom a letom vo vzduchu. Pri skoku strmhlav je dopad čo najkolmejší na hladinu, paže sú vo vzpažení. Pri skoku nohami napred sú paže v pripažení, alebo vo vzpažení. Pri ponáraní sa z plávania na hladine využívame dva spôsoby.

***Ponáranie nohami napred*** (obr. 7) – po vyšliapnutí vody nasleduje súčasný odraz pažami od hladiny, väčšia časť trupu sa vynára nad hladinu. Dlane sú pritisnuté k stehnám a telo klesá do hĺbky. Akonáhle sa ponorí celý trup, začínajú paže oblúkom vzpažovať a tým urýchľujú klesanie ku dnu.



**Obrázok 7** Ponáranie nohami napred

***Ponáranie hlavou napred*** ( obr. 8) – začiatok je rovnaký po mohutnom vyšliapnutí sa telo v bokoch skláňa a dostáva sa do predklonu. Paže sú vo vzpažení, hlava je už orientovaná smerom ku dnu. Paže vykonávajú prsiarsky záber. Záchranca sa ponára pod takým uhlom, aby sa po najkratšej dráhe dostal k topiacemu. Tento spôsob ponárania sa nazývame aj „kačací ponor“.



**Obrázok 8** Ponáranie hlavou napred

Praktické cvičenia zamerané na osvojenie si ponárania obidvomi spôsobmi súvisia bezprostredne z cvičeniami, napr. šliapaním vody a osvojovaním si techniky jednotlivých spôsobov úžitkového plávania, ktoré sme už v predchádzajúcom texte uviedli.

Považujeme za potrebné zdôrazniť, že uvedené praktické cvičenia musíme prispôbiť plaveckej pripravenosti študentov, s ktorými ich môžeme realizovať. Rovnako musíme poznať zdravotný stav a kondičnú zdatnosť študentov, aby sme zabránili prípadným zraneniam, alebo iným poškodeniam organizmu.

### Literatúra

BENCE, M – MERICA, M. – HLAVATÝ, R. 2005. Plávanie. Banská Bystrica, FHV UMB, 196 s. ISBN 80 – 8083 – 140 – 8

JURSÍK, D., kol. 1993. Teória a didaktika plávania. Bratislava, FTVŠ UK, 159 s.



**GOLF – NETRADIČNÝ ŠPORT V ZÁUJMOVEJ  
ŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVE A ŠPORTE NA  
ZÁKLADNEJ ŠKOLE**

**Pavol BARTÍK – Peter MESIARIK**  
KTVŠ FHV UMB, B. Bystrica ([pavol.bartik@umb.sk](mailto:pavol.bartik@umb.sk))

Záujmová školská telesná výchova a šport na základných a stredných školách rozširuje možnosti pohybového vyžitia sa žiakov a kompenzuje prevahu ich duševného zaťaženia v týždennom režime školskej a mimoškolskej práce.

Športy v prírode sú fenoménom, ktorého význam často недоceňujeme, a tým sa aj oberáme o jeden veľký efektívny nástroj výchovy a vzdelávania. V rekreačnej oblasti patria športy v prírode medzi najpopulárnejšie a najčastejšie vykonávané pohybové aktivity bez ohľadu na vek, pohlavie a sociálnu príslušnosť. V čase pohybovej krízy medzi všetkými vekovými kategóriami spôsobenej početnými atraktívnymi, prístupnejšími, ale pasívnejšími možnosťami trávenia voľného času sedavým spôsobom, ostávajú športy v prírode často poslednou alternatívou, pomocou ktorej dokážeme pritiahnúť bežnú populáciu k pohybu.

Využívanie golfu v záujmovej školskej telesnej výchove a v športe je v súlade s filozofiou súčasných školských vzdelávacích programov v povinnej a záujmovej školskej telesnej a športovej výchove a dáva priestor učiteľom a žiakom preferovať a vybrať si také športové a pohybové aktivity, ktoré sú v súlade so záujmami žiakov, ako aj materiálnym a objektovým vybavením školy a v neposlednom rade aj so skúsenosťami učiteľov.

Odbornej literatúry s golfovou problematikou nie je na Slovensku mnoho. Problematikou golfu sa na Slovensku aj v prepojení na golf detí a mládeže vo svojich prácach v poslednom období zaoberali v odborných časopisoch o golfe najmä KALIVODOVÁ (2008), REIPRICOVÁ (2008a, 2008b, 2008c), BESTVINA (2009), JESENSKI (2009a, 2009b), OBUCH (2009), ONDREIČKA (2009), PEČO (2009), PAVLÍK (2010a, 2010b, 2010c). Z českých autorov je dostupný NĚMEC (1988), TÁBORSKÝ (2008, 2010) a zo zahraničnej literatúry v slovenskom preklade najmä ALLIS (1995) a BALLINGALL (1998).

Ďalšie informácie o golfe možno nájsť najmä na rôznych internetových stránkach, ktoré sa výlučne venujú golfu napr. [www.ajgos.sk](http://www.ajgos.sk), [www.cgf.cz](http://www.cgf.cz), [www.golf.sk](http://www.golf.sk), [www.golfskalica.sk](http://www.golfskalica.sk), [www.golfzona.sk](http://www.golfzona.sk), [www.golftale.sk](http://www.golftale.sk), [www.gsmagazin.sk](http://www.gsmagazin.sk), [www.mygolf.cz](http://www.mygolf.cz), [www.skga.sk](http://www.skga.sk), [www.slovakiagolf.sk](http://www.slovakiagolf.sk), [www.wga.sk](http://www.wga.sk). Informácie o golfe sú však obsahom aj ďalších internetových stránok, ktoré sa venujú rôznym oblastiam spoločenského života napr. [www.dromedar.sk](http://www.dromedar.sk), [www.brejk.sk](http://www.brejk.sk) a pod..

V našom príspevku sme sa zamerali na možnosť využitia netradičného športu – golfu v záujmovej školskej telesnej výchove a športe na Základnej škole, Pionierska 2, Brezno. Samotná realizácia golfu na škole si vyžaduje určité nevyhnutné priestorové a materiálne podmienky pre tento šport. Dôležitá je strategická poloha golfového ihriska v blízkosti a dostupnosti školy a spolupráca s golfovým klubom. Rozhodujúce je aj osobné nasadenie, zainteresovanosť a entuziazmus učiteľa telesnej výchovy, či trénera pri presadzovaní tohto netradičného športu na škole.

### **Golfová príprava v období sezóny (marec/apríl – október/november)**

Žiaci 1. a 2. stupňa navštevujú spoločne krúžok v období sezóny na profesionálnom golfovom ihrisku Gray Bear na Tál'och.

Príprava na golfovom ihrisku Gray Bear na Tál'och pozostáva väčšinou z kombinácie nácviku, zdokonaľovania a upevňovanie golfových zručností a technického prevedenia golfových úderov v krátkej a dlhej hre, v patovaní, alebo zo samotnej tzv. „skrátenej hry“ na niekoľkých jamkách (5 až 6 jamiek) na 18 jamkovom golfovom ihrisku.

Dlhá hra spočíva v nácviku, zdokonaľovaní a upevňovaní techniky dlhých odpalov (drajvovanie) na cvičnej – tréningovej lúke (driving range).

Názornú ukážku dlhej hry žiakov golfového krúžku na golfovom ihrisku Gray Bear na Tál'och môžeme vidieť na Obr. 1.

Krátka hra spočíva najmä v tréningu krátkych odpalov (chip a pitch). Ďalšou činnosťou je tréning patovania (putting) a hra z bankra (piesková prekážka).

Tréning krátkej hry je vykonávaný na zriadených cvičných trávnatých plochách určených pre chip a pitch (chipping green) a patovanie deti trénujú na patovacom gríne (putting green). Tieto cvičné a tréningové plochy patria ku golfovému ihrisku.

Názornú ukážku krátkej hry žiakov golfového krúžku na golfovom ihrisku Gray Bear na Tál'och môžeme vidieť na Obr. 2 a 3.



**Obrázok 1** Žiaci golfového krúžku pri nácviku odpalu na jednej z jamiek na golfovom ihrisku Gray Bear na Tál'och – detailný záber



**Obrázok 2** Žiaci golfového krúžku pri nácviku chipovania na chipovacom greene na golfovom ihrisku Gray Bear na Tál'och – celkový záber



**Obrázok 3** Žiaci golfového krúžku s trénerkou pri nácviku patovania na greene jednej z jamiek na golfovom ihrisku Gray Bear na Tál'och – celkový záber

Driving range, chipping a putting green sú väčšinou obvyklým vybavením každého golfového ihriska a každý adept golfovej hry vrátane detí z golfového krúžku pred samotným vstupom na golfové ihrisko musí prejsť nespočetným množstvom hodín tréningu a súčasne tisíckami odpalov golfovej loptičky rôznymi golfovými palicami.

Krúžok býva v sezóne realizovaný na uvedenom golfovom ihrisku 2 x do týždňa zvyčajne v utorok a vo štvrtok v trvaní tréningovej jednotky v dĺžke od 90 až 120 minút, v prípade hry na jamky aj dlhšie (o čas potrebný na dohranie konkrétnej jamky). Pri hre na jamky sa deti z golfového krúžku priamo oboznamujú aj s vypisovaním tzv. golfovej hracej karty ihriska Gray Bear na Táľoch, kde sa nachádzajú políčka pre každú z osemnástich jamiek. Golfová hracia karta je doplnená aj plánikom ihriska s udaním dĺžok dráh k jednotlivým jamkám a stanoveným tzv. párom na ich zahratie pre konkrétnu jamku. Deti si zapisujú do hracej golfovej karty nielen svoje dosiahnuté výsledky na jednotlivých jamkách, ale aj výsledky svojich súperov. Týmto je zabezpečená vzájomná kontrola dosiahnutých výsledkov v hre medzi hráčmi. Podľa vlastného zistenia a z rozprávania s golfovými trénermi je tréning na golfovom ihrisku pre deti veľmi silným lákadlom a motívom, takže ich účasť na týchto tréningoch býva vždy takmer stopercentná .

### **Golfová príprava v období mimo sezóny (október/november – marec/apríl)**

Žiaci 1. stupňa navštevujú krúžok mimo sezóny (zimné mesiace) väčšinou iba v školskej telocvični, žiaci 2. stupňa a externí členovia golfového krúžku aj v golfovom indoor centre Súkromného gymnázia Železiarne Podbrezová, kde využívajú 2 golfové simulátory GolfBlaster3D a tréningové siete.

Golfový simulátor GolfBlaster3D je dosť variabilný a umožňuje vybrať rôzne modifikácie tréningov dlhej a krátkej hry a patovania (drajving, chip, pitch a put). Taktiež jeho počítačový softvér umožňuje využiť na hru rôzne ponúkané golfové ihriská, vrátane svetových golfových ihrísk ako aj golfového ihriska Gray Bear na Táľoch. Hrať môže sám jednotlivec, ale aj dvojice, či viac hráčov tak ako na skutočnom golfovom ihrisku. Súčasne počítačom riadený golfový simulátor aj vyhodnocuje dráhu letu loptičky vzduchom s odporom vetra, dopad loptičky a jej kotúľanie sa po

tráve, do protisvalu, dolu spádom z kopca a podobne. Teda hra na golfovom treňaži imituje vonkajšie podmienky ako na skutočnom golfovom ihrisku.

Na Obrázku 4 môžeme vidieť žiakov golfového krúžku pri tréningu v Golf indoor centre na Súkromnom gymnáziu Železiarne Podbrezová na Golfovom simulátore GolfBlaster3D



**Obrázok 4** Žiačky golfového krúžku počas tréningu v Golf indoor centre na Súkromnom gymnáziu Železiarne Podbrezová na Golfovom simulátore GolfBlaster3D

Samotný tréning v školskej telocvični sa skladá z všeobecného a špeciálneho rozcvičenia, atletických a gymnastických cvičení, športových a pohybových hier, posilňovania a golfových cvičení krátkej hry – nácvik a zdokonaľovanie odpaľovania golfovej loptičky (chip a pitch) na cieľ a patovanie na golfových podložkách.

Na Obrázku 5 môžeme vidieť dievčatá 1. stupňa ZŠ pri nácviku krátkej hry (chipovania) v školskej telocvični na určený cieľ (postava namaľovaného šaša) a na Obrázku 6 pri nácviku patovania na golfových podložkách.



**Obrázok 5** Žiačky 1. stupňa ZŠ pri náviku krátkej hry (chipovania) v školskej telocvični na určený cieľ



**Obrázok 6** Žiačky 1. stupňa ZŠ pri náviku krátkej hry (patovania) v školskej telocvični na golfových podložkách

### ODPORÚČANIA PRE PRAX

- Záujmový športový krúžok s obsahom tréningu golfu odporúčame vytvárať na základných školách, ktoré sa nachádzajú v dostupnosti golfového ihriska a umožňujú im to personálne možnosti pedagogického zboru.
- Pri zakladaní golfových krúžkov na školách odporúčame spolupracovať s Asociáciou juniorských golfistov Slovenska (AJGOS), Slovenskou golfovou Asociáciou (SKGA) a jednotlivými golfovými klubmi
- S tréningom základov golfu odporúčame začať už u žiakov 1. stupňa základnej školy, pričom nie je vylúčená ani alternatíva v predškolskej výchove.

- Vzhľadom k tomu, že golf je bezkontaktný šport a poskytuje možnosť uplatnenia aj menej dravým, či obéznejším jedincom, ktorí sa neuplatnili v iných športoch odporúčame sa zamerať aj na túto cieľovú skupinu žiakov škôl.
- V golfovej príprave detí odporúčame realizovať koedukované vyučovanie, ktoré nie je v školskej telesnej výchove a športe veľmi frekventované.
- Motivovať žiakov školy k pravidelnému pohybu a športovaniu zaradovaním ich obľúbených pohybových a športových aktivít do obligatórnych a fakultatívnych foriem školskej telesnej výchovy a športu. Z uvedeného dôvodu taktiež odporúčame učiteľom telesnej výchovy pravidelne zisťovať štruktúru týchto športových a pohybových záujmov u žiakov.
- Vzhľadom k poklesu pozitívnych postojov k školskej telesnej výchove a športu najmä u žiakov vyšších ročníkov ZŠ snažiť sa viac zapojiť školskú mládež do pohybových a športových aktivít prostredníctvom športových krúžkov na školách. Zvýšiť ponuku takýchto záujmových krúžkov najmä pre dievčatá.
- Pri príprave budúcich učiteľov telesnej výchovy a športu na vysokých školách odporúčame väčšiu hodinovú dotáciu netradičných športov, vrátane golfu.

### Literatúra

ALLIS, P. 1995. *Golf. Dokonalý průvodce hrou*. Brno: Jota, 1995. 220 s. ISBN 80-85617-59-5. Z anglického *The Golf handbook the complete guide to the greatest game* vydaného v r. 1989 v nakladatelství MARSCHALL EDITION Ltd. preložil Ing. Milan Moučka.

BALLINGALL, P. 1998. *Golf - 101 Praktických rád*. Bratislava: Ikar, 1998. 72 s. ISBN 80-7118-445-4. Z anglického originálu *101 Essential Tips/Golf*. 1998. London: Dorling Kindersley Limited preložila Ľudmila Zapletalová.

BESTVINA, M. Nový systém vydávania zelených kariet na Slovensku. In *Golf – revue a golfe a životnom štýle*. 2009, r. 5, č. 5, s. 46. ISSN 1336-7390.

- JESENSKI, J. 2009a. Golf sa prezentoval pred MOV. In *Golf – revue a golfe a životnom štýle*. 2009a, r. 5, č. 7, s. 28. ISSN 1336-7390.
- JESENSKI, J. 2009b. Návrat k olympijskej rodine. In *Golf – revue a golfe a životnom štýle*. 2009b, r. 5, č. 11, s. . ISSN 1336-7390.
- KALIVODOVÁ, M. 2008. Golfík má súrodenca. In *Golf – revue a golfe a životnom štýle*. 2008, r. 4, č. 5, s. 68. ISSN 1336-7390.
- NĚMEC, P. 1988. *Golf*. Praha: Olympia, 1988. 46 s. –ISBN 27-049-088.
- OBUCH, A. 2009. Európsky golf na vlastné oči. In *Golf – revue a golfe a životnom štýle*. 2009, r. 5, č. 4, s. 20. ISSN 1336-7390.
- ONDREIČKA, R. 2009. Dlhý čas čakania (Niekoľko poznámok k slovenskému výkonnostnému golfu). In *Golf – revue a golfe a životnom štýle*. 2009, r. 5, č. 9, s. 20-23. ISSN 1336-7390.
- PAVLÍK, M. 2010a. Prelomový rok. In *Golf – revue a golfe a životnom štýle*. 2010a, r. 6, č. 1, s. 18. ISSN 1336-7390.
- PAVLÍK, M. 2010. Kondičná príprava – pevné základy. In *Golf – revue a golfe a životnom štýle*. 2010b, r. 6, č. 1, s. 46. ISSN 1336-7390.
- PAVLÍK, M. 2010. Škola pre pokročilých – sila švih. In *Golf – revue a golfe a životnom štýle*. 2010c, r. 6, č. 1, s. 47. ISSN 1336-7390.
- PEČO, J. 2009. Rozhodca. In *Golf – revue a golfe a životnom štýle*. 2009, r. 5, č. 8, s. 20-23. ISSN 1336-7390.
- TÁBORSKÝ, F. 2008. Golf. In *Tělesná výchova a sport mládeže*, roč. 74, 2008, č. 6, s. 25-29. ISSN 0323-0449.
- TÁBORSKÝ, F. 2010. Proč rozlišovat sportovní hry a cílové sporty. In *Tělesná výchova a sport mládeže*, roč. 76, 2010, č. 1, s. 2-5. ISSN 0323-0449.



## VYUŽITIE MODIFIKÁCIÍ PILATES INSTITUTE PRE ŠKOLSKÚ TELESNÚ VÝCHOVU II.

Eva BUKOVCOVÁ (KTVŠ FHV UMB)

([evkabukovcova@zoznam.sk](mailto:evkabukovcova@zoznam.sk))

Janka KANÁSOVÁ (KTVŠ PF UKF Nitra)

([jkakanasova@ukf.sk](mailto:jkakanasova@ukf.sk))

### ÚVOD

V predchádzajúcej časti sme Vás oboznámili s Pilates metodikou, s jej kľúčovými prvkami, princípmi, ako i s pohybovým programom Pilates Institute – Matwork level I. (Klose, Müller, 2008).

Pohybový program Pilates Institute – Matwork level I. možme považovať za najmodernejšiu formu strečingu pri odstraňovaní svalovej nerovnováhy. Svalová nerovnováha patrí medzi najčastejšie funkčné poruchy pohybového systému, jej výskyt u detí a mládeže neustále narastá (Thurzová a kol., 1993; Kanášová, 2005, 2006; Medeková, 2006; Adamčák, 2007; Bendíková, 2008; Halmová – Czaková, 2008).

Obsahom pohybového programu Pilates Institute – Matwork level I. je 15 základných modifikácií, my sme z nich vybrali 10 pre zaradenie do vyučovacieho procesu pre deti na základných a stredných školách.

- ❖ v ľahu vzad (*the hundred, the one leg stretch, shoulder bridge, scissors double leg stretch*)
- ❖ v ľahu vpred (*the swan dive*)
- ❖ v sede (*the roll up, spine twist*)
- ❖ na boku (*the side kick*)
- ❖ modifikácia *swimmig cat*

Doplnili sme 5 modifikácií Pilates Institute – Matwork level I.: *shoulder bridge, scissors, double leg stretch, swimming cat. the roll up*

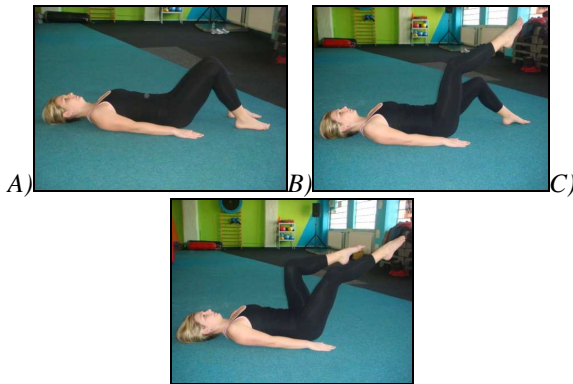
**6. SCISSORS** (obr. 6) modifikácia zameraná na silu hlbokých svalov, svalových skupín.

**Základná úroveň:** cvičenie vykonávať v ľahu vzadu. Chodidlá na šírku bedrových kĺbov, neutrálne postavenie panvy, lopatky zasunúť nadol, jemne bradu pritiahnúť ku krku.

**Úroveň 1:** s výdychom zdvihnúť jednu nohu, v podkolení uhol nezmeniť, vdych a s výdychom nohu položiť na podložku do základného postavenia. Pohyb opakujeme 5-10-krát najprv jedna, po dokončení opakovaní druhá noha.

**Úroveň 2:** obe nohy zdvihnúť, udržať uhol v podkolení, pri výdychu pohyb pravej nohy smeruje k hrudníku, ľavej nohy od hrudníka, s vdychom nohy vymeniť. Cvičenie opakovať 5-10krát. Náročnosť zvyšovať zväčšením uhla v podkolení.

Obrázok 6 Scissors (modifikácie) A) Základná úroveň, B) Úroveň 1, C) Úroveň 2

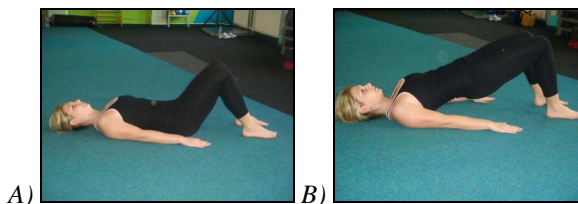


**7. SHOULDER BRIDGE** (obr. 7) modifikácia zameraná na mobilitu celej chrbtice.

**Základná úroveň:** cvičenie vykonávať v ľahu vzadu. Chodidlá na šírku bedrových kĺbov, pritiahnúť k sedacím svalom, pre lepšiu stabilitu panvy pri rolovaní chrbtice do mostu. Panva v neutrálnom postavení, lopatky zasunúť nadol, bradu jemne pritiahnúť ku krku. Získať pocit natiahnutej chrbtice.

**Úroveň 1:** s výdychom rolujeme chrbticu cez preklopenie panvy smerom k podložke (stavce v driekovej oblasti sa dotýkajú podložky) stavce po stavci nahor do „mostu“, vdych a s výdychom späť cez hrudné, driekové stavce, kostrč do neutrálneho postavenia panvy. Pohyb opakujeme.

Obrázok 7 *Shoulder bridge* (modifikácie) A) Základná úroveň, B) Úroveň 1



**8. DOUBLE LEG STRETCH** (obr. 8) modifikácia zameraná na mobilitu ramenného pletenca, posilňuje brušné, chrbtové, stehenné svalstvo.

**Úroveň 1/A:** nohy pokrčiť, chodidlá rovnobežne, neutrálna pozícia panvy.

**Úroveň 1/B:** paže predpažiť, realizovať 5-10 krúžkov smerom dnu a von. Výdych pri pohybe paží od tela (von polkruh), vdych pri pohybe paží späť (dnu polkruh). Zväčšením krúžkov zvyšovať náročnosť.

**Úroveň 2:** pohyb paží doplniť o zdvihnutie jednej nohy do pravého uhla, realizujeme 5-10 vdychov/výdychov, nohy vymeniť.

Obrázok 8 *Double leg stretch* (modifikácie) A) Úroveň 1/A, B) Úroveň 1/B, C) Úroveň 2

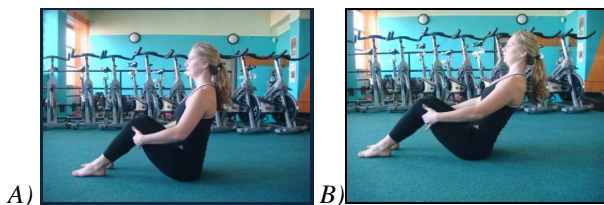


**9. THE ROLL UP** (obr. 9) modifikácia posilňuje najmä brušné svalstvo.

**Úroveň 1:** Cvičenie vykonávať v sede, pokrčiť nohy v kolenách, cieľom je mobilita driekovej oblasti. Ruky umiestniť pod kolena, aby boli pripravené zachytiť a pomôcť v prípade potreby s návratom do východiskovej polohy.

Pohyb začať s naklonením panvy k podložke (zaguľtenie v driekovej chrbtici) vdych pri pohybe vzad a výdych pri pohybe späť. Pohyb opakujeme 5-10krát.

*Obrázok 9 The roll up (modifikácie)*



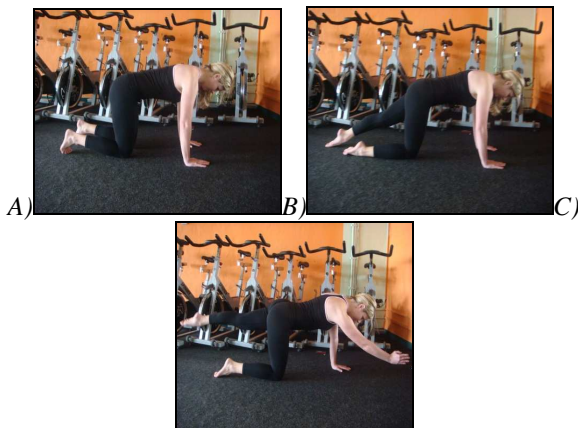
**10. SWIMMING CAT** (obr. 10) modifikácia posilňuje najmä stred tela.

**Úroveň 1/A:** pozícia mačky, ruky pod ramená (lopatky zasunúť nadol), kolena pod bedrové kĺby. Chrbát sa neguľatí, držíme ho vzpriamený, neutrálna pozícia panvy.

**Úroveň 1/B:** s výdychom chodidlo sunúť po podložke vzad, panva stabilná, vdych, nohu vrátiť do základného postavenia, nohy vymeniť. Opakovať 5-10krát, bez narušenia základného postavenia.

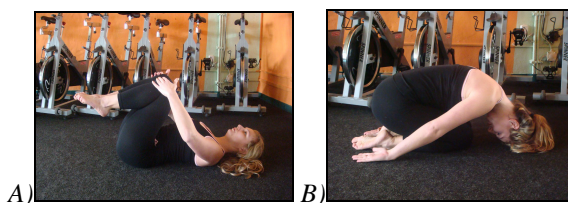
**Úroveň 2:** po udržaní stability trupu, zdvihnúť nohu od podložky. Sústrediť sa na vytiahnutie chodidla do diaľky, v tomto postavení diagonálne vytiahnuť pažu vpred, bez povolenia ramenného pletenca. Každý pohyb vykonávame s výdychom. Po dokončení nohu a pažu vrátiť do východiskového postavenia. S výdychom vykonať pohyb na druhú stranu. Opakovať 5-10krát.

Obrázok 10 *Swimming cat (modifikácie)* A) Úroveň 1/A, B) Úroveň 1/B, C) Úroveň 2



Do cvičebného programu sme zaradili dve relaxačné polohy (obr. 11)

Obrázok 11 *Relaxačné polohy* A) „mimino“ vzad, B) „mimino“ vpred



## POHYBOVÝ PROGRAM

Pre ukážku sme vytvorili pohybový program pre zaradenie do vyučovacieho procesu pre deti na základných a stredných školách v rámci výberového učiva. Pri vykonávaní modifikácií dodržiavame stanovené Pilates princípy. Jeden jediný precízne vykonaný Pilatesov

pohyb prinesie viac úžitku ako desať nedbanlivo vykonaných cvičení (Kazimír, 2005).

#### MIERNE POKROČILÍ:

- ❖ shoulder bridge (úroveň 1)
- ❖ double legstretch (úroveň 1/B)
- ❖ the one leg stretch (úroveň 2/B) „mimino“ vzad
- ❖ side kick (úroveň 2) P
- ❖ nožnice (úroveň 1)
- ❖ 100 (úroveň 2) „mimino“ vzad
- ❖ side kick (úroveň 2) Ľ
- ❖ swan dive (úroveň 1/B) „mimino“ vpred
- ❖ swimming cat (úroveň 1/B)
- ❖ spine twist
- ❖ roll up („mimino“ v sede)

#### Literatúra

1. ADAMČÁK, Š. 2007. *Strečing vo vyučovaní Tv na 1. stupni ZŠ*. Banská Bystrica: PF UMB, 2007, 92 s. ISBN 978 – 80 – 8083 – 396 – 1.
2. BENDÍKOVÁ, E. 2008. Zdravotný stav - funkčná a telesná zdatnosť adolescentov. In: *Exercitatio Corpolis - Motus - Salus* [CD ROM]. - Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2008. s. 23-31.
3. HALMOVÁ, N. - CZAKOVÁ, N. 2008. *Životný štýl a nadhmotnosti a obezity u 18-30 ročnej populácie*. In: *Šport a zdravie 2008*. - Nitra: UKF, 2008. - ISBN 978-80-8094-374-5, s. 138-141.
4. KANÁSOVÁ, J. 2005. *Funkčné svalové poruchy u atlétov, tenistov, plavcov, hokejistov, volejbalistiek a moderných gymnastiek OŠGv Nitry*. In: *Atletika 2005*, elektronický zborník mezinárodnej vedeckej konferencie 2005, Praha : KA FTVS UK, s. 1- 7.
5. KANÁSOVÁ, J. 2006. *Držanie tela u 10 – 12 ročných žiakov a jeho ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy*. Bratislava : Peter Mačura – PEEM, 2006, 69 s.
6. KAZIMÍR, J. – KLENKOVÁ, M. 2005. *Lady Pilates*. Bratislava: IKAR, 2005. 171 s. ISBN 80-551-0954-0

7. KLOSE, M – MÜLLER; D. 2008. *Pilates Institute* (Matwork level I). Czech Republic, 2008. 37 s.
8. MEDEKOVÁ, H. 2006. Svalová nerovnováha 10 – 11 ročných detí z hľadiska pohybovej aktivity. Sport a kvalita života. Brno : FSPS MU, 2006, CD-ROM s. 1 – 4.
9. THURZOVÁ, E. - KOVÁČOVÁ, E. - MEDEKOVÁ, H. – KUTLÍK, D. 1993. Svalová nerovnováha u detí a možnosti jej ovplyvnenia v rámci školskej telesnej výchovy a výkonnostného športu. Záverečná správa RÚ MŠ SR: Telesná kultúra a zdravý rozvoj človeka – oblasť vrcholového športu. Bratislava : FTVŠ UK, 1993. 37 s.

## ZÁKLADY METODIKY V SKOKU O ŽRDI

Jaroslav BRODÁNI

(KTVŠ, PF UKF v Nitre) [jbrodani@ukf.sk](mailto:jbrodani@ukf.sk)

Zložitosť techniky v skoku o žrdi vyžaduje zvlášť systematický postup. Ukazuje sa, že analyticko-syntetický prístup je najprogresívnejší. Každý prvok vyžaduje dokonalé osvojenie už prvotnej fáze nácviku. Jednotlivé časti potom začíname spájať do menších celkov, resp. nakoniec do celkového skoku.

***Odporúčaný postup nácviku (Čillík, 2003; Koukal, 1987; Krška, 2009):***

1. Zoznámenie sa s technikou, nadobudnutie správnej predstavy s využitím obrázkov, filmu, kinogramov (obrázok 2-6), resp. správnej ukážky.
2. Držanie, nesenie, chôdze, poklusu a behu so žrd'ou.
3. Nácvik rovnováhy na žrdi, nácvik odrazu, prechodu na žrd' a visu na žrdi.
4. Nácvik vykývnutia a zbalenie
5. Nácvik vystierania tela počas katapultácie
6. Nácvik prítrhu s obratom, vzoprenia a prekonania latky.
7. Nácvik rozbehu.
8. Komplexný nácvik skoku o žrdi.

***Cvičenia pre jednotlivé časti nácviku:***

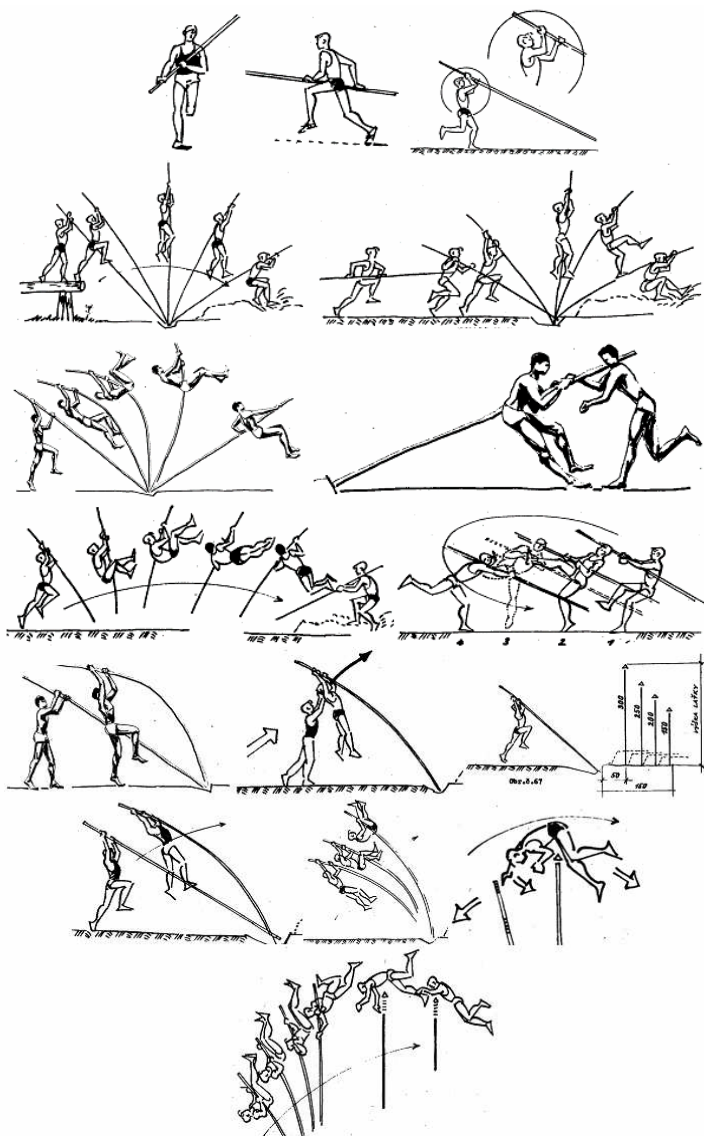
**Držanie, nesenie, chôdze, poklusu a behu so žrd'ou**

Osvojujeme si optimálne držanie žrde a tela. Dbáme na pokrčenie oboch paží, správnu šírku úchopu a uvoľnené držanie tela. Počas behu sa snažíme o rytmickú prácu horných a dolných končatín.

- a) nácvik držania žrde na mieste, v chôdzi a s prvkami bežeckej abecedy
- b) poklus so žrd'ou, rovinky so žrd'ou
- c) úseky so zmenami rýchlosti, frekvencie a výškou kolien



Obrázok 1 Obrázková metodika podľa Příhodu z roku 1964



### **Nácvik zasunutia žrde (obr. 2)**

Dbáme na čo najbližšej polohe žrde pri tele. Najkratšou cestou ju smerujeme do polohy vhodnej na vykonanie odrazu, pričom plynule spúšťame koniec žrde do zasúvacej skrinky. Horný koniec žrde smeruje vpred a hore.

- a) Imitácia pohybov paží na mieste a v pohybe pričom žrd' sunieme po zemi pred sebou
- b) Synchronizácia horných a dolných končatín v predodrazovom rytme a počas odrazu
- c) Zasúvanie žrde k opore (stena, jama v piesku)
- d) Zasunutie žrde do zásuvnej skrinky z dvoch krokov

### **Nácvik rovnováhy na žrdi, nácvik odrazu, prechodu na žrd' a visu na žrdi (obr. 3)**

Osvojujeme si správne rozloženie hmotnosti na oboch stranách žrde a zvis na hornej vystretej paži. Odraz smerujeme do žrde bez odkláňania. Nácvik realizujeme z krátkeho rozbehu.

- a) pocít visu na gymnastickom náradí
- b) v pokluse bez žrde na každý tretí alebo piaty krok odraz s dopadom na švihovú dolnú končatinu
- c) v pokluse so sunutím žrde po podložke pred sebou, na každý tretí alebo piaty krok odraz s dopadom na švihovú dolnú končatinu, pričom je ruka so žrd'ou nad hlavou
- d) skoky z vyvýšeného miesta bez obratu (aj s obratom) vykývnutím do diaľky s doskokom do doskočiska
- e) rozbeh z 2 – 8 krokov so zdôraznením odrazu a žrd'kárskeho luku a vis na jednej hornej paži s doskokom do doskočiska v „telemarku“

### **Nácvik vykývnutia a zbalenie (obr. 4)**

Dbáme na švihové vykonanie pohybu, aktívneho zbalenia s dobrou orientáciou a rovnováhou tela. Zbalenie závisí od správneho vykonania vykývnutia.

- a) nácvik vykývnutia na hrazde alebo lane
- b) nácvik vykývnutia na hrazde s naskočením
- c) nácvik zbalenia vo vise ľavým bokom pri rebrinách, pravá ruka vystretá a ľavá pokrčená, švih dolnými končatinami hore, trup zvrátiť dolu, panva smeruje k pästi pravej ruky, dolné končatiny sú v polohe visu vznesmo

- d) z krátkého rozbehu vykývnutie na neohnutej žrdi, zbalenie, panva pri pažiach, nohy za žrd'ou, prechod cez vertikálu
- e) predchádzajúce cvičenie na mäkkej žrdi
- f) z krátkého rozbehu 10 krokov, zbalenie na ohnutej žrdi do písmena „L“ (zbalenie počas ohybu žrde)

#### **Nácvik vystierania tela počas katapultácie žrde (obr. 4)**

Zameriavame sa na precítenie pružnosti (katapultácie) žrde. Prítrh pažami realizujeme až po dokončení polôh teba v tvaroch L, J, I. Panvu zdvíhame pozdĺž žrde na úroveň pravej paže.

- a) výmyky na kruhoch, podmety na hrazde, kotúle vzad do stojky, s dôrazom na vystieranie nôh zo zbalených polôh tela
- b) imitačné cvičenia so zameraním na polohy tela v tvare L, J a I.
- c) z krátkého alebo stredného rozbehu prechod na žrd', vykývnutie, zbalenie, vymrštenie tela hore
- d) rovnako ako v predchádzajúcom cviku ale s dosahovaním latky nohami

#### **Nácvik prítrhu s obratom, vzoprenia a prekonania latky (obr. 5-6)**

Prítrh vykonávame pozdĺž vertikálnej osi. Tlačiť na žrd' zhora začíname v okamihu, keď plece prejde popri úchope. Po odraze spúšťame dolné končatiny poza latku, trup sa ohýba a horná paža pokračuje v smere pohybu.

- a) kotúl' vzad do zášvihy s prekonaním latky
- b) z krátkého rozbehu prechod na žrd', vykývnutie a zbalenie pozdĺž žrde s poloobratom alebo obratom (panva pri žrdi)
- c) celý skok o žrdi bez latky

#### **Nácvik rozbehu**

K nácviku pristupujeme až po osvojení predchádzajúcich prvkov. Dĺžku rozbehu prispôbujeme tvrdosti žrde.

- a) Stupňované rovinky so žrd'ou
- b) Vymeranie rozbehu a odrazu na dráhe
- c) Vymeranie rozbehu a odrazu na žrd'kárskom sektore

#### **Komplexný nácvik skoku o žrdi**

Smerujeme k zdokonaleniu individuálneho štýlu a celkového rytmu rozbehu a skoku.

- a) Skoky bez latky na rôznych žrdiach

- b) Skoky s latkou (s gumenným expanderom) s prekonávaním rôznych výšok a z rôzne dlhého rozbehu
- c) Skoky z celého rozbehu

***Kedže je technika v skoku o žrdi zložitá, zvyčajne sa nevyvarujeme chybám hneď v úvode. Medzi najčastejšie chyby patria:***

- veľmi vysoké alebo nízke držanie žrde,
- prehnané pohyby rúk so žrdou vpred a vzad,
- veľké výkyvy žrdou do strán,
- křčovitý alebo nevoľnený rozbeh,
- spomaľovanie pri rozbehu.
- pri zasúvaní žrde do skrinky sa žrd' buď šúcha alebo hádže zhora,
- neskoré predsunutie žrde pred zasunutím a odrazom,
- naskočený, podbehnutý, uklonený, zaklonený, nedokončený, nedostatočný odraz, odraz smerom hore
- pri vykývnutí sa boky vzd'afujú od žrde čo má za následok chybný vznos a vystieranie,
- neprejudenie visom, nízke vykývnutie, nedostatočné zbalenie,
- nízke boky na začiatku vystierania (katapultácie) žrde,
- pritiahnutie pliec na úkor zdvihnutia bokov,
- pomalý prítrh
- predčasné spustenie nôh k latke,
- nedokončený obrat, odstrčenie žrde od tela.

## **Literatúra**

- ČILLÍK, I. 2003. Skok o žrdi. In Základy atletiky. Banská Bystrica : UMB, 2003. 148 s.
- KOUKAL, J. 1986. Skok o žrdi. In TaD atletiky. Bratislava : SPN, 1987. s. 242-249
- KRŠKA, P. 2009. Skok o žrdi. In Atletika. Banská Bystrica: FHV UMB, 2009, 200 s.
- POLEVAULT. 2010. Kinogramy. (online) Dostupné na [www: <http://www.skokotyci.wz.cz/kinogramy/ptacek-kino.htm>](http://www.skokotyci.wz.cz/kinogramy/ptacek-kino.htm)
- PŘÍHODA, Z. 1964. Metodika nácviky v skoku o tyči. In Metodika nácviky lehkootletických disciplin. Praha : UK, 194, s .86-99.

**Obrázok 2** Predodraz a zasunutie žrde (PoleVault, 2010)



**Obrázok 3** Odraz, vis a vykývnutie



**Obrázok 4** Zbalenie (vznos) a vystieranie (katapultácia)



**Obrázok 5** Prítrh s obratom a vzoprenie



**Obrázok 6** Prechod ponad latku



## DETSKÝ AEROBIK (2. časť)

Nora HALMOVÁ – KTVŠ PF UKF v Nitre,  
(nhalmova@ukf.sk)

TERMINOLÓGIA CVIČENÍ NÍZKEHO AEROBIKU - LOW-  
IMPACT, VYSOKÉHO HIGH IMPACT AEROBIKU, STEP  
AEROBIKU

### Nízky aerobik - LOW IMPACT

- je charakterizovaný tým, že cvičenec ma neustále kontakt jedného chodidla s podložkou. Cvičenie nízkeho aerobiku je niekedy nesprávne považované za cvičenie nízkej intenzity. Nie je to tak, pretože intenzitu cvičenia je možné zvýšiť zapojením paží do pohybu. Pre tento druh aerobiku je charakteristický rýchly švihový pohyb, ktorý je zastavený tesne pred maximálnou polohou.

Pri cvičení musíme dodržiavať niektoré zásady:

- cvičenia sa nesmú vykonávať na vystretých nohách
- nesmú sa často vykonávať pohyby, kde paže sú vyššie ako ramená (zvýšenie krvného tlaku)
- prvých pätnásť minút sa nesmie hlava dostať nižšie ako srdce
- chodidlá a kolená sú vždy rovnobežné

### Vysoký aerobik – HIGH IMPACT

- je charakterizovaný poskokmi, skokmi a behom. Sú to cvičenia, ktoré nie sú vhodné pre ľudí s nadmernou hmotnosťou, pre ľudí s problémami kĺbov a pre ľudí s nedostatočnou kondíciou.

Pri cvičení musíme dbať na:

- pri doskokoch kolená sú rovnobežné so špičkami
- neskákať viac ako 32 počítacích dób
- nikdy nerobiť viac ako 4 poskoky na jednej nohe

**LOW IMPACT AEROBIK**

open [oupen]	otvoriť, otvorený
close [klous]	zatvoriť, zatvorený
single [singl]	jedenkrát
double [dabl]	dvakrát
Plié	podrep s prísunom
march [ma:č]	chôdza, pochod
straddle march [stredl ma:č]	chôdza v rozkročení
step touch [step tač]	krok bokom s prinožením
side to side [sajd tu sajd]	prenášanie hmotnosti v stoji rozkročnom
leg curl [leg k:l]	zanožiť pokrčmo v stoji rozkročnom
knee up [ni:ap]	prednožiť pokrčmo (koleno hore)
grapevine [greipvain]	krok bokom skrížmo, krok, prinožiť
tap [tep]	ťuk špičkou
dig [dik]	ťuk pätou
chasse [šasé]	krok – prísun – krok
lunge [la:ndž]	Výpad
squat [skvot]	Podrep
Pivot	otočka okolo osi s vykročením
Mambo	krok vpred, vzad, prešlap na mieste
slide [slajd]	Skĺznutie
V – step [ví step], Z,Y,X	krok v tvare písmen
reverse [revers]	V step vzad
box step [boks step]	krok do tvaru štvorca
scissors [síz]	Nožničky
side leg lift [said leg lift]	unoženie nohy
<b>HIGH IMPACT AEROBIK</b>	
jogging [džogin]	Beh
jumping jack [džampin džek]	poskok zo stoja spojného do podrepu rozkročného
ponny [pony]	poskok bokom s výmenou nôh
Pendulum	kyvadlové poskoky z jednej nohy na druhú
kick [kik]	poskoky s prednožovaním jednej nohy

flick kick [flik kik]	poskoky s vykopávaním striedavozož
scoop [sku:p ]	vysoký step touch
<b>STEP AEROBIK</b>	
basic step	základný krok (výstup P, výstup Ľ, zostup P, zostup Ľ)
step up	výstup P, výstup Ľ
step down	zostup P, zostup Ľ
tap up	výstup P, ťuk Ľ na stepe
over step	prechod cez step
turn step	otočka cez step
Repeaters	opakovanie cviku
travel step	výstup s unožením
V-step, A-step L-step, T-step	výstupy na step v tvare písmen
Ponny	výskok s prešľapom, zoskok s prešľapom

### **Jednoduché choreografie:**

#### **8 osmičiek LOW IMPACT AEROBIKU**

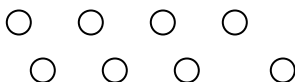
**A**

1. 4x step tap s posunom vpred /lúskanie prstami/
2. 1 x pomalý grapevine vpravo v podrepe /lúskanie prstami/
3. pomalé kroky s obratom vpravo, paže ako lietadlo
4. 4 x step touch, paže vlny striedavo

**B**

1. 2 x double step touch, ruky plavecké - prsia
2. 4x kroky /medveď/ vpred, ruky medvedie pazúry
3. 4 kroky vzad /námornický krok/ + 4 x vlny bokmi s podrepom
4. pomalý krok pravá vpred ľavá vpred, pravá vzpažiť, ľavá vzpažiť

Priestorové usporiadanie:



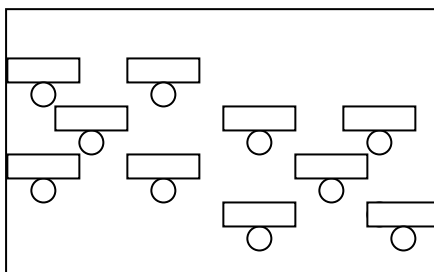


### 8 osmičiek STEP AEROBIKU

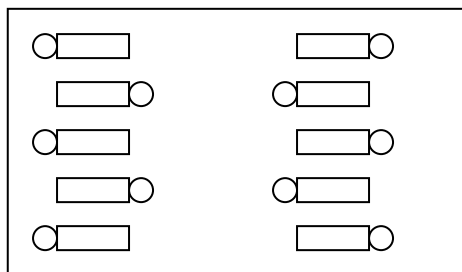
A

1. step basic pravá, paže vodorovný kruh od pŕs smerom von, step basic ľavá, paže vodorovný kruh od pŕs smerom von
2. 2x šikmý step touch pravým bokom na step, ľavá paža čelný kruh z prip. von a dnu /obr.1/
3. zobrať step do rúk a zmeniť priestorové usporiadanie
4. dokončiť priestorové usporiadanie /obr.2/

Obrázok 1



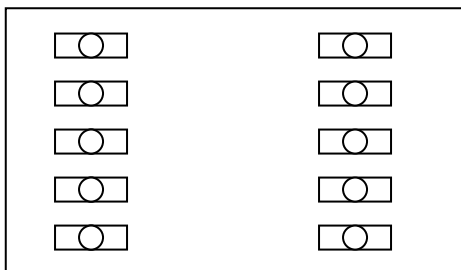
Obrázok 2



B

1. 2 x across the top – cez step na šírku, paže čelný kruh z pripaženia v smere pohybu
2. 2 x knee up na step nohou bližšou k stepu
3. 8 krokov okolo stepu, dostať sa tvárou k nemu /obrázok 3/
4. pomalý krok pravá vpred na step, ľavá vpred na step, pravá vzpažiť, ľavá vzpažiť /obr.3/

Obrázok 3



## VYUŽÍVANIE KOMPENZAČNÝCH A STABILIZAČNÝCH CVIČENÍ V TELOVÝCHOVNOM PROCESE

**Drahomíra LÖRINCZIOVÁ**

CTVŠ Ekonomická Univerzita v Bratislave

### ÚVOD

Rýchly technický rozvoj v dnešnej dobe vedie k sedavému spôsobu života, ktorý prináša málo podnetov k všestrannej pohybovej aktivite (Šebej, 1980). Predmety rozvíjajúce intelekt sú v dnešnej dobe vo veľkom nepomere k predmetom rozvíjajúcim pohyb, čo vedie k postupnému zhoršovaniu fyzickej zdatnosti a psychofyzickej rovnováhy. Pohybový deficit sa podieľa na tzv. civilizačnom ochorení a poruchách držania tela, ktoré sa neskôr prejavujú degeneratívnymi zmenami na chrbtici. Jednou z možností ako zúžiť riziko negatívnych problémov je pravidelne sa venovať kompenzačným a stabilizačným cvičeniam (Kanášová – Halmová – Vajdová, 2010; Bukovcová – Kanášová, 2010).

### KOMPENZAČNÉ CVIČENIA

Pod pojmom slova *kompenzačný* rozumieme vyrovnávací a jeho cieľom je harmonizovať držanie tela. Skladá sa zo súboru jednotlivých cvičení, prostredníctvom ktorých je možné vytvoriť si správny pohybový stereotyp.

Cieľom kompenzačných (vyrovnávacích) cvičení je ovplyvniť pohybový systém mládeže a vypestovať správne pohybové stereotypy v stoji, v chôdzi, v sede a v ďalších náročných posturálnych polohách a pohyboch (Bukovcová – Kanášová, 2010).

Medzi hlavné úlohy kompenzačných cvičení na školách patrí:

- vyrovnať jednostranné zaťaženie
- predchádzať vzniku svalovej nerovnováhy a tým aj poruchám kĺbovej pohyblivosti
- prispieť k vytváraniu kvalitných (ekonomických) pohybových stereotypov.

Kompenzačné cvičenia tvoria variabilný súbor jednoduchých cvičení v jednotlivých cvičebných polohách. Cvičenie môžeme účelne modifikovať využitím rôzneho náčinia a náradia. Kompenzačné cvičenie pomáha harmonizovať telesný vývoj jednotlivca a súčasne ovplyvňuje aj funkčný stav vnútorných orgánov. Hlavný podiel na správnom držaní tela a správnom postavení jednotlivých segmentov majú svaly posturálne (svaly s tendenciou k skracovaniu) a fázické (svaly s tendenciou k oslabovaniu). Posturálne svaly (horný trapézový sval, prsné svaly, bedrovodriekový sval, hamstringy) ak sú v nerovnováhe s fázickými svalmi (hlboké ohýbače krku, medzilopatkové svaly, brušné a sedacie svaly) spôsobujú predsunuté držanie hlavy, hyperkyfózu hrudnej chrbtice a driekovú hyperlordózu. Rotátory chrbtice pomáhajú držať jednotlivé stavce v správnej polohe. Pri ich oslabení vzniká nesprávne postavenie stavcov voči sebe, preto ich posilňujeme ako prvé. Spevnenie stredu tela pred pohybom vyvolá priaznivé podmienky pre aktiváciu svalov na periférii. Posilňovaný sval aktivujeme výdychom.

Kompenzačné cvičenia rozdeľujeme na - dychové,  
- uvoľňovacie  
- strečingové  
- posilňovacie.

Kompenzačné cvičenia by mali byť na predvedenie pohybu jednoduché, zrozumiteľné a fyziologicky účinné (Bukovcová – Kanásová, 2010).

### **PRÍKLADY KOMPENZAČNÝCH CVIČENÍ**

Natiahnutie prsných svalov (*obr.1*): stoj spojný, ruky spojené vzad tlačiť od tela, hrudník vystretý, hlava vzpriamená (3x20 sekúnd).

Natiahnutie ohýbačov krku (*obr.2*): stoj mierne rozkročný, stredným prstom sa uchopí spánková kosť a úklonom sa hlava ťahá k ramenu, druhá ruka pripažená, dlaň vztýčená (2x20 sekúnd na každú stranu).



Obr.1



Obr.2

## STABILIZAČNÉ CVIČENIA

Stabilizácia je udržanie stability svalov trupu a chrbtice a tým celého tela

Cieľom stabilizačných cvičení je stabilizácia tela v rôznych polohách. Dané cvičenia sú zamerané na posilnenie a tonizáciu posturálneho svalstva (Labudová, 1993).

Úlohou svalstva hlbokého stabilizačného systému je mať dostatočne silné a kontrahujúce sa svaly v správnom čase, v dôsledku čoho majú jednotlivci :

- správne držanie tela
- vynakladajú minimálnu energiu na udržanie rovnováhy
- pohyby sú efektívnejšie a silnejšie
- je nižšia pravdepodobnosť úrazu.

Hlavnými svalmi hlbokého stabilizačného systému (core strength) sú svaly hlboko uložené – priečny brušný sval, multifidus a svaly panvového dna. Priečny brušný sval pôsobí ako korzet okolo brucha. Multifidus je sval ležiaci pozdĺž chrbtice a to od krku až k panve a svojimi krátkymi vláknami pripája jeden stavec chrbtice k druhému. Na správnu činnosť hlbokého stabilizačného systému sa podieľajú aj ďalšie svaly umiestnené bližšie k povrchu tela – svaly chrbta v okolí panvy a bedier (abduktory, adduktory bedrových kĺbov, šikmý sval brucha, najväčší sedací sval a najširší sval chrbta).

Nedostatočná pohybová aktivita, alebo naopak náročne zameraný špecializovaný tréning vedie k určitej jednostrannosti, ktorá ak nie je kompenzovaná, môže narušiť harmonický vývoj jednotlivca. Aj nadmerná činnosť vedie k únave a postupnému znižovaniu výkonnosti (Kanášová – Halmová – Vajdová, 2010).

Keďže medzi typické poruchy mládeže patrí držanie tela (poruchy zakrivenia chrbtice – drieková hyperlordóza a hrudná hyperkyfóza), v našej práci sme sa zamerali na regeneráciu pohybovou aktivitou tzv. alternatívnou pohybovou činnosťou.

Stabilizačné cvičenia sa používajú:

1. v rozcvičení alebo v úvodnej časti telovýchovnej aktivity (intenzívnejšie, s menšími výdržami)
2. vo včasnej fáze regenerácie síl (dlhšie trvanie 5-15 minút)
3. v neskoršej fáze regenerácie síl (1-2x týždenne)
4. individuálne cvičenia podľa potrieb jednotlivca (denne).

### PRÍKLADY STABILIZAČNÝCH CVIČENÍ

**Výdrž vo vzpore na predlaktiach (obr.3):** spevnený celý trup, neprehýbať sa v drieku (3x30 sekúnd, alebo 10 hlbokých nádychov a výdychov).

**Výdrž vo vzpore na predlaktiach so zanožovaním (obr.4):** noha pokrčená, chodidlo flexované (3x8 sriedavo pravou, ľavou).

**Výdrž v strieške v sede (obr.5):** s prednoženou vystretou nohou (3x3 sekundy pravou, ľavou).

**Výdrž v sede vzpriamený, predpažmo (obr.6):** hlava vzpriamená, chodidlá flexované (3x20 sekúnd).

**Výdrž vo vzpore ležmo na lopatkách (obr.7):** jedna noha pokrčená na podložke, druhá vystretá, kolená v jednej rovine (2-3x15 sekúnd).



Obr.3



Obr.4



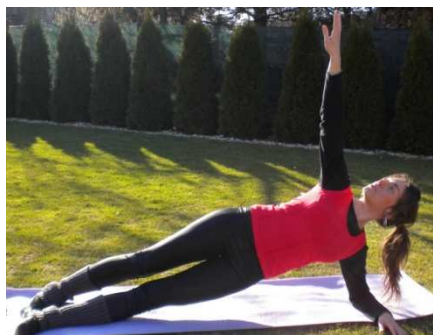
Obr.5



Obr.6



Obr.7



Obr.8

- Výdrž vo vzpore bokom na predlaktí (*obr.8*): druhá ruka vztýčená, panva vytlačená do strany (3x10 sekúnd vpravo, vľavo).



Obr. 9



Obr.10



Obr.11



Obr.12



Obr.13



Obr.14





Obr.15



Obr.16

- Výdrž vo vzpore ležmo (*obr.9*): panva podsadená, chrbát rovný (3x20 sekúnd).
- Výdrž vo vzpore ležmo s oporou nesúhlasnej ruky a nohy (*obr.10*) paža natiahnutá vpred, noha vystretá v zanožení (2x5 sekúnd striedavo).
- Výdrž v ľahu vpredu so zanožením pokrčmo, druhá noha opretá o chodidlo (*obr.11*): ruky upažiť (2-3x 10-15 sekúnd).
- Ľah na bruchu s rotáciou trupu a zanožením pokrčmo (*obr.12*): ramená pritlačené k podložke, hlava na opačnej strane (2x 20 sekúnd).
- Široký stoj rozkročný, hlboký úklon trupu s rozpažením a vytočenými dlanami (*obr.13*): (2-3x na každú stranu).
- Stoj na jednej nohe, upažiť (*obr. 14*): jedna noha opretá chodidlom o vnútorné stehno druhej nohy, predklon, jedna ruka upažiť, druhá predpažiť, dotyk podložky (2x10 sekúnd).
- Stoj na jednej nohe, pritiahnúť koleno k hrudníku (*obr.15*): ramená tlačiť dolu a dozadu, lopatky k sebe (2x10-15 sekúnd).
- Výdrž v stoji na jednej nohe (*obr. 16*): druhá noha skrčená, opretá o stehno, ruky vzpažiť dnu (2x15-20 sekúnd).

## Literatúra

BUKOVCOVÁ, E. – KANÁSOVÁ, J. 2010. *Využitie modifikácií pilates institute pre školskú telesnú výchovu*. Športový edukátor. ISSN 1337 – 7809, 2010, roč. 3, č. 2 (2010), s. 14 – 20.

CZAKOVÁ, N. – KANÁSOVÁ, J. 2010. *Využitie strečingu v školskej telesnej a športovej výchove*. Športový edukátor. ISSN 1337 – 7809, 2010, roč. 3, č. 2, s. 62 - 68

LABUDOVÁ, J. 1993. *Callanetics*. RTVŠ, Bratislava : 1993, 44 s.

KANÁSOVÁ, J. – HALMOVÁ, N. – VAJDOVÁ, Z. 2010. *Význam dýchacích cvičení pre školskú prax*. Športový edukátor. ISSN 1337 – 7809, 2010, roč. 3, č. 1(2010), s. 49 – 56.

ŠEBEJ, F. 1980. *Strečing*. Bratislava : 1980. ISBN 80 – 8065 – 019 – 5, s. 128.

## STREČING S FITLOPTOU

**Tomáš TRUDIČ**

(KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica)

[ttrudic@gmail.com](mailto:ttrudic@gmail.com)

Hypokinéza je pojem, ktorým by sme mohli definovať súčasný spôsob života väčšiny detí a mládeže, ktoré nahrádzajú trávenie voľného času sedením za počítačom, TV, alebo inou nevhodnou aktivitou. Tieto spomínané obľúbené aktivity môžu podnietiť k vzniku vertebrogénnych porúch začínajúcich v mladšom školskom veku s predikciou generalizácie s pribúdajúcim vekom. U detí a mládeže v školskom veku je najčastejšou pracovnou polohou sed. Z vývojového hľadiska nie je na túto polohu vytvorená dostatočná adaptácia. Statickým preťažovaním väčšiny posturálnych svalov s tendenciou k skráteniu a vyradovaním z aktívnej činnosti fázických svalov s tendenciou k oslabeniu sa vytvára a prehľbuje svalová nerovnováha. Nepriaznivé adaptačné zmeny tak vznikajú postupne na celom muskuloskeletálnom systéme (Vajíčeková, 2002). Skúsenosti z telovýchovnej praxe, ako aj viaceré výskumné sledovania sa zhodujú v tvrdení, že problematika funkčných porúch pohybového systému, z ktorých najčastejšia je svalová nerovnováha, získava čoraz viac pozornosti odborníkov z oblasti športu (Dlhoš, 2002, Adamčák - Bartík, 2007, Kanasová, 2008). Výberom rôznych foriem doplnkových aktivít a zaradením cvičení uvoľňovacieho, posilňovacieho a naťahovacieho charakteru s fitloptou, rešpektujeme princíp všestrannosti s cieľom kultivovať biologický potenciál žiaka a zároveň sa podieľame aj na jeho harmonickom vývine (Kyselovičová, 2006).

Z tohto dôvodu sme sa rozhodli venovať tejto inovatívnej forme naťahovacích cvičení a znásobiť motivačný náboj použitím didaktickej pomôcky – fitlopty. Podľa Wilsona (2005) rapídne stúpa záujem o takúto formu cvičení aj v zahraničí, kde využívajú fitlopty pri rehabilitácii s pozitívnym účinkom. Preto je potrebné prepojiť školskú telesnú a športovú výchovu so starostlivosťou o zdravie, zdravý životný štýl, zatriktívniť vyučovanie zaradením modernejších druhov športov a doplnkových aktivít, ale hlavne využiť širokú škálu zdravotných cvičení, ktoré poskytujú tieto cvičenia s fitloptami pre začlenenie takmer všetkých žiakov do aktívnej účasti telovýchovného procesu (Kršjaková, 2008).

### **Odstraňovanie svalovej nerovnováhy:**

Cieľom je dosiahnuť normálnu pokojovú dĺžku a elasticitu svalov s prevahou tonických vlákien a zároveň obnoviť silu svalov s prevahou fázických vlákien. Nás však zaujíma postup, ktorý by sa mal zachovať pri odstraňovaní svalovej nerovnováhy (Thurzová, 1992).

Postup pri odstraňovaní svalovej nerovnováhy:

**1. Prvá fáza: natiahnutie skrátených svalov**

**2. Druhá fáza:** posilňovanie oslabených svalov a následné zapojenie do pohybových stereotypov (Thurzová, 1992).

Tento príspevok aj cviky sú venované hlavne prvej fáze – natiahnutie skrátených svalov.

### **Skrátené svaly:**

Skrátené svaly podstatnou mierou prispievajú k vzniku svalovej nerovnováhy. Túto skupinu svalov môžeme definovať ako stav, pri ktorom sval nedosahuje svoju normálnu dĺžku, má obmedzenú kĺbovú pohyblivosť, zmenenú elasticitu tkaniva a tuhosť pri uvoľnení aj pasívnom vyťahovaní (Thurzová, 1992).

**Príčiny** vzniku skrátených svalov podľa Thruzovej (1992) môžu byť rôzne:

- vysoká telesná záťaž, nevhodný tréning
- dlhodobá záťaž
- jednostranné zaťaženie (rovnaké svalové skupiny)
- redukcia variačnej šírky pohybových aktivít

Všetky tieto vyššie uvedené pohybové aktivity majú tendenciu viesť k funkčným poruchám pohybového systému, ak nie sú vykonané ihneď po ich realizácii kompenzačné cvičenia resp. strečing a regenerácia.

### **Následky ťažkosti:**

- únava (svaly nedokážu dostatočne uvoľňovať, regenerovať),
- zníženie výkonnosti,
- sklon k úrazom, zraneniam (poškodenie kĺbov, šliach, svalov),
- strata flexibility (Thurzová, 1992).

Najrizikovejšie skrátené svaly vyplývajúce z predchádzajúcich výskumov (Majerník, 2009; Kanasová, 2005; Janda, 1982; Thurzová, 1998; Adamčák, 2007; Vobr, 2007; Štulajter, Scholzová, 2001; Vařeka - Vařeková, 2006):

- ✓ m. rectus femoris
- ✓ m. trapezius
- ✓ levator sculae
- ✓ Flexory kolien
- ✓ pectoralis major
- ✓ quadratus lumborum

Efektívnosť strečingu je podmienená dodržiavaním týchto zásad:

- pred každým cvičením je potrebné vhodné aeróbne zaťaženie
- cvičenia sa vykonávajú pomaly, jemne, ťahom, centimeter po centimetri
- fáza pohybu z východiskovej polohy do krajnej polohy sa vykonáva s predĺženým výdychom
- nie je to súťaživá ani silová forma cvičenia
- napätie udržujeme len v práve precvičovanej svalovej skupine
- udržujeme mierne napätie, ktoré by sme nemali zvyšovať (antistrečingový reflex – obranný mechanizmus)
- dbať na správne postavenie pri vykonávaní jednotlivých cvikov (Craig, 2001).

### **Niekoľko poznámok pred samotným cvičením:**

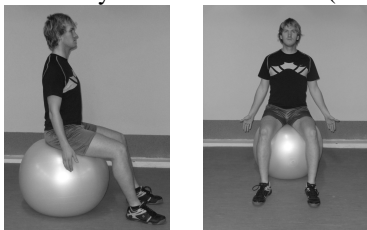
Pred samotným cvičením je potrebné vybrať si vhodnú veľkosť fitlopty a poznať základné pravidlá pri cvičení s fitloptou. Je potrebné poznať zdravotný stav žiakov (Palaščáková - Špringrová, 2008). Thurzová (1992) neodporúča naťahovanie svalov pri akútnych stavoch kĺbov, svalov (zápaly, čerstvé porážkové stavy), anatomických alebo kostných zmenách kĺbov so zvýšenou lomivosťou. Nenaťahovať svaly reflexne stiahnuté (v kontraktúre) alebo zvýšene dráždivé (spastické). Taktiež je potrebné venovať zvýšenú pozornosť hypermobilným žiakom, ktorým slúžia skrátené svaly na fixáciu a stabilitu kĺbov. Voľba vhodnej strečingovej metódy závisí od cieľa strečingu – udržiavací alebo rozvíjajúci flexibilitu.

Príklady naťahovacích cvičení s fitloptou využiteľných pre žiakov II. stupňa ZŠ :

#### ***Hlava a krk:***

Východisková poloha: Sed v strede fitlopty, nohy rozkročené na šírku ramien, chodidlá opreté celou plochou na podložke, špičky smerujú vpred, lýtka sa nedotýkajú fitlopty. Kolená a stehná smerujú šikmo nadol (kolenný kĺb musí byť nižšie ako bedrový kĺb). Brucho vtiahnuté, hrudník vypnutý,

ramená spustené vzad, hlava a krk v predĺžení trupu, horné končatiny mierne vytočené smerom von (obr. 1).



Obr. 1 - pohľad z laterálnej roviny

**Najčastejšie chyby:** Zdvihnutie ramien, široký sed rozkročný, prehnutie v chrbtici.

### 1. M. trapezius (lichobežníkový sval)



Obr. 2

Predvedenie: Nádych vo východiskovej polohe (obr. 1). S výdychom úklon hlavy k ramenu (obr. 2). V tejto polohe zotrváme 5 až 8 sekúnd, voľne dýchame. Strany vystriedame a opakujeme 3 – 5 krát  
**Najčastejšie chyby:** nesprávny sed, rotácia hlavy namiesto úklonu, predsunutie brady, zdvihnutie ramena.

### 2. M. levator scapulae (zdvíhač lopatky)



Obr. 3

Predvedenie: Nádych vo východiskovej polohe (obr. 1). S výdychom predklon a rotácia krčnej chrbtice smerom k ramenu, výdrž 5 až 8 sekúnd (obr. 3). Strany vystriedame a opakujeme 3 – 5 krát.  
**Najčastejšie chyby:** nesprávny sed, nedostatočný predklon a rotácia krčnej chrbtice, hlavy.

### *Horné končatiny:*

#### **1. M. triceps brachii (zadná strana paže)**



Obr. 4

Východisková poloha: obr. 1

Predvedenie: Vzpažíme horné končatiny. Jednou končatinou pridržíme lakť druhej končatiny a s výdychom mierne tlačíme vzad (Obr. 4). V tejto polohe voľne dýchame a zotrváme 10 až 20 sekúnd. Končatiny vystriedame a opakujeme trikrát.

**Najčastejšie chyby:** nesprávny sed, predsunutie hlavy, prehnutie v hrudnej a driekovej časti chrbtice.

#### **2. M. deltoideus, mm. rhomboideus (zadná časť ramena, romboické svaly)**

Východisková poloha: Kľak na podložke. Fitloptu umiestnime vedľa tela (Obr. 6a), vonkajšou dolnou končatinou vykročíme vpred (90%), vnútorná končatina opretá o koleno. Vonkajšiu hornú končatinu položíme cez telo na fitloptu. Ruka smeruje dlaňou hore (Obr. 6b).

Predvedenie: Nádych vo východiskovej polohe. S výdychom pomocou vonkajšej hornej končatiny rolujeme fitloptu do strany smerom od tela. Po dosiahnutí krajnej polohy sa začneme predkláňať pre zväčšenie rozsahu pohybu (Obr. 6c). V konečnej fáze natiahnutia voľne dýchame a zotrváme 20 až 30 sekúnd. Opakujeme 3 – 5 krát.



Obr. 6a



Obr. 6b



Obr. 6c

**Najčastejšie chyby:** prehnutie v drieku, zvýšená rotácia trupu do strán, záklon a predklon hlavy.

**Trup (stred tela):**

**1. M. quadratus lumborum (bočné svaly trupu)**

Východisková poloha: Kľak vedľa fitlopty, vonkajšia dolná končatina opretá o koleno, vnútorná vykročená pred fitloptou. Vnútorná horná končatina opretá dlaňou o vrchol fitlopty (Obr. 7a).

Predvedenie: Nádych vo východiskovej polohe. S výdychom presunieme váhu tela cez bok na fitloptu do fázy podopretia celého tela (Obr. 7b). Vrchná horná končatina vzpažená a voľne spustená za hlavou. Spodná horná končatina zaisťuje polohu tela kontaktom s podložkou (Obr. 7c). Hlava spustená, krk uvoľnený. V tejto polohe sa niekoľko krát hlboko nadýchnite a vydýchnite. Opakujeme trikrát.



Obr. 7a



Obr. 7b



Obr. 7c

**Najčastejšie chyby:** Neudržanie bočnej polohy trupu, chodidlá blízko pri sebe, napnutý krk.

**2. Mm. pectorales, m. rectus abdominis, mm. obliqui abdomines, m. iliopsoas, m. rectus femoris (svaly prednej časti trupu)**

Východisková poloha: Správny sed na fitlopte (Obr. 1).

Predvedenie: pomaly predsúvame dolné končatiny vpred do drepu pričom chrbát kopíruje a opiera sa o fitloptu. Zastavíme, až keď sa drieková a hrudná časť chrbtice pohodlne opiera o fitloptu. Polohu zaisťujeme pomocou horných končatín uchopením fitlopty z bočných strán. Z drepu chrbtom k fitlopte vystierame dolné končatiny, prenášame váhu tela na vrchol fitlopty, horné končatiny cez upaženie do vzpaženia (Obr. 8c). Niekoľko krát sa v tejto polohe zhlboka nadýchneme a zotrváme max. 8 sekúnd. Opakujeme trikrát.





Obr. 8a



Obr. 8b



Obr. 8c

**Najčastejšie chyby:** neudržanie panvy v rovine, rýchle pohyby, neudržanie koordinácie

### 3. M. erector trunci (chrbtové svaly)

Východisková poloha: Široký drep rozkročný pred fitloptou, horné končatiny na vrchole fitlopty (Obr. 9a). Opakujeme tri krát.



Obr. 9a



Obr. 9b

Predvedenie: Pomaly vystierame dolné končatiny a prenášame váhu celého tela na fitloptu až po kontakt horných končatín s podložkou. Hlava a krk uvoľnená. Pomocou horných a dolných končatín sa mierne kolíšeme vpred a vzad (Obr. 9b). V tejto polohe voľne dýchame s zotrúvame 8 až 15 sekúnd.

**Najčastejšie chyby:** zdvihnutá a neuvoľnená hlava, krk.

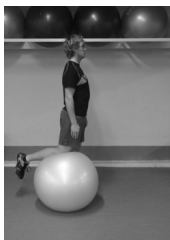
**Dolné končatiny:**

#### 1. M. iliopsoas, m. rectus femoris (flexory bedrového kĺbu)

Východisková poloha: Vzpriamený stoj vedľa fitlopty, vonkajšia dolná končatina vystretá, vnútorná pokrčená v pravom uhle podopretá o fitloptu (Obr. 11a).



Obr. 11a



Obr. 11b

Predvedenie: Fitloptu rolujeme smerom dozadu až pokiaľ pocítíme ťah v oblasti bedrového kĺbu a prednej časti stehenného svalu (triesla) (Obr. 11b). V tejto polohe zotrváme 10 až 20 sekúnd. Opakujeme tri krát na obidve dolné končatiny.

**Najčastejšie chyby:** Prehnutie v driekovej časti chrbtice, nesprávna veľkosť fitlopty (veľká), v kolennom kĺbe nie je pravý uhol, predklon trupu.

## 2. Hamstrings, m. biceps femoris (zadná časť stehenných svalov)

Východisková poloha: Vzpriamený stoj za fitloptou, jednu dolnú končatinu predložíme s päťou chodidla na vrchol fitlopty. Druhá dolná končatina v miernom podpore (Obr. 12c).

Predvedenie: Opretú dolnú končatinu vystrieme, špička smeruje nahor, horné končatiny v pripažení. Pomaly predklon trupu, podrep až do pocitu ťahu v zadnej časti stehenného svalu. Hlava v predĺžení trupu (Obr. 12d). V tejto polohe zotrváme 20 až 30 sekúnd. Dolné končatiny vystriedame a opakujeme trikrát.



Obr. 12c



Obr. 12d

**Najčastejšie chyby:** Ohnutá chrbtica, predklon hlavy, predsunutie ramien.

### 3. Mm. coxae (vonkajšie bedrové rotátory)

Východisková poloha: Vzpriamený kľak za fitloptou s hornými končatinami na vrchole, hlava a krk v predĺžení chrbtice. Jednou dolnou končatinou vykročíme vpred (90%), druhá dolná končatina opretá o koleno. Fitlopta je pred telom (Obr. 14a).

Predvedenie: Posúvame fitloptu smerom dopredu, podsadíme panvu, dbáme na to aby koleno nepredchádzalo členok (Obr. 14b). V tejto polohe vydržíme 20 až 30 sekúnd. Dolné končatiny vystriedame a opakujeme trikrát.



Obr. 14a



Obr. 14b

**Najčastejšie chyby:** Prehnutie v driekovej časti chrbtice, koleno predchádza úroveň členku.

*Vo dvojiciach:*

#### 1. M erector trunici, mm. adductores, hamstrings (zadná časť stehenných svalov)

Východisková poloha: Sed rozkročný na podložke, lopta medzi žiakmi, horné končatiny mierne pokrčené opreté dľaňami na fitlopte.



Obr. 15

Predvedenie: Jeden z dvojice pomaly záklon, druhý z dvojice pomaly predklon až po pocit ťahu na vnútornej a zadnej časti stehenných svalov (Obr. 15). V tejto polohe vydržíme 20 až 30 sekúnd. Každý z dvojice trikrát.

**Najčastejšie chyby:** Nedostatočná vzdialenosť dvojíc, guľatý chrbát.

## 2. M. erector trunci (uvoľnenie chrbtových svalov)

Východisková poloha: Ľah na bruchu, fitlopta na sedacích svaloch

Predvedenie: Jeden z dvojice roluje fitloptu miernym tlakom smerom k hlave ležiaceho a späť.



Obr. 17a



Obr. 17b

**Najčastejšie chyby:** príliš veľký tlak.

## 3. Mm. pectorales (prsne svaly)

Východisková poloha: Sed na päťach chodidiel. Horné končatiny opreté dľaňami o fitloptu (Obr. 18a).

Predvedenie: Jeden z dvojice posúva fitloptu smerom dopredu a pomaly spúšťa hlavu a trup medzi horné končatiny (predklon). Druhý z dvojice mierne priťahuje fitloptu k sebe (Obr. 18b). V tejto polohe zotrváme 10 sekúnd. Nasleduje druhý z dvojice. Opakujeme trikrát.



Obr. 18a



Obr. 18b

**Najčastejšie chyby:** nedostatočná vzdialenosť medzi dvojicami – nedostatočný predklon.

## Literatúra

CRAIG, C. 2001. *Pilates na míči*. Praha : Pragma, 2001. 176 s.

- GOLDENBERG, L., TWIST, P. 2008. *Posilování na míči*. Brno : Computer Press, 2008. 295 s.
- JANDA, V. 1982. *Základy kliniky funkčních (neparetických) hybných porúch*. Brno: UVSZP, 1982. 139 s.
- KANÁSOVÁ, J. 2005. *Svalová nerovnováha u 10 až 12 – ročných žiakov a jej ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy*. Nitra: PF UKF, 2005. 84 s. ISBN: 80-89197-33-7
- KANASOVÁ, J. *Svalová nerovnováha u 11-15 ročných žiakov atletických tried na ZŠ v Nitre*. [online]. 2010. [cit. 21-05-2010]. Dostupné na internete: [http://www.salieri.sk/elearn/publikacie/CD\\_ATLETIKA\\_2008/prispevky/Kanasova.pdf](http://www.salieri.sk/elearn/publikacie/CD_ATLETIKA_2008/prispevky/Kanasova.pdf)
- KOVÁČOVÁ, E. *Stav svalovej nerovnováhy a chybného držania tela u školskej populácie a možnosti ich ovplyvňovania u mladších žiakov*. [Dizertačná práca]. Bratislava : FTVŠ UK, 2003. 120 s.
- KRŠJAKOVÁ, S. 2008. *Nové kurikulum telesnej výchovy v primárnom stupni vzdelávania*. In: Telesná výchova a Šport, 2008, roč. 18, č. 2, s. 2-4.
- KYSELOVIČOVÁ, O. 2006. *Fitlopta v škole a na tréningu*. In: Telesná výchova a Šport, 2006, roč. 16, č. 4, s. 16-17.
- MAJERNÍK, J. 2009. *Svalová nerovnováha a držanie tela 16 – 17 ročných gymnazistov z hľadiska športovania*. In : Telesná výchova a Šport, 2009, roč. 19, č. 1, s. 14-17.
- MUCHOVÁ, M., TOMÁNKOVÁ, K. 2010. *Cvičení s měkkým míčem*. Praha : Grada Publishing, 2010. 158 s.
- PALAŠČÁKOVÁ ŠPRINGROVÁ, I. 2008. *Cvičení na velkém pružném míči*. Vydání druhé, 2008. ISBN 978-80-254-1684-6
- THURZOVÁ, E. 1992. *Svalová nerovnováha*. In: LABUDOVÁ, J. – THURZOVÁ, E. 1992. *Teória a didaktika telesnej výchovy oslabených (vybrané kapitoly)*. Bratislava: FTVŠ UK, 1992. s. 7 - 46.
- VAJÍČEKOVÁ, J. 2002. *Dynamický sed – prevencia chybného držania tela*. In: Rehabilitácia, 2002, roč. 35, č. 4, s. 208 – 211
- VAŘEKA, I., VAŘEKOVÁ, R. 2006. *Držení těla ve vztahu k pohlaví, věku, tělesné konstituci a svalovým dysbalancím u dětí školního věku*. In: Rehabilitácia, Vol. 43, No. 1, s. 3-12.
- WILSON, D. *Pilates Provides Effective Rehabilitation for Both Body and Mind* [online]. 2005. [cit. 27-05-2010]. Dostupné na internete: <http://www.pilates.com/resources/librarydocs/Pilates-for-rehab.pdf>

## POKYNY PRE PUBLIKOVANIE V ELEKTRONICKOM ČASOPISE ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

1. Príspevky zasielajte v rozsahu 3-20 strán elektronicky na adresu vydavateľa. V časopise budú uverejnené iba články, ktoré sú odborne-metodického charakteru, syntetizujúceho charakteru alebo informačnej správy, recenzie či správy.
2. Texty spracujte vo formáte A5, MS Word. Okraje vľavo, hore a dole 2,5 cm; vpravo 1,47 cm. Používajte písmo Times New Roman, veľkosť 10, riadkovanie jednoduché (1,0). Grafické výstupy, ako sú tabuľky, grafy, obrázky atď. zaraďte priamo do príspevku. Všetky tabuľky/obrázky musia mať pomenovanie, ktoré je nad tabuľkou a obrázok má svoj popis pod obrázkom. Značky a skratky použité v tabuľkách a obrázkoch vysvetlite v legende alebo v texte. Nezapodíťte na uvedenie odvolávok na obrázky a na tabuľky v texte príspevku.
3. Nadpis píšete veľkým písmom, pod nadpisom meno autora malým písmom a priezvisko veľkým. Nasleduje pracovisko autora/-ov prípadne ich e-mailová adresa.
4. Redakcia má právo rukopisy upravovať (posudzovateľmi), skracovať a jazykovo korigovať.
5. Bibliografické odkazy (zoznam literatúry) uvádzajte podľa medzinárodnej normy ISO 690.

### PRÍKLAD

#### ZÁKLADNÉ ATRIBÚTY PRI TVORBE KOMPOZÍCIE POHYBOVEJ SKLADBY

Mária KALINKOVÁ, Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra,  
[mkalinkova@ukf.sk](mailto:mkalinkova@ukf.sk)

Jedna z najkomplexnejších definícií pohybovej skladby pochádza už od Serbusa (1960), ktorý ju charakterizuje ako prekomponovaný pohybovo-hudobný útvar, vytvorený na základe vedúcej ideí skladateľa, z telesných cvičení v spojení s hudbou, obohatený o pohybové a choreografické, prípadne o iné netelovýchovné prostriedky, s uplatnením zákonov krásy a špecifických kompozičných postupov a princípov

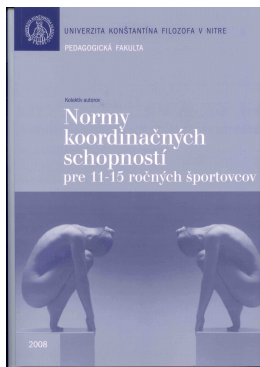
s ohľadom na plnenie základných úloh telesnej výchovy jej úloh a úloh hlboko zapôsobiť na estetickú a mravnú stránku cvičencov a divákov.

### **Literatúra**

FIALOVÁ, E. – KESZŐCZE, E. 1993. *Pohybová skladba*. Vysokoškolské skriptá FTVŠ, UK. Bratislava.

**INFORMÁCIE**

**MONOGRAFIE a učebnice**, ktoré vyšli na Slovensku:



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

2. Šimonek, J. *Volejbal. Rozvoj koordináčnych schopností*. Peter Mačura PEEM, 2006, 92 s. ISBN 808919743-4. Cena: 120 SKK.

3. Šimonek, J. - Halmová, N. - Veisová, M.: *Aktuálne trendy vo vyučovaní telesnej výchovy*. PF UKF Nitra, 2007, 89 s., ISBN 978-80-8094-247-2. Druhé vydanie

4. Šimonek, J. a kol. *Metodika telesnej výchovy (učebnica pre stredné odborné školy)*. 2. vyd. Bratislava: SPN, 2009. 285 s. ISBN 80-10-00380-8.

5. Kalinková, M. a kol.: *Gymnastika pre deti a mládež*. Učebnica pre študentov PEP, I. a II. Stupeň ZŠ. Nitra: KTVŠ PF UKF, 2008. 250 s.

6. Kalinková, M. – Kalinka, P.: *Somatotypológia, somatometria a somatopsychológia v športe*. Vybrané kapitoly z antropomotoriky. Nitra: KTVŠ PF UKF, 2008. 102 s.

7. Kučera, M. *Volejbal. Intraindividuálne sledovanie hry vrcholovej nahrávačky vo volejbale*. Banská Bystrica: FHV UMB v Banskej Bystrici, 2008. ISBN 80-8083-669-6.



**NOVINKY!!!:**

TOMÁNEK, I. 2010. Teória a didaktika basketbalu. Bratislava: FTVŠ UK, 2010. 212 s.

HOLIENKA, M. 2010. Koordinačné schopnosti vo futbale. Bratislava: SVS TVŠ, 2010. 138 s.

ŠIMONEK, Jaromír – **Futbal (Rozvoj koordinačných schopností) – 2009. objednávky u autora.**

NEMEC, M. – KOLLÁR, R. **Teória a didaktika futbalu.** B.Bystrica: UMB, 2009. 200 s.

BARTÍK, Pavol – **Postoje žiakov ZŠ k Tvaš a úroveň ich teoretických vedomostí z TV v intenciách vzdelávacieho štandardu.** Banská Bystrica: UMB, FHV, KTVŠ, 2009. 132 s.

CHOVANOVÁ, E. **Rozvoj koordinačných schopností detí.** Prešov: PU, FŠ, 2009.

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

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

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

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](mailto:jsimonek@ukf.sk).

**Vydavateľstvo Peter Mačura - PEEM**

Peter Mačura-PEEM, Sokolíkova 11, 841 01 Bratislava 42

Email: macurapeter@hotmail.com

**Zameranie:**

- metodicko-odborná športová a telovýchovná literatúra pre učiteľov telesnej výchovy, trénerov všetkých športov, inštruktorov,
- učebné texty pre vysoké školy,
- zborníky z konferencií a záverečných správ výskumov.

**Vybrané tituly:**

- Allárová, H. – Labudová, J.: Pravidlá a súťažný poriadok synchronizovaného plávania.
- Baláž, J. a kol.: Vybrané kapitoly z biomechaniky I.
- Baláž, J.: Biomechanika lyžovania.
- Bínovský, A.: Systematická a funkčná športanatómia (pre vzdelávanie trénerov). 3. vyd.
- Blahutová, A.: Športová príprava v zjazdovom lyžovaní.
- Blahutová, A.: Zjazdové lyžovanie. Sociálno-psychologické faktory športovej výkonnosti.
- Blahutová, A.: Technika a didaktika zjazdového lyžovania.
- Demetrovič, E. – Zrubák, A.: Stolný tenis.
- Demetrovič, E. a kol.: Stolný tenis: športová príprava talentovanej mládeže. 2. vyd.
- Demetrovič, E.: Vybrané kapitoly z teórie a metodiky stolného tenisu talentovanej mládeže.
- Ďurech, M.: Silová príprava v zápasení.
- Ďurech, M.: Spoločné základy úpolov.
- Ďurech, M.: Využitie úpolových cvičení v basketbale.
- Glesk, P.: Manažérske aspekty športu.
- Halmová, N.: Rozvoj koordinačných schopností detí predškolského veku.
- Holienka, M.: Futbal. Koordináčne schopnosti.
- Holienka, M.: Futbal. Rozcvičenie vo futbale. 2. vyd.
- Holienka, M.: Futbal. Kondícia – tréning. Rýchlostné schopnosti. 3. vyd.
- Holienka, M.: Futbal. Kondičný tréning. 2. vyd.
- Chromík, M. – Šimonek, J. – Šutka, V.: Didaktika telesnej výchovy
- Kačáni, L.: Futbal – tréning hrou. 2. vyd.
- Kalinková, M. – Kalinka, P.: Somatotypológia, somatometria a somatopsychológia v športe (vybrané kapitoly z antropomotoriky).
- Kalinková, M. a kol.: Gymnastika pre deti a mládež.
- Kanásová, J.: Držania tela u 10 až 12 – ročných žiakov a jeho ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy.
- Kanásová, J.: Funkčné svalové poruchy u 10 až 12 ročných žiakov a ich ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy.
- Kyselovičová, O. – Herényiová, G.: So švihadlom netradične (Rope Skipping). 2. vyd.
- Kyselovičová, O.: Aerobik.
- Labudová, J.: Aquafitness.

- Macejková, Y. – Hlavatý, R.: Biomechanika a technika plaveckých způsobov. 2. vyd.
- Mačura, I. – Mačura, P.: Pohybové hry v živote, v škole a na tréningu.
- Mačura, P.: English-Slovak Basketball Dictionary.
- Mačura, P.: Slovensko-anglický basketbalový slovník.
- Miklovič, P.: Sančin kata Godžu-rju Karatedó.
- Miklovičová, J.: Švihadlá v škole a na tréningu.
- Minibasketbal. Pravidlá.
- Pach, M.: Snowboarding.
- Pakusza, Zs.: Futsal. Hra-tréning.
- Peráček, P.: Futbal (riadenie – plánovanie - tréning). 4. vyd.
- Peráček, P. a kol.: Teória a didaktika športových hier I. 2. vyd.
- Peráčková, J.: Slovensko-anglický, anglicko-slovenský prekladový slovník futbalovej terminológie.
- Přidal, V. a kol.: Volejbal: herný výkon, tréning, riadenie.
- Rehák, M. a kol.: Teória a didaktika basketbalu.
- Starší, Jar. – Tóth, I. a kol.: Teória a didaktika ľadového hokeja.
- Strešková, E. a kol.:Gymnastika: akrobacia a preskoky. 2. vyd.
- Šimonek, J. – Zapletalová, L. – Paška, L.: Anglicko-slovenský a slovensko-anglický volejbalový slovník.
- Šimonek, J.: Volejbal (rozvoj koordinačných schopností).
- Šimonek, J.: Futbal – rozvoj koordinačných schopností
- Šimonek, J. – Maertín, J.J.: English Sport Terminology.
- Štulrajter, V. – Jánošdeák, J. a kol.: Pohybové programy, regenerácia a masáž
- Štulrajter, V. a kol.: Strečing v tréningu futbalistov.
- Tóth, I. a kol.: English-Slovak and Slovak-English Ice Hockey Dictionary.
- Zapletalová L. - Přidal V. – Tokár, J.: Volejbal. Učebné texty pre školenia trénerov I. triedy. 2. vyd.
- Zapletalová, L. – Přidal, V.: Teória a didaktika volejbalu.
- Zemková, E. – Hamar D.: Závesný beh na bežiacom koberci v diagnostike anaeróbných schopností.
- Zemková, E. – Hamar, D.: Výskokový ergometer v diagnostike odrazových schopností dolných končatín.
- Zemková, E.: Diagnostika koordinačných schopností.
- Zemková, E.: Diagnostika vybraných pohybových schopností.
- Zemková, E.: Kráčajte za svojím zdravím – Walk toward your health.
- Žídek, J. – Petrovič, P.: Lyžovanie 2. vyd.

Žídek, J. a kol.: Lyžovanie.

Žídek, J. a kol.: Turistika.

Žídek, J.: Zjazdové lyžovanie.

**Redakčná rada:**

Šéfredaktor: Jaromír Šimonek

Členovia: Nora Halmová, Mária Kalinková, Ladislav Baráth, Janka Kanássová, 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](mailto:jsimonek@ukf.sk)

**Grafická úprava:** Akad. mal. Jozef Dobiš

**Časopis vychádza:** 2x ročne v elektronickej verzii.

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](http://www.ktvs.pf.ukf.sk/sportovy_edukator.html)  
**ISSN 1337-7809**

**ISSN 1337-7809**