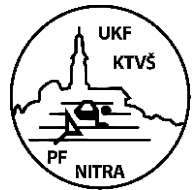




KTVŠ PF UKF



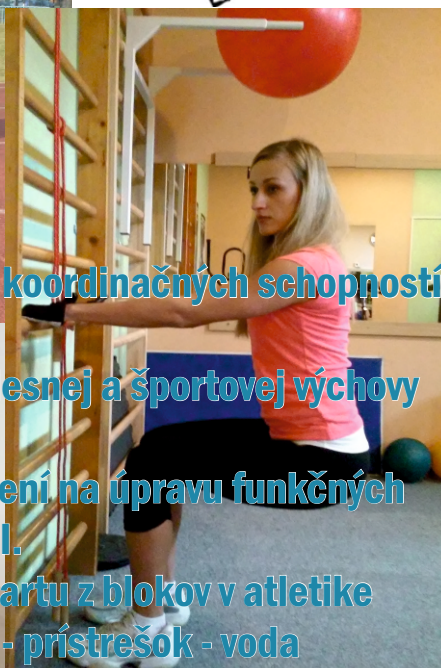
Športový edukátor

1

Ročník VIII./2015

ISSN 1337-7809

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE



Cvičenia zamerané na rozvoj koordináčnych schopností v basketbale

Posilňovanie na hodinách telesnej a športovej výchovy

Princípy posilňovania v praxi

Batéria kompenzačných cvičení na úpravu funkčných porúch pohybového systému I.

Metodika nácviku nízkeho štartu z blokov v atletike

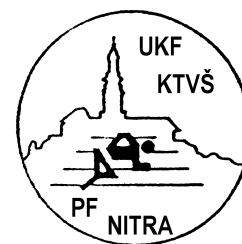
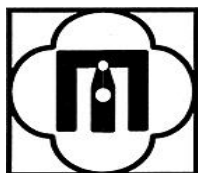
ABC prežitia v prírode - oheň - prístrešok - voda

Tenis ako inovačný prvok v školskom vzdelávacom

programe na základnej škole.

Metodický rad nácviku výmyku a zoskoku zákmihom





ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

OBSAH

Príhovor editorky a šéfredaktora.....	2
Cvičenia zamerané na rozvoj koordinačných schopností v basketbale (Pavol Horička – Pavel Šmíd).....	3
Posilňovanie na hodinách telesnej a športovej výchovy (Nora Halmová).....	9
Princípy posilňovania v praxi (Ivana Ferenc).....	21
Batéria kompenzačných cvičení na úpravu funkčných porúch pohybového systému I. (Naťahovacie cvičenia) (Lenka Šimončíčová – Janka Kanássová – Renata Malátová).....	29
Metodika nácviku nízkeho štartu z blokov v atletike (Matúš Krčmár – Ivan Vasil'ovský)	35
ABC prežitia v prírode - oheň - prístrešok - voda (Stanislava Kováčová - Jaroslav Broďáni).....	42
Tenis ako inovačný prvok v školskom vzdelávacom programe na základnej škole. (Peter Mesiarik).....	54
Metodický rad nácviku výmyku a zoskoku zákmihom (Natália Czaková).....	67

Milí čitatelia!

V prvom tohtoročnom čísle Športového edukátora sa môžete v príspevku P. Horičku oboznámiť s cvičeniami na rozvoj koordinačných schopností v basketbale. Basketbal je náročná športová hra, v ktorej sa hráč musí prispôsobiť rýchlo sa meniacim podmienkam hry. Vyžaduje vysokú úroveň koordinácie pohybov vo všetkých zložkách organizmu.

Príspevok N. Halmovej ponúka posilňovanie na hodinách telesnej a športovej výchovy. Podstatné je uvedomiť si, že efekt, ktorý chceme posilňovaním dosiahnuť, nie je viditeľný okamžite. Ak žiaci cvičia s chuťou a radosťou, môže sa cvičenie stať súčasťou ich životného štýlu. Princípy posilňovania v praxi sú obsahom príspevku I. Ferenc, ktorá rozoberá budovanie svalstva a sily pomocou známych „weiderových tréningových princípov“.

V praxi školskej telesnej a športovej výchovy a obzvlášť v zdravotnej telesnej výchove je dôležitý funkčný stav pohybového systému. Batériu kompenzačných cvičení na úpravu funkčných porúch pohybového systému (I. časť) uvádzajú autorky L. Šimončíčová a J. Kanásová, kde v seriáli cvičení začínajú naťahovacími cvičeniami.

Metodikou nácviiku nízkeho štartu z blokov v atletike sa zaoberajú M. Krčmár a I. Vasiľovský. V atletike a obzvlášť v šprintérskych disciplínach je štart jeden z kľúčových momentov „úspechu alebo zlyhania“. V behoch na 60 a 100 metrov môžu byť rozdiely medzi víťazom a porazeným v jednej stotine sekundy, niekedy to môže byť viac a inokedy dokonca rozhodujú tisíce sekundy, a preto je nevyhnutné venovať dostatočnú pozornosť nácviiku a zdokonaľovaniu štartu z blokov.

Príspevok S. Kováčovej a J. Broďániho venuje pozornosť abecede prežitia v prírode. Autori sumarizujú základné praktické návody a postupy, ktoré je možné využiť v školskej telesnej a športovej výchove, pri rekreačných, animačných a športových aktivitách, resp. v zážitkovej pedagogike. Prvú časť predstavujú prvky prežitia charakteristické pre zakladanie ohňa, tvorbu prístreškov a získavanie vody.

P. Mesiarik v príspevku, ktorý má názov „Tenis ako inovačný prvok v školskom vzdelávacom programe na základnej škole“ predkladá návrh realizácie tematického celku Tenis v podmienkach školy. Snahy o inováciu školskej telesnej výchovy a športu a zaraďovanie menej rozšírených, či netradičných športov sa zameriavajú najmä na to, aby tento vyučovací predmet urobili na školách pre žiakov príťažlivejším, zaujímavejším a atraktívnejším s primárnym cieľom skvalitniť samotný výchovno–vzdelávací proces a zároveň modernizovať tento predmet na súčasné trendy a potreby spoločnosti a záujmy dorastajúcej mládeže.

K základným cvičebným tvarom u žiakov základných a stredných škôl na hrazde patrí výmyk. N.Czaková uvádza vo svojom príspevku metodický rad nácviiku výmyku a zoskoku zákmihom, čo určite ocenia mnohí učitelia a tréneri.

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

Jaromír Šimonek
šéfredaktor

Janka Kanásová
editorka

CVIČENIA ZAMERANÉ NA ROZVOJ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ V BASKETBALE

¹Pavol HORIČKA, ²Pavel ŠMÍD

(¹Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

(²Katedra tělesné výchovy a sportu PF Univerzita Hradec Králové)

phoricka@ukf.sk, pavel.smid@uhk.cz

Koordináčné schopnosti sú dôležitým predpokladom zvládnutia akéhokoľvek pohybu. Basketbal je náročná športová hra, v ktorej sa hráč musí prispôbiť rýchlo sa meniacim podmienkam hry. Vyžaduje vysokú úroveň koordinácie pohybov vo všetkých zložkách organizmu.

Kvalita jednotlivých pohybov je závislá od stavby ľudského tela, ale predovšetkým je limitovaná riadiacimi orgánmi. Za motoriku a za motorické učenie je zodpovedný motorický systém, sensorický ale aj autonómny systém. Motorické učenie a riadenie motoriky prebieha od najnižšej miechovej úrovne až po najvyššiu úroveň mozgovej kôry. Spinálna - miechová časť MS pozostáva z monosynaptických a polysynaptických reflexov, ktoré tvoria bázu lokomócie cez koordináčny výkon miechy (KVM), čo je prirodzená lokomócia – chôdza, beh, klus a pod. Sú to také pohyby, pri ktorých pravidelne pohybujeme nie len dolnými, ale aj hornými končatinami. Existujú pohyby – pohybové akty, ktoré sú v súlade s KVM, a pohyby, pri ktorých sa KVM musí potlačiť. Všetky pohyby pri ktorých sa KVM potláča, sa ľahšie a rýchlejšie naučia v mladom veku (Štulrajter – Peráček, 2000).

Cvičenia na rozvoj koordináčnych schopností v basketbale sú zaradované v senzitivnom období veku detí vhodnom na ich optimálnu stimuláciu, teda vo veku 5 až 13 rokov (Farfel, 1975), 7 – 11 rokov (Hirtz et al., 1985; Ljach, 1989).

Pri výbere prostriedkov rozvoja koordináčnych schopností treba zohľadniť charakter jednotlivých schopností. Vhodné sú cvičenia, ktoré sú pre hráča nové, nezvyčajné a koordináčne primerane náročné (Šimonek, 2013), vykonávané v meniacich sa podmienkach (časový a priestorový deficit) vykonávané s primeranou frekvenciou. Veľmi vhodné sú pohybové hry.

Pre basketbal sú rozhodujúce tie koordináčné schopnosti, ktoré najviac podmieňujú individuálny herný výkon hráča. Sú to najmä reakčná schopnosť (schopnosť čo najrýchlejšie reagovať na vonkajší podnet), rovnováhová schopnosť (schopnosť zachovať alebo obnoviť narušenú rovnováhu), a kinesteticko-diferenciačná schopnosť (schopnosť riadiť pohyby v priestore a čase).

Keďže je vhodné aplikovať cvičenia najmä u detí cvičenia, mali by podporovať hru a radosť z učenia, prvky súťaživosti, vysoké nasadenie a vôľu víťaziť, rozvíjať prirodzenú inteligenciu, zdôrazňujú schopnosť všimnúť a reagovať na pohyb na základe potrieb, podporovať vlastnú zodpovednosť a povzbudzovať tvorivosť a individuálny pohybový potenciál.

Príklady cvičení:

Individuálne cvičenia

1. Loptu si cvičenec vyhadzuje jednou rukou za telom a chytí ju druhou rukou. Cvičenie je možné vykonať na mieste, v chôdzi ale aj v pokluse vpred či vzad.



2. Cvičenec krúži s loptou pomedzi nohy, okolo trupu, hlavy a pod. Loptu drží striedavo jednou a druhou rukou.
☺
3. Cvičenec vyhodí loptu pred telom a chytí ju za telom a naopak. Nesmie pritom zmeniť svoju polohu.
☺
4. Cvičenec stojí v miernom stojí roznožmo, loptu drží obojruč v miernom záklone, loptu hodí o zem tak aby sa 1x odrazila medzi nohami a chytí ju pred telom
☺☺
5. Cvičenec vykoná gymnastický mostík, bez dotyku tela prechádza do podporu ležmo a späť.
☺☺
6. Cvičenec v stojí a predklone si položí loptu na chrbát medzi lopatky a zadnú časť hlavy a prejde určitú vzdialenosť bez toho aby mu lopta spadla na zem. Cvičenie je možné vykonávať aj súťažne.
☺☺
7. Cvičenec stojí v miernom stojí roznožmo, loptu drží obojruč v hlbokom predklone, pomedzi nohy vyhodí loptu za telom nad seba a chytí ju v stojí vzpriamenom. Nesmie pritom zmeniť polohu chodidiel.
☺☺
8. Loptu si cvičenec vyhadzuje obojruč, tleskne 1, 2, 3 alebo viac krát pod loptou a opäť chytí. Cvičenie je možné obmeniť spôsobom tleskania – tleskne pred a za telom, pod a nad loptou, pred telom a medzi nohami a pod.
☺☺
9. Cvičenec stojí s loptou bokom k stene vo vzdialenosti 3 až 4m. Ruky má rozpažené, pričom loptu drží v ruke, ktorá je vzdialenejšia od steny. Pustí ju na zem a, rýchlo beží k stene, vykoná dotyk a loptu opäť chytí skôr ako sa druhý krát dotkne zeme.
☺☺
10. Cvičenec si loptu zasekne medzi chodidlá, vykoná výskok so švihom chodidiel nahor a loptu chytí do rúk. To isté môže vykonať s vyhodnotením lopty za telom a opätovným chytením.
☺☺
11. Cvičenec stojí v miernom stojí roznožmo chrbtom k stene, obojručne drží loptu, zo záklonu (z hlbokého predklonu, po obrátke trupu vzad) prihráva loptu o stenu a v rovnakej polohe ju aj chytá, pričom nesmie zmeniť polohu chodidiel. Počas prihrávky môže vykonať rôzne zmeny polohy tela (obrátka okolo vertikálnej osi, sed, ľah a pod.)
☺☺☺
12. Cvičenec leží na chrbte (bruchu) na zemi, loptu drží v predpažení v oboch rukách, vyhodí ju nad seba, pretočí sa okolo horizontálnej osi o 360° (180°) a loptu opäť chytí do oboch rúk.
☺☺
13. Cvičenec vyhodí loptu nad seba, vykoná sed (drep, ľah, obrat okolo vertikálnej osi tela, výskok, dotyk nejakého predmetu, kotúľ vpred alebo vzad a pod.) a chytí loptu do oboch rúk.
☺☺☺
13. Cvičenec zaujme polohu podpor ležmo, opiera sa o obe nohy a jednu ruku, druhou dribluje; na pokyn dribluje druhou rukou.
☺☺☺

14. Cvičenec stojí pred žinenkou, vykoná kotúľ vpred, presunie pohybom vzad na stranu žinenky, znožmo ju preskočí, presunie sa vpred späť za žinenku, vykoná kotúľ vzad do počiatočnej polohy a cvičenia vykoná znovu avšak presuny vykonáva v opačnom poradí.
☺☺☺
15. Cvičenec drží loptu v oboch rukách v miernom zapažení, loptu pustí z rúk a chytí ju obojruč v predklone s rukami medzi nohami.
☺☺☺
16. Cvičenec vykonáva kotúľ vpred (vzad) s loptou v rukách. ☺☺☺
17. Cvičenec vykonáva kotúľ vpred (vzad) s malou napr. tenisovou loptičkou v jednej ruke, pričom v priebehu vykonania kotúľu rozpaží ruku v ktorej má loptičku. Po vykonaní kotúľu si loptičku prehodí do druhej ruky.
☺☺☺☺
18. Cvičenec si loptu zasekne medzi chodidlá tak, že ju má medzi horným priehlavkom jednej (zadnej) nohy a pätou druhej (prednej) nohy a vykoná poskoky, obraty (rotácia trupu je opačná vzhľadom k dolným končatinám), stoj na rukách, premet bokom.
☺☺☺☺

Cvičenia vo dvojiciach

1. Cvičenci stoja oproti sebe vo vzdialenosti 1m, jeden drží loptu v predpažení, druhý má ruky vzad. Cvičenec s loptou pustí loptu z rúk a druhý sa ju snaží chytiť skôr ako sa lopta dotkne zeme.
☺
2. Cvičenci stoja oproti sebe vo vzdialenosti 1 až 2m (podľa telesnej výšky). Jeden drží loptu v predpažení. V okamihu keď cvičenec s loptou pustí loptu nadol, druhý vykoná obrat (sed, ľah) a loptu chytí skôr ako lopta padne na zem (resp. druhý krát sa lopta dotkne zeme).
☺
3. Cvičenci stoja za sebou, zadný má loptu. Ponad hlavu cvičenca pred ním vyhodí loptu na ľubovoľnú stranu a ten sa snaží chytiť loptu čo najskôr. Predný cvičenec môže štartovať z rôznych polôh (sed, ľah, kľak a pod.). Cvičenec bez lopty môže ležať na chrbte, cvičenec s loptou je v drepe za ním tak, aby ho ležiaci nevidel.
☺☺
4. Cvičenci stoja za sebou vo vzdialenosti 2 až 3m, zadný má loptu. Obaja bežia v pomalom pokluse vpred. Cvičenec hodí loptu do ľubovoľnej strany, zakričí „štart“, predný hráč sa rýchlo otočí a snaží sa chytiť loptu čo najskôr.
☺☺
5. Cvičenci stoja oproti sebe vo vzdialenosti 3 až 4m, každý má loptu. Jeden prihráva svoju loptu (priamo), druhý si svoju loptu vyhodí nad seba (alebo po vyhodení lopty vykoná obrat) a počas letu lopty prihrá loptu späť. Cvičenie je možné vykonať aj striedavo. Vykonanie cvičenia v pohybe zvyšuje náročnosť.
☺☺
6. Dvaja cvičenci s jednou loptou stoja chrbtom k sebe, cvičenec s loptou prihráva loptu po obrate vľavo, ten chytá loptu na ľavej strane, presúva si ju popred telo na pravú stranu a prihráva spoluhráčovi, ktorý ju chytá po obrate vpravo, ten ju chytá a vykonáva to isté. Na signál môžu obaja zmeniť spôsob prihrávania po predklone prihrávkou pomedzi nohy a v rovnakej polohe loptu chytiť.

7. Cvičenci stoja oproti sebe vo vzdialenosti 3 až 4m, každý má loptu. Súčasne si prihrávajú loptu jednoručne (pravá – ľavá, ľavá – pravá; jeden priamo, druhý od zeme; obaja priamo a pod.).
☺☺
8. Cvičenci stoja oproti sebe vo vzdialenosti 5 až 8m (podľa schopností). Jeden drží loptu v predpažení, loptu pustí nadol (vyhodí nahor) a druhý cvičenec beží k lopte a snaží sa ju chytiť po jednom (dvoch odrazoch lopty). Cvičenie je možné vykonať aj súčasne, teda s dvomi loptami. ☺☺
9. Dvojica cvičencov čelom k sebe vo vzdialenosti 3-4m. Obaja sa pohybujú smerom na chrbát jedného z dvojice, ktorý hádže tenisovú loptičku spoluhráčovi na ľubovoľnú stranu, ten ju chytá tou rukou, na ktorú stranu letí loptička.
☺☺
10. Cvičenci si prihrávajú loptu, pričom stoja na jednej nohe a vykonávajú vopred stanovené výskoky s rôznymi obratmi do opačnej strany.
☺☺☺
11. Cvičenci sú vedľa seba 2-3m, chrbtom k stene vo vzdialenosti 3-4m od nej. Cvičenec nahodí loptu o stenu, druhý cvičenec v momente, keď počuje úder lopty o stenu sa otáča a loptu chytá do rúk. Cvičenci stoja bokom k stene vo vzdialenosti 4 -5m, obaja majú loptu. Jeden si svoju loptu prihráva o stenu a súčasne mu druhý prihráva.
☺☺☺
12. Cvičenec s loptou stojí bokom k basketbalovému košu, spoluhráč čelom k nemu vo vzdialenosti 3-5m. Cvičenec nahodí svoju loptu o dosku (nie na kôš), druhý cvičenec mu ihneď prihrá; počas nahodenia lopty o dosku vráti prihrávku spoluhráčovi a chytiť svoju loptu do rúk.
☺☺☺
13. Dvaja cvičenci (každý s loptou) sa pohybujú čelom k sebe vo vzdialenosti 2-4m, jeden chrbtom do smeru pohybu. Obaja si prihrávajú loptu, pričom ten, ktorý ide čelom k smerom pohybu prihráva po zemi druhému striedavo na obe strany, ten musí loptu zodvihnúť a prihrať do rúk spoluhráča. Prihrávky sa opakujú v rýchлом slede.
☺☺☺

Komplexné činnosti

1. ☺☺

Hráčov rozdelíme do štyroch družstiev a každé prideliť svojim členom poradové čísla. Hráči sedia na vyznačených métach. Učiteľ, ktorý stojí v strede ihriska, vyhodí loptu a zakričí niektoré z čísiel, ktoré majú hráči pridelené. Hráči s číslami, ktoré zazneli sa postaví, bežia do stredu ihriska a snažia sa chytiť loptu. Hráč, ktorému sa to podarí, získava pre svoje družstvo bod. Víťazí družstvo, ktoré má po určenom čase viac bodov.

2. ☺☺

Hráči družstva súťažajú medzi sebou. Prvý hráč sa postaví do kruhu (môžeme využiť stredový kruh pre rozskok v basketbale) s tenisovou loptičkou a gumeným krúžkom (napr. Ringo krúžok) na posilňovanie prstov. Vyhodí loptičku do výšky nad seba, vybehne z kruhu, položí krúžok na zem, beží späť do kruhu a chytiť loptičku predtým, ako dopadne na zem. Víťazí hráč, ktorému sa podarí odniesť krúžok čo najďalej od kruhu. Pri chytení loptičky musí hráč stáť oboma nohami v kruhu.

3. ☺☺☺

Cvičencov rozdelíme na 2-4 skupiny, umiestnime ich k rohom volejbalového ihriska. Na spojnici rohov a stredového kruhu položíme žinenky. Do stredového kruhu umiestnime toľko tenisových loptičiek, koľko je družstiev (môžeme ich položiť na métu). Na signál (nie zvukový) vybiehajú prví cvičenci zo skupín smerom k stredovému kruhu, vykonajú na žinenke kotúľ vpred, zoberú loptičku zo stredového kruhu a cestou späť znova vykonajú aj s loptičkou kotúľ vpred a bežia k svojmu družstvu, kde podajú loptičku spolucvičencovi, ten vykonáva to isté, len loptičku položí do stredového kruhu. Víťazí družstvo, ktorého členovia vykonajú celú štafetu ako prví (obrázok 1).

4. ☺☺☺

Hráčov rozdelíme na 2 skupiny a rozmiestnime ich na dve protiľahlé konce ihriska (obrázok 2). Každé družstvo má na polovici ihriska dvojicu, ktorá stojí oproti sebe ak točí so švihadlom. Prvý hráč z každého družstva beží s tenisovou loptičkou na druhú stranu ihriska, pričom musí prebehnúť popod švihadlo tak, aby ho nezastavil; loptičku podá spoluhráčovi, ktorý s loptičkou beží späť rovnakým spôsobom. Víťazí družstvo, ktorého hráč sa ako prvý vráti na pôvodné družstvo.

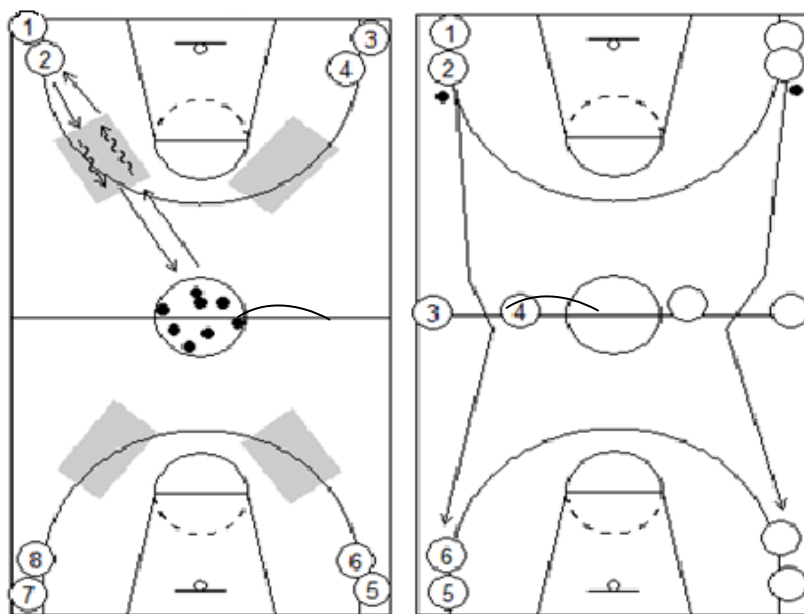
(Hráčov môžeme rozdeliť na viacero družstiev podľa počtu).

5. ☺☺☺

Hráči majú loptu a na povel začínajú driblovať ľubovoľnou rukou po basketbalovom ihrisku. Ich úlohou je čo najviac krát si ťapnúť voľnou rukou so spoluhráčom, po ťapnutí zmeniť driblujúcu ruku a nestratiť kontrolu nad loptou. Za určitý časový úsek si hráč počítá počet ťapnutí, každé ťapnutie jeden bod. Pri strate kontroly nad loptou si odpočíta hráč jeden bod. Postupne znižujeme veľkosť ihriska.

6. ☺☺☺

Hráči s loptou sú voľne rozmiestnený po ihrisku. Na signál vyhadzujú loptu nad seba, chytajú však loptu svojho spoluhráča.



Obrázok 1 Cvičenie 3

Obrázok 2 Cvičenie 4

Literatúra

- FARFEL, V. S. 1975. *Upravlenije dviženijami v sporte*. Moskva: FIS. 1975
 HIRTZ, P. et al. 1985. *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. Berlin : Volk und Wissen
 Volkseingener Verlag, 1985. 235 s.

LJACH, V. I. 1989. *Koordinacionnyje sposobnosti škol'nikov*. Minsk: Polymja.

ŠIMONEK, J. 2013. Rozvoj koordináčnych schopností hrovou formou v každom veku. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 2013, roč. XXIII, č. 4, s. 21-23.

ŠIMONEK, J. – ZRUBÁK, A. 1996. *Základy kondičnej prípravy v športe*. Bratislava : UK, 1996. 192 s.

ŠTULRAJTER, V.- PERÁČEK, P.: Fyziologické aspekty motorického učenia a regulácie pohybov a vybrané aspekty humánnej etológie športu vo futbale. *Zborník vedeckých prác Katedry hier FTVŠ UK č. 2. Bratislava: OZ ŠH a Katedra hier FTVŠ.2004.s. 4-19. ISBN 80-89197-14-0*

POSILŇOVANIE NA HODINÁCH TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY

Nora HALMOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

nhalmova@ukf.sk

Úvod

Pri posilňovaní v školskej telesnej výchove dbáme na to, aby sme žiaci posilňovali hlavne vlastnou hmotnosťou, prípadne s ľahkým a jednoduchým náčiním. Posilňovanie prispôbujeme veku a pohlaviu žiakov. Posilňovacie cvičenia využívame v záverečnej časti hodiny, alebo na konci hlavnej časti hodiny. Posilňovanie má svoje určité zásady, princípy, ktoré je potrebné dodržiavať. V prvom rade je potrebné aby telo bolo dostatočne rozohriate a rozcvičené, ideálne je vždy začať posilňovať po aeróbných cvičeniach. V školskej telesnej výchove je potrebné zamerať sa na všetky svalové partie. Podstatné je uvedomiť si, že efekt, ktorý chceme posilňovaním dosiahnuť nie je viditeľné okamžite. Ak žiaci cvičia s chuťou a radosťou, môže sa cvičenie stať ich celoživotnou súčasťou životného štýlu.

Pri cvičení a zvlášť pri posilňovaní je veľmi dôležité správne dýchanie a správna technika vykonávania cvičení. Ak cvičenia nie sú vykonávané správne, môžu žiakom skôr ublížiť ako pomôcť. Preto je pre učiteľa dôležité, aby žiakov neustále opravoval a kontroloval.

Pri posilňovaní je potrebné dodržať zásadu postupnosti a posilňovať zhora dolu postupne. Ak nechcete na každej hodine posilňovať všetky svalové partie, nemusíte! Je však vhodné, aby ste nevynechávali brušné a chrbtové svaly, ktoré tvoria pohybový systém, ktorý má väčšina žiakov narušený. Pri posilňovaní so žiakmi, ktorí trpia nadhmotnosťou a obezitou vynechávajú výskoky na podložke (na mäkké náradie, náčinie môžu doskakovať – bosu), cvičenia vo vzpore – preťaženie zápästných kostí, cvičenia, kde spočíva celá hmotnosť tela len na rukách (fúriky), rýchle presuny v priestore a vysoko intenzívne cvičenia.

Paže

Pri posilňovaní paží dbáme na symetriu. Tzn. rovnaké zaťaženie oboch paží. Pri posilňovaní akejkolvek časti tela dbáme na to, aby ostatné časti tela boli spevnené a pod správnymi uhlami, aby nedochádzalo k zbytočnému preťažovaniu iných svalov.

Počet opakovaní pri posilňovaní závisí od zdatnosti žiakov, ale ideálne je ak sa vykonávajúca sprievodu hudby, aby boli do rytmu a po 8,16 opakovaní. Možné sú rôzne variácie podľa tempa hudby na každú dobu, na každú druhú, menšie hmity, zastavenie v polohe atď. Vždy sledujeme veľkosť zaťaženie na jednotlivých žiakov.

Príklady cvičení v stoji:

Cvičenie 1:

Východisková poloha:

- podrep mierne rozkročný, chodidlá paralelne, panva podsadená, celé telo spevnené. Paže pokrčiť upažmo, predlaktie kolmo hore, ruky v päst'.

Vykonanie cvičenia:

- predpažiť pokrčmo, predlaktie kolmo hore, ruky v päst', výdych ústami,
- pre pohybe späť – vdych nosom.

Najčastejšie chyby:

- uvoľnené paže,
- vystreté nohy,
- vysadená panva,
- nesprávne dýchanie



Zapájanie svalových skupín:

- trapézový sval, deltový sval, veľký prsný a dvojhlavý sval ramena.

Cvičenie 2:

Východisková poloha:

- podrep mierne rozkročný, chodidlá paralelne, panva podsadená, celé telo spevnené. Pokrčiť upažmo, predlaktie kolmo hore, ruky v päst'.

Vykonanie cvičenia:

- predpažiť pokrčmo, predlaktie kolmo hore, ruky v päst' – výdych ústami,
- predlaktie spolu, vzpažiť dnu, mierne pokrčmo – vdych nosom,
- predpažiť pokrčmo, predlaktie kolmo hore, ruky v päst' – výdych ústami,
- upažiť pokrčmo, predlaktie kolmo hore, ruky v päst' – vdych nosom.)



Najčastejšie chyby:

- uvoľnené paže,
- vystreté nohy,
- vysadená panva,
- nesprávne dýchanie,
- pri pohybe paží do vzpaženia nie sú lakte spolu.

Zapájanie svalových skupín:

- trapézový sval, deltový sval, veľký prsný a dvojhlavý sval ramena.

Cvičenie 3:

Východisková poloha:

- podrep mierne rozkročný, chodidlá paralelne, panva podsadená, celé telo spevnené. Upažiť mierne pokrčmo, dlane **hore**, paže spevnené. Výmena – dlane **dolu**.

Vykonanie cvičenia:

- malé hmity celými pažami hore a dole, pri pohybe hore výdych a dolu vdych.



Najčastejšie chyby:

- uvoľnené paže,
- vystreté nohy,
- vysadená panva,
- nesprávne dýchanie.

Zapájanie svalových skupín:

- trapézový sval, deltový sval, veľký prsný, dvojhlavý sval ramena a trojhlavý sval ramena.

Cvičenie 4:

Východisková poloha:

- podrep mierne rozkročný, chodidlá paralelne, panva podsadená, celé telo spevnené. Vzpažiť dnu, mierne pokrčmo, dlane vpred, ruky v päst'.

Vykonanie cvičenia:

- čelné oblúky von do pripaženia pokrčmo, dlane vpred, ruky v päst' – ťahom – výdych,
- oblúky späť do východiskovej polohy – vdych.



Najčastejšie chyby:

- uvoľnené paže,
- vystreté nohy,
- vysadená panva,
- nesprávne dýchanie.

Zapájanie svalových skupín:

- trapézový sval, deltový sval, veľký prsný sval.



Cvičenie 5:

Východisková poloha:

- podrep mierne rozkročný, chodidlá paralelne, panva podsadená, celé telo spevnené. Predpažiť, mierne pokrčmo, lakte von, ruky v päst'.

Vykonanie cvičenia:

- upažiť mierne pokrčmo, dlane vpredu, ruky v päst' – vdych,
- predpažiť mierne, pokrčmo, lakte von, ruky v päst' – výdych.



Najčastejšie chyby:

- uvoľnené paže,
- vystreté nohy,
- vysadená panva,
- pretláčanie paží vzad,
- nesprávne dýchanie.

Zapájanie svalových skupín:

- trapézový sval, deltový sval, veľký prsný sval.

Príklady CORE cvičení (zamerané na spevnenie stredu tela):

označuje svaly trupu v oblasti hrudnej, krčnej chrbtice a v oblasti bedier, a pánvy - tzv. LPHC komplex (lumbo-pelvic-hip complex).

Primárnym cieľom core cvičení je spevnenie stredu (trupu) tela. Pri tomto spôsobe cvičenia dochádza k posilňovaniu hlbokého svalového systému, teda svalov, ktoré pri bežnom posilňovaní takmer nezapájame. Core cvičenie tiež pomáha preventívne predchádzať zraneniam pri pohybe, bolestiam chrbtice a zlepšuje držanie tela.

Cvičenie 6:

Východisková poloha:

- podpor ležmo na predlaktí.

Vykonanie cvičenia:

- výdrž – výdych.

Najčastejšie chyby:

- uvoľnený chrbát,
- vysadená panva,
- nesprávne dýchanie.



Cvičenie 7:

Východisková poloha:

- podpor ležmo na predlaktí.

Vykonanie cvičenia:

- výdrž v polohe,



- malé hmity vpred a vzad,
- zanožiť P a Ľ.

Najčastejšie chyby:

- uvoľnený a prehnutý chrbát,
- uvoľnený trup,
- vysadená panva.

Cvičenie 8:

Východisková poloha:

- podpor ležmo na predlaktí (to isté vo vzpore ležmo).

Vykonanie cvičenia:

- striedavé unožovanie skrčmo,
- striedavé prednožovanie skrčmo dnu k opačnému ramenu (dnu).



Najčastejšie chyby:

- uvoľnený a prehnutý chrbát,
- uvoľnený trup,
- vysadená panva.

Nohy

Pri posilňovaní nôh v stoji dbáme na to, aby nedochádzalo k vystieraniu (až prepínaniu) nôh. Nohy sú stále mierne pokrčené.

Príklady cvičení v stoji:

Cvičenie 9:

Východisková poloha:

- podprep spojný, ruky napr. v bok.

Vykonanie cvičenia:

- výpady vpred striedavonož – výdych. Pri problémoch s rovnováhou použijeme oporu.

Najčastejšie chyby:

- nohy blízko seba, koleno prednej nohy presahuje cez špičku,
- uvoľnené telo,
- pri návrate do východiskovej polohy vystreté nohy.



Zapájanie svalových skupín:

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

Cvičenie 10:

Východisková poloha:

- podrep rozkročný, chodidlá vytočené rovnobežne s kolenami, ruky v bok.

Vykonanie cvičenia:

- podrepy.

Najčastejšie chyby:

- vysadená panva,
- uvoľnený trup,
- pri návrate do východiskovej polohy vystreté nohy.

Zapájanie svalových skupín:

- štvorhlavý sval stehna, veľký sedací sval.



Cvičenie 11:

Východisková poloha:

- podrep rozkročný bočný, pravá alebo ľavá vpredu, predné chodidlo vytočené mierne dnu, ruky v bok.

Vykonanie cvičenia:

- podrepy, telo nepredkláňať, znižovanie ťažiska.

Najčastejšie chyby:

- zlé postavenie chodidiel,
- nohy blízko seba, koleno prednej nohy presahuje cez špičku,
- uvoľnený trup,
- pri návrate do východiskovej polohy vystreté nohy.



Zapájanie svalových skupín:

- štvorhlavý sval stehna, veľký sedací sval.

Cvičenie 12:

Východisková poloha:

- stoj mierne rozkročný, chodidlá paralelne, podsadená panva, nohy mierne pokrčené, predpažiť pokrčmo.

Vykonanie cvičenia:

- podrepy, ťažisko tela presúvať vzad, predkolenie pri podrepe kolmo k podložke.

Najčastejšie chyby:

- zlé postavenie chodidiel,
- kolená pri podrepe presahujú špičky,
- uvoľnený trup,
- pri návrate do východiskovej polohy vystreté nohy.



Zapájanie svalových skupín:

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

Cvičenie 13:

Východisková poloha:

- ľah bokom, nohy vystreté, flexia chodidiel, telo spevnené.

Vykonanie cvičenia:

- unožovanie hornej nohy

Najčastejšie chyby:

- uvoľnené nohy,
- uvoľnený trup,
- vysadená panva.



Zapájanie svalových skupín:

- napínač širokej pokrývky, stredný a malý sedací sval.

Cvičenie 14:

Východisková poloha:

- ľah bokom na predlaktí bokom, horná noha skrčená skrížmo, opretá o podložku, dolná noha vystretá, telo spevnené.

Vykonanie cvičenia:

- hmity vystretej nohy hore a dolu.

Najčastejšie chyby:

- uvoľnené nohy,



- uvoľnený trup,
- vysadená panva.

Zapájanie svalových skupín:

- priťahovače bedrového kĺbu.

Príklady cvičení v podpore kľačmo na predlaktí:

Cvičenie 15:

Východisková poloha:

- podpor kľačmo na predlaktí, spevnený chrbát, panva podsadená.

Vykonanie cvičenia:

- striedavé zanožovanie vystretej nohy v pomalom tempe, v rýchлом tempe.

Najčastejšie chyby:

- uvoľnené nohy,
- uvoľnený chrbát,
- extenzia chodidla,
- vysadená panva.



Zapájanie svalových skupín:

- veľký sedací sval, dvojhlavý sval stehna.

Cvičenie 16:

Východisková poloha:

- podpor kľačmo na predlaktí, zanožiť, spevnený chrbát, panva podsadená.

Vykonanie cvičenia:

- striedavé krčenie a vystieranie nohy v rôznom tempe.

Najčastejšie chyby:

- pri krčení znižovanie kolena pod vodorovnú úroveň,
- uvoľnený chrbát,
- extenzia chodidla,
- vysadená panva.



Zapájanie svalových skupín:

- veľký sedací sval, dvojhlavý sval stehna.

Cvičenie 17:

Východisková poloha:

- podpor kľačmo na predlaktí, zanožiť pokrčmo chodidlo smeruje ku stropu, spevnený chrbát, panva podsadená.

Vykonanie cvičenia:

- vystieranie nohy smerom k stropu v malom rozsahu v rôznom tempe.

Najčastejšie chyby:

- veľké pohyby pod vodorovnú úroveň,
- uvoľnený chrbát,
- extenzia chodidla,
- vysadená panva.



Zapájanie svalových skupín:

- veľký sedací sval, dvojhlavý sval stehna.

Príklady cvičení v ľahu vzadu:

Cvičenie 18:

Východisková poloha:

- ľah vzadu pokrčmo, upažiť dole, dlane k podložke.

Vykonanie cvičenia:

- striedavé dvíhanie panvy v rôznom tempe.

Najčastejšie chyby:

- dvíhanie celého chrbta,
- vysadená panva.

Zapájanie svalových skupín:

- veľký sedací sval, dvojhlavý sval stehna.



Cvičenie 19:

Východisková poloha:

- ľah vzadu pokrčmo, jedna noha skrčiť skrížmo cez koleno, upažiť dole, dlane k podložke.

Vykonanie cvičenia:

- striedavé dvíhanie panvy v rôznom tempe.)

Najčastejšie chyby:

- dvíhanie celého chrbta,
- vysadená panva.

Zapájanie svalových skupín:

- veľký sedací sval, dvojhlavý sval stehna.



Cvičenie 20:

Východisková poloha:

- ľah vzadu pokrčmo, jedna noha prednožiť, chodidlo flexia (do stropu), upažiť dole, dlane k podložke.

Vykonanie cvičenia:

- striedavé dvíhanie panvy v rôznom tempe, vymeniť nohy.

Najčastejšie chyby:

- dvíhanie celého chrbta,
- vysadená panva.

Zapájanie svalových skupín:

- veľký sedací sval, dvojhlavý sval stehna, ohýbače bedrových kĺbov.



Brucho

Pri posilňovaní brucha je dôležité si uvedomiť, že jedným cvičením nespevňujeme a neposilňujeme všetky brušné svaly. Ide o zoskupenie štyroch svalových skupín - priameho brušného svalu, vonkajších a vnútorných šikmých brušných svalov, ako i priečneho svalu brucha.

Môžete sa snažiť koľko chcete, neexistuje cvičenie, v ktorom obsiahnete všetky spomínané svalové skupiny. Vhodné je, aby ste v jednej hodine posilňovali vždy všetky brušné svaly.

Posilňovacími cvičeniami na brucho sa svalstvo iba tvaruje a spevňuje, v žiadnom prípade nie sú prioritne zamerané na spaľovanie tuku. Preto je potrebné vysvetliť cvičencom i dodržiavanie správnych stravovacích návykov a pravidelné vykonávanie aj iných aeróbnych aktivít. Navádzajte cvičencov, aby cvičenie precíťovali a nezapájali do pohybu iné svaly – krku, hrudníka, ramien. Dôležité je nezadržiavať dych, pretože zastavujete prívod kyslíka do svalov. Základné pravidlo je vykonať kontrakciu svalstva vždy s výdychom a uvoľnenie

s nádychom. Pri posilňovaní sa treba vyhýbať švihovým pohybom, aby si cvičenci nespôsobili problémy s chrbticou.

Cvičenie 21:

Východisková poloha:

- ľah vzadu pokrčmo, ruky v tyl,
- ľah vzadu pokrčmo P, potom Ľ - ruky v tyl (rôzne variácie),
- ľah vzadu, ruky v tyl - (rôzne variácie).



Vykonanie cvičenia:

- dvíhanie hornej časti trupu v rôznom tempe a v rôznych variáciách – výdych vždy hore.

Upozorniť cvičencov na polohu hlavy, paží a dýchanie!!!

Najčastejšie chyby:

- dvíhanie trupu až do sedu,
- švihový pohyb,
- dvíhanie driekovej časti chrbtice, hlavne pri ľahu
- zatláčanie brady do hrudnej kosti,
- zakláňanie hlavy,
- spájanie lakt'ov,
- vysadená panva,
- nesprávne dýchanie.



Zapájanie svalových skupín:

- priamy brušný sval, ohýbače bedrových kĺbov.

Cvičenie 22:

Východisková poloha:

- ľah vzadu pokrčmo, prednožiť P, potom Ľ, ruky v tyl.

Vykonanie cvičenia:

- dvíhanie hornej časti trupu v rôznom tempe a v rôznych variáciách (predpažiť - malé hmity), zastavenie v hornej polohe - hmity len pažami,
- prednožiť pokrčmo - pri pohybe trupu hore - krčiť prednoženú nohu...) - výdych vždy hore.



Upozorniť žiakov na polohu hlavy, paží a dýchanie!!!

Najčastejšie chyby:

- dvíhanie trupu až do sedu,
- švihový pohyb,
- dvíhanie driekovej časti chrbtice, hlavne pri ľahu,
- zatláčanie brady do hrudnej kosti,
- zakláňanie hlavy,
- spájanie lakt'ov,
- vysadená panva,
- nesprávne dýchanie.

Zapájanie svalových skupín:

- priamy brušný sval.

Cvičenie 23:

Východisková poloha:

- ľah vzadu, prednožiť mierne pokrčmo, nohy mierne od seba, ruky v tyl.

Vykonanie cvičenia:

- dvíhanie hornej časti trupu v rôznom tempe a v rôznych variáciách,
- striedať ruky v tyl a vzpažiť k špičkám,
- predpažiť - malé hmity,
- predpažiť dnu, pohyby medzi nohy,
- zastavenie v hornej polohe - hmity len pažami - výdych vždy hore.



Najčastejšie chyby:

- švihový pohyb,
- zatlačanie brady do hrudnej kosti,
- zakláňanie hlavy,
- spájanie lakt'ov,
- vysadená panva,
- nesprávne dýchanie.



Zapájanie svalových skupín:

- priamy brušný sval.

Cvičenie 24:

Východisková poloha:

- ľah vzadu, mierne zdvihnutý trup, prednožiť poníže, predpažiť, dlane dolu.

Vykonanie cvičenia:

- výdrž vo východiskovej polohe, malé hmity celými pažami.

Najčastejšie chyby:

- spúšťanie nôh, nesprávne dýchanie.

Zapájanie svalových skupín:

- priamy brušný sval.



Cvičenie 25:

Východisková poloha:

- ľah vzadu, P prednožiť skrčmo, Ľ vystretá nad podložkou, ruky v tyl.

Vykonanie cvičenia:

- striedavé krčenie a vystieranie nôh a súčasne pohyb trupu a lakt'ov k nesúhlasnej nohe.

Najčastejšie chyby:

- spúšťanie nôh,
- dvíhanie driekovej časti chrbtice,
- nesprávne dýchanie.

Zapájanie svalových skupín:

- šikmé brušné svaly.



Cvičenie 26:

Východisková poloha:

- ľah na pravom boku skrčmo, ruky v tyl, ramená opreté o podložku, (vymeniť)
- ľah na pravom boku skrčmo, P ruka v tyl, pripažiť P (vymeniť).



Vykonanie cvičenia:

- dvíhanie trupu a súčasné naťahovanie sa s vystretou pažou ku chodidlám.

Najčastejšie chyby:

- poloha hlavy,
- švihový pohyb
- nesprávne dýchanie.



Zapájanie svalových skupín:

- šikmé brušné svaly.

Cvičenie 27:

Východisková poloha:

- ľah vzadu pokrčmo P, Ľ skrižmo na kolene P nohy, P ruka v tyl, upažiť Ľ, dlaň na podložke. (vymeniť)

Vykonanie cvičenia:

- dvíhanie trupu, P lakt'om k ľavému kolenu (vymeniť).

Najčastejšie chyby:

- poloha hlavy,
- švihový pohyb,
- zatláčanie lakt'ov vpred,
- nesprávne dýchanie.



Zapájanie svalových skupín:

- šikmé brušné svaly.

Cvičenie 28:

Východisková poloha:

- ľah na pravom boku, pravá vzpažiť, Ľ skrčiť predpažmo, dlaň na zemi pred prsiami.

Vykonanie cvičenia:

- striedavé dvíhanie trupu a nôh,
- súčasné zdvíhanie trupu a nôh,
- striedavé dvíhanie nôh a trupu v tempe – kolíska.

Najčastejšie chyby:

- uvoľnené telo,
- nesprávne dýchanie.

Zapájanie svalových skupín:

- šikmé brušné svaly.



Cvičenie 29:

Východisková poloha:

- ľah vzadu, prednožiť mierne pokrčmo, pripažiť, dlane na podložke.

Vykonanie cvičenia:

- dvíhanie panvy hore k stropu.



Najčastejšie chyby:

- pohyb nôh vzad ku hlave.

Zapájanie svalových skupín:

- priamy brušný sval.

Cvičenie 30:

Východisková poloha:

- podpor sedmo vzadu na predlaktí.

Vykonanie cvičenia:

- striedavé krčenie a vystieranie nôh.

Najčastejšie chyby:

- dvíhanie driekovej časti chrbtice,
- nesprávne dýchanie.

Zapájanie svalových skupín:

- priamy brušný sval.



Cvičenie 31:

Východisková poloha (cvičenie vo dvojici):

- ľah vzadu, prednožiť, držať sa za členky druhého cvičenca – druhý cvičenec stojí tesne za ramenami ležiaceho cvičenca.

Vykonanie cvičenia:

- stojaci cvičenec odhadzuje nohy druhého cvičenca, ten zastavuje nohy tesne nad podložkou,
- stojaci cvičenec odhadzuje nohy druhého cvičenca bokom, ten zastavuje pohyb nôh tesne nad podložkou.



Najčastejšie chyby:

- dvíhanie panvy,
- dvíhanie driekovej časti chrbtice,
- nesprávne dýchanie.

Zapájanie svalových skupín:

- priamy brušný sval.



Chrbát

Cvičenie 32:

Východisková poloha:

- ľah vpredu, vzpažiť,
- ľah vpredu, upažiť pokrčmo, dlane k podložke (svietnik),
- ľah vpredu, ruky v tyl.

Vykonanie cvičenia:

- striedavé dvíhanie paží, nôh,
- striedavé dvíhanie P paže a Ľ nohy a naopak,
- malé hmity striedavo paže a nohy,
- dvíhanie paží (svietnik),
- dvíhanie trupu striedavo v P a v Ľ (ruky v tyl).

Najčastejšie chyby:

- uvoľnený trup,
- slabé chrbtové svaly, ktoré zabraňujú vykonanie cvičenia.



Zapájanie svalových skupín:

- trapézový sval, deltový sval, najširší sval chrbta, veľký sedací sval, dvojhlavý sval stehna, vzpriamovače trup.

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

Literatúra

CLARK, J. - LAUREN, M. 2014. *Telo ako posilňovňa pre ženy. Cvičenie hmotnosťou vlastného tela*. Bratislava: Timy Partners, 2014. 138 s. ISBN: 978-80-89311-39-2.

ELLSWORTHOVÁ, A. 2014. *Posilování středu těla – anatomie*. CPress: Bratislava, 2014. 160s. ISBN: 978-80-264-0353-1.

HALMOVÁ, N. 2000. *Rytmická gymnastika a aerobik. I. časť*. Vysokoškolské učebné texty. Nitra: KTVŠ PF UKF 2000. S.66. ISBN 80-8050-372-9.

KANÁSOVÁ, J. - HALMOVÁ, N. – VAJDOVÁ, Z. 2010. Význam dýchacích cvičení pre školskú prax. In. *Športový edukátor*. Roč. 3, č. 1, 2010. S. 49-55. ISSN 1337-7809.

WINKLER, N. 2008. *Břicho, stehna, zadeček intenzivně*. Vašut: Bratislava, 2008. 128 s. ISBN: 978-80-7236-589-0.

PRINCÍPY POSILŇOVANIA V PRAXI

Ivana FERENC

(Katedra športovej humanistiky, FTVŠ UK Bratislava)

ivana.cepcekova@gmail.com

Podobne ako každý šport, má aj posilňovanie presne stanovené tréningové metódy, na základe ktorých môžete ako tréner viesť svojich klientov, a pomôcť im tak účinnejšie dosiahnuť stanovený cieľ. Motiváciou každého športovca, ktorý začne budovať svalovú hmotu a silu, je čo najlepšie prepracovať a následne ukázať žiadaný športový výkon. Tým najdokonalejším športovým výkonom vo fitness a kulturistike je celková forma tela a tvar jednotlivých svalových skupín, podmienený viacerými biologickými a fyziologickými faktormi - bezchybná stavba a tvarové usporiadanie svalstva, nízka vrstva podkožného tuku, dĺžka kostí a vyváženosť proporcií svalov. Biologické činitele, ktorými Vašich klientov obdarovala príroda zmeniť nemôžu, ale ako tréner im pomôžete využiť potenciál genetických predispozícií, a za pomoci presne stanovených tréningových princípov ich rozvinúť na maximum.

Štúdiu a pozorovaniu najúčinnejších tréningových praktík pre budovanie svalstva a sily sa venoval zakladateľ najväčšej kulturistickej federácie IFBB Joe Weider, preto sa im niekedy dáva prívlastok „weiderove tréningové princípy“. Techniky posilňovacieho tréningu môžeme rozdeliť do dvoch hlavných kategórií (Ferenc, 1998):

- Základné tréningové princípy (tab. 1)
 - vhodné pre začiatočníkov
- Pokročilé, alebo tzv. vyššie tréningové princípy (tab. 2)
 - určené pre pokročilých cvičencov

Za začiatočníka považujeme každého, kto nemá za sebou aspoň jeden rok pravidelného posilňovacieho tréningu. Pre trénera je dôležité, aby poznal základné zásady, ktorými sa musí riadiť počas cvičenia so začínajúcim klientom. V prvom rade preto, aby si v posilňovní neublížil a tiež preto, aby jeho úsilie dosiahlo žiadaný cieľ. V knihe *Tvarování těla* autor odporúča: „*Začiatočník by mal najskôr spevniť svalový korzet okolo chrbtice, panvy, lopatiek a hrudníka. Aj tí, ktorí prišli do fitcentra hlavne zhodiť tuk a tvarovať postavu pochopia, že bez spevneného svalového pancieru sa nemôže bezpečne ďalej pokračovať s cvičením.*“ (Tlapák, 2011, s. 31)

Jednou z vlastností ľudského tela je, že sa po čase dokáže adaptovať. V prípade, že sa Váš klient prepracoval už na pokročilého cvičenca, jeho telo si začalo zvykať na pravidelnú tréningovú záťaž, a svalstvo prestalo reagovať na posilňovanie tak, ako tomu bolo zo začiatku. Svaly prestali anabolizovať, stagnujú a tréning sa stáva neúčinným (Zrubák – Štulrajter a kol., 1999). Počas svojich dlhoročných skúseností s vrcholovými kulturistami si tento problém všimol aj Joe Weider. Na základe svojich pozorovaní vytvoril tréningové princípy pre pokročilých cvičencov, kde za pomoci špeciálnych intenzifikačných postupov prišiel na spôsob, ako sval šokovať, a vymaniť ho zo stereotypu, na ktorý sa už adaptoval.

Tab. 1 (Ferenc, 1998)

ZÁKLADNÉ TRÉNINGOVÉ	
Princíp opakovaní a sérií	Princíp dokonalého rozcvičenia a rozohriatia svalovej skupiny
Princíp plného rozsahu pohybu	Princíp postupného zaťažovania, striktnej techniky a dýchania
Princíp prednosti svalovej skupiny	

Tab. 2 (Thorne – Embleton, 1998)

POKROČILÉ TRÉNINGOVÉ	
Princíp napomáhania (cheating)	Princíp predunavenia svalov
Princíp vynúteného opakovania (system touche technic)	Metóda 21
Princíp negatívnych opakovaní	Princíp pyramídy - tzv. princíp získavania sily -
Princíp čiastočných opakovaní - tzv. princíp pálenia (burns) -	Princíp znižovania záťaže
Princíp ultrapomalých a ultrarýchlych opakovaní	Princíp trojsérií
Princíp prekrvenia (flushing)	Princíp supersérií
Princíp vrcholného zmrštenia	Princíp gigantických sérií
Princíp izolácie	Princíp vkladaných sérií
Princíp nepretržitého napätia (continuous tension)	Princíp dvojfázového a trojfázového tréningu
	Princíp inštinktívneho tréningu
	Princíp zmeny (confusion)

Princíp opakovaní a sérií

Tento princíp tvorí úplný základ celého posilňovacieho tréningu, preto ho zaradujeme na prvé miesto. Opakovanie znamená vykonanie konkrétneho cvičebného pohybu, napríklad pri dreloch je jedno opakovanie „vzpriamený postoj – drep – vzpriamený postoj“. Ak tento pohyb nasleduje niekoľkokrát za sebou, tvorí niekoľko opakovaní. Za sebou idúce opakovania bez prestávky vytvárajú jednu sériu.

Rokmi sa potvrdilo, že pri vyššom množstve opakovaní sa zlepšuje harmonická spolupráca svalov a nervov, zapája sa viac motorických jednotiek a tiež sa do svalov dostáva viac krvi, čím sa zvyšuje jeho prekrvenie. Na základe tejto skutočnosti sa za jeden tréning vykonáva viac opakovaní na jednu svalovú partiu v niekoľkých sériách (Zrubák – Štulrajter a kol., 1999).

Princíp dokonalého rozcvičenia a rozohriatia svalovej skupiny

Predtým ako v posilňovni začnete zaťažovať konkrétny sval, je dôležité, aby bol zahriaty a rozcvičený. Ideálne je pred tréningové párminútové aeróbne cvičenie (beh, rýchla chôdza, bicykel), alebo určenú svalovú skupinu rozohriať použitím hmotnosti vlastného tela (napríklad kľuky pri rozohriatí prsných svalov).

Princíp postupného tréningového zaťaženia, striktnej techniky a dýchania

V roku 1951 vyvinuli tento princíp de Lorme a Watkins, ktorí prišli na to, že každým tréningom si sval buduje svoju odolnosť voči zaťaženiu, preto je potrebné postupne zvyšovať opakovania v jednotlivých sériách a tiež hmotnosť bremena (Zrubák – Štulrajter a kol., 1999). Túto zásadu by mali dodržiavať hlavne nováčikovia, pretože zaťažovanie svalov by malo byť postupné, plynulé a nemalo by nastať neúmerne. Nevhodná hmotnosť alebo nesprávne vykonanie cvičenia by mohlo spôsobiť zranenie.

V prvom rade je nevyhnutné dbať na striktnú techniku posilňovania, a až potom na hmotnosť bremena. Najúčinnější výsledok sa dá dosiahnuť predovšetkým tým, že sa pohyb urobí správne, inak cvičenie stráca svoj zmysel. Rovnako je dôležité dodržiavať počas tréningu správne kontrolované dýchanie, pretože umožní rytmickejší pohyb a dostatok kyslíka pre sval. Najideálnejšie je sa nadychovať pri pohybe dolu (keď je gravitácia nápomocná) a vydychovať pri pohybe hore (keď bojujeme proti gravitácii). Počas jedného opakovania by mal byť jeden vdych a jeden výdych (neplatí pri nadmerne vysokých záťažoch – pokročilý cvičenci) (Thorne – Embleton, 1998).

Princíp plného rozsahu pohybu

Tento princíp je veľmi dôležitý hlavne preto, aby si začiatočník neskracoval dráhu v konkrétnom cvičení, a vykonal ho v plnom rozsahu pohybu (obr. 1). Napríklad pri bicepsovom zdvihu je typická tendencia neskúsených nováčikov nespúšťať paže skoro kolmo k telu (max. možná miera natiiahnutia dvojhlavého svalu ramena pri tomto cvičení), ale začať zdvih činky už pri 90° uhle. Ak sa pravidelne neprecvičuje plný rozsah svalu, má tendenciu skracovať sa.



Začiatočná pozícia



Stredová dráha



Konečná pozícia

Obr. 1 Vykonanie plného rozsahu pohybu pri bicepsovom zdvihu

Princíp prednosti svalovej skupiny

Spočíva v taktike, aby sa na úvod tréningovej jednotky začala precvičovať svalová skupina, ktorá je menej geneticky nadaná ako ostatné, alebo voči nim zaostáva. V úvode tréningu je energia cvičenca najvyššia, posilňovanie prebieha s vyšším nasadením a intenzitou, čo zaručuje dokonalejšie precvičenie žiadanej partie (Bínovský, 1997).

Princíp napomáhania - cheating

V zásade by malo byť napomáhanie používané len ako spôsob na odstránenie niektorých nedostatkov svalového rozvoja. Pri tejto technike je možné používať väčšiu záťaž, než cvičenec zvládne striktným spôsobom. Cheating by sa mal uplatňovať za účelom pridania posledných opakovaní (2. – 3.), keď sú už zapojené svaly vyčerpané. Tu prichádza chvíľa, kedy si kulturista alebo fitnesska pomôže dodatočným pohybom celého tela, teda inými svalovými skupinami ako je tá, ktorú práve precvičuje (Thorne – Embleton, 1998).

Pri bicepsovom zdvíhu sa cheating používa počas prekonávania najvyššieho odporu, kedy sa využije nadhod v spolupráci s odrazovým pohybom celého tela (obr. 2a). Vďaka tomu je možné činku dostať do konečnej pozície (obr. 2b), a pri jej pomalom spúšťaní nastáva najväčší záber na dvojhlavý sval ramena (biceps).



Obr. 2a Odrazový pohyb



Obr. 2b Zavŕšenie cheatingu

Obr. 2 Vykonanie cheatingu pri bicepsovom zdvíhu

Princíp negatívnych opakovaní

Je to princíp založený na účinnosti brzdiaceho odporu, ktorý je väčší ako prekonávajúci. Je to každý brzdiaci pohyb proti pôsobeniu záťaže (Tlapák, 2011). Negatívne opakovania sa používajú na zvýšenie absolútnej sily. Odporúča sa asistencia trénera, aby pri neopatrnosti cvičenca nedošlo k poraneniu svalstva a šliach.

Princíp čiastočných opakovaní – tzv. princíp pálenia (burns)

Princíp preslávený jedným z najlepších a najslávnejších trénerov svojej doby Vince Girondom (The Iron Guru). Burns sa v posilňovaní používa na konci klasickej série, počas vykonávania posledných opakovaní. Tie sa realizujú len v polovičnom, alebo tretinovom rozsahu pohybu (Thorne – Embleton, 1998). Opisovaná tréningová metóda spôsobí silné pálenie konkrétneho svalu zvýšením jeho prekrvenia. Rovnako ako sa zintenzívni podiel prichádzajúcej krvi, tak sa vystupňuje aj tvorba kyseliny mliečnej a iných metabolických látok (Zrubák – Štulrajter a kol., 1999).

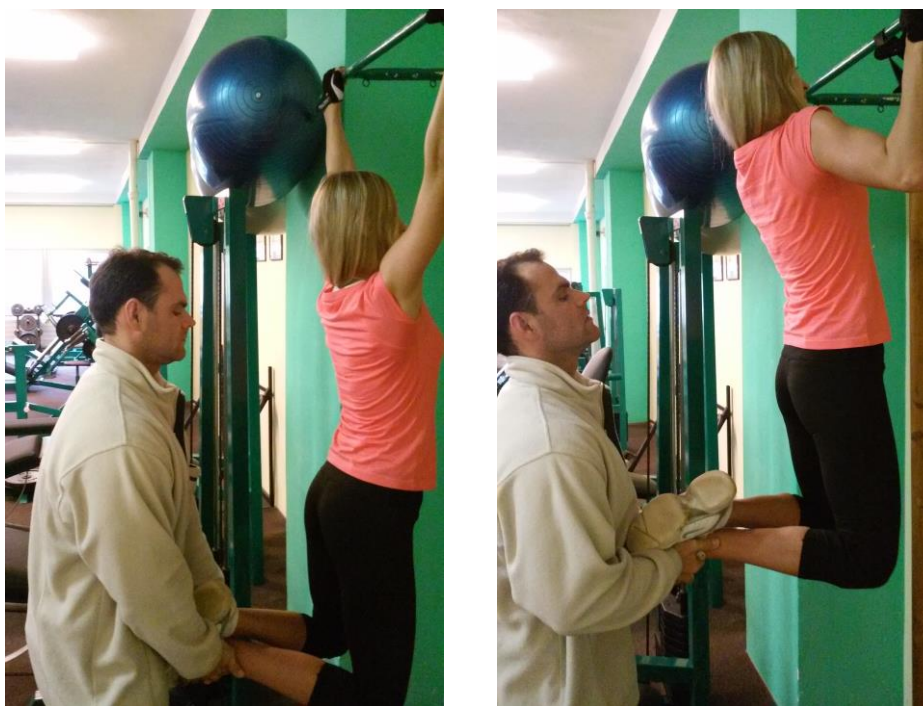
Princíp ultrapomalých a ultrarýchlych opakovaní

Jedno opakovanie zvyčajne pretrváva tri až päť sekúnd, ale pre vymanenie svalu zo stereotypu je dobré občas použiť princíp ultrapomalých opakovaní. Výhodou tejto techniky je bezpečnosť a dôkladnosť vykonaného pohybu.

Pri ultrarýchlych opakovaníach, ktoré zaviedol Leroy Colbert, je dôležité dbať na bezpečnosť a správnu techniku precvičovaného svalu. Touto metódou je možné urobiť oveľa viac opakovaní, pretože sa svalové vyčerpanie objaví neskôr (Thorne – Embleton, 1998).

Princíp vynúteného opakovania – system touche technic

Vynútené opakovania sú posledné opakovania v sérii. Cvičenci ich vykonávajú s pomocou trénera (obr. 3), keď je už precvičovaná svalová skupina vyčerpaná. Vďaka výpomoci je možné konkrétne sval podrobiť ešte väčšiemu stresu.



Obr. 3 Vynútené opakovania pri zhyboch na hrazde

Princíp prekrvenia – flushing

Táto metóda spočíva v prekrvení svalov, pretože vháňaná krv do svaloviny privádza kyslík, výživné látky a odvádza odpadové produkty metabolizmu. Základom je čo najdlhší čas udržať krv v konkrétnom svale. Je dôležité sústrediť sa iba na jednu svalovú skupinu, ktorá je zaťažovaná viacerými opakovaniami a sériami. Až následne je vhodné prejsť na precvičovanie inej svalovej partie. Je to jeden z najlepších spôsobov ako urýchliť anabolizmus (Zrubák – Štulrajter a kol., 1999).

Princíp vrcholného zmrštenia

Pri tomto princípe sa kulturisti a fitnessky snažia pracujúce svaly vystavovať čo najväčšiemu stresu pre precíznejšie vyostrenie svalového reliéfu (Ferenc, 1998). V momente najväčšieho odporu je nutné zotrvať niekoľko sekúnd aby sa dosiahlo maximálne zmrštenie precvičovaného svalu.

Princíp izolácie

Hlavnou myšlienkou princípu izolácie je čo najviac oddeliť pôsobenie svalovej práce tak, aby sa čo najmenej zapájali ostatné svaly. Táto metóda je vhodná pre maximálne vytvarovanie alebo vybudovanie určitej časti svalu, na čo lúžia špeciálne cvičebné techniky a posilňovacie stroje (napríklad Scottova lavica pre izolovaný bicepsový zdvih).

Princíp zmeny - confusion

Stagnácia vo svalovom raste nastáva u každého po čase rovnakého tréningového procesu. Svaly sa adaptujú na používanú záťaž, a preto je nutné stresovať ich zmenou - systematickým obmieňaním cvičení, sérií a opakovaní.

Princíp nepretržitého napätia - continuous tension

Počas cvičenia je potrebné v konkrétnom svale udržiavať stále napätie, ktoré prispieva k stimulácii svalových vlákien a napomáha dosiahnuť ostré vypracovanie svalstva (Zrubák – Štulrajter a kol., 1999).

Metóda 21

Názov je odvodený od počtu opakovaní v jednej sérii $3 \times 7 = 21$. Celú dráhu pohybu konkrétneho cvičenia rozdelíme na tri časti (Thorne – Embleton, 1998):

- prvých 7 opakovaní sa začne od začiatkovej pozície do stredu pohybového rozsahu
- ďalších 7 opakovaní sa začne od stredovej dráhy pohybu po konečnú pozíciu
- posledných 7 opakovaní sa zakončí plným rozsahom pohybu

Princíp pyramídy - tzv. princíp získavania sily a princíp znižovania záťaže

Techniku pyramídy využívajú hlavne kulturisti v objemovom tréningu. V každej sérii sa zvyšuje záťaž a znižujú sa opakovania.

Opačný spôsob je princíp znižovania záťaže, kde kulturista začne cvičiť so svojou obvyklou záťažou. Keď je jeho svalová partia vyčerpaná, použije menšiu hmotnosť a urobí ešte niekoľko opakovaní.

Princíp trojsérií, supersérií, gigantických sérií a vkladných sérií

Tieto princípy sú založené na tom, že po klasickej odcvičenej sérii nepríde odpočinková pauza. Namiesto prestávky je vložená ďalšia séria alebo dokonca niekoľko nových sérií.

Princíp predunavenia svalov

Je založený na skutočnosti, že počas cvičenia sa na posilňovaní konkrétnej svalovej partie pridružujú aj okolité menšie svaly. Títo malí susedia sa častokrát unavia skôr ako sval, ktorý potrebujeme poriadne posilniť, a práve preto je nutné ho vopred unaviť (Thorne – Embleton, 1998).

Pri štvorhlavom svale stehna je možné dosiahnuť predúnavu napríklad tak, že niekoľko sekúnd (ideálne 60 – 90) cvičenec zotrvá v polohe, pri ktorej je zapojený hlavne quadriceps (obr. 4). Zotrvanie opakujeme viackrát za sebou.



Varianta s fit loptou



Varianta s rebrinou

Obr. 4 Predunavenie štvorhlavého svalu stehna

Princíp dvojfázového a trojfázového tréningu

Podstatou je rozdelenie jedného tréningu do dvoch (ráno, večer) alebo troch častí (ráno, poobede, večer) v jeden deň. Vždy je precvičovaný iný sval. Výhodou takejto formy tréningu je odcvičenie viacerých sérií a opakovaní, pretože organizmus disponuje väčšou zásobou energie.

Princíp inštinktívneho tréningu

Inštinktívny tréning vychádza z poznania, že iba jednotlivec môže vedieť, ktoré cvičebné techniky sú pre neho najlepšie a najúčinnejšie. Takýto typ intuície je charakteristický pre vyspelých cvičencov, ktorí dokážu počúvať svoje telo a zostaviť si tréningový plán podľa pocitov.

Literatúra

BÍNOVSKÝ, A. 1997. *Systematická a funkčná športanatómia (pre vzdelávanie trénerov)*. Bratislava: Peter Mačura.

FERENC, P. 1998. *Analýza tréningového procesu v športovej príprave na Majstrovstvá sveta v kulturistike do 21 rokov*. DP. Bratislava: FTVŠ UK.

THORNE, G. – EMBLETON, P. 1998. *Encyklopedie kulturistiky*. Pardubice: Svět kulturistiky.

TLAPÁK, P. 2011. *Tvarování těla pro muže a ženy*. 9. vyd. Praha: ARSCI.

ZRUBÁK, A. – ŠTULRAJTER, V. a kol. 1999. *Fitnis*. Bratislava: UK.

BATÉRIA KOMPENZAČNÝCH CVIČENÍ NA ÚPRAVU FUNKČNÝCH PORÚCH POHYBOVÉHO SYSTÉMU I. (Naťahovacie cvičenia)

¹Lenka ŠIMONČIČOVÁ, ²Janka KANÁSOVÁ, ³Renata MALÁTOVÁ

(^{1,2}Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

(³Katedra telesnej výchovy a športu, PF, JU, České Budějovice)

lenka.simoncicova@student.ukf.sk, jkanasova@ukf.sk, malatova@pf.jcu.cz

Úvod

Všeobecne asi všetci súhlasíme s primárnou potrebou vhodnej pohybovej aktivity v každom veku a jej pozitívnym vplyvom na naše zdravie. Avšak stále nedokážeme rešpektovať túto požiadavku, nakoľko veľká časť populácie sa priznáva nielen k nedostatku pohybu, ale aj k nedostatočnému kompenzovaniu nadmerného udržiavania statických polôh pri sedavom spôsobe života. Negatívne dôsledky pohybového deficitu sú už dnes všeobecne známe a premietajú sa nielen do rady civilizačných ochorení, ale napr. aj do využívania voľného času predovšetkým mladej generácie. Čoraz častejšie sa stretávame s negatívnymi vplyvmi na oporno-pohybový systém detí a mládeže, ktoré sú v najväčšej miere dôsledkom hypoaktivity. „Prirodzená pohybová aktivita dieťaťa je obmedzená sedením v škole, doma pri úlohách a jeho činnosť nadobúda statický charakter, v dôsledku čoho sa môže najmä chrbtica relatívne ľahko deformovať“ (Šimonek, 2005).

Kompenzačné cvičenia charakterizujeme ako cvičenia, ktorými sa snažíme cielene pôsobiť na jednotlivé zložky pohybového systému. Ide o cvičenia, ktoré môžu zlepšiť kĺbovú pohyblivosť, napätie, silu a súhru svalov, nervovosvalovú koordináciu a charakter svalových stereotypov. Tieto cvičenia sú jednoduché cvičebné tvary, prirodzené pohyby a polohy zamerané na určitú časť oporno-pohybového aparátu. Ich hlavnou úlohou je rozvíjať súmerne aj to svalstvo, ktoré pri cvičení zostáva v činnosti (Bursová, 2005; Dobešová a Dobeš, 2006; Kanásová, 2008, Vasil'ovský a Czaková, 2014).

Cieľom kompenzačných cvičení je predchádzať problémom spojených s oporno-pohybovým systémom a vertebrogénnym problémom najmä u nešportujúcej populácie, ale aj u rekreačných športovcov. Kompenzačné cvičenia majú pozitívny vplyv na kvalitu oporno-pohybového systému, významne napomáhajú znižovať riziko zranenia a vyrovnáť sa často až s nadmerným fyzickým a psychickým zaťažením. Tieto cvičenia ďalej napomáhajú k odstraňovaniu svalovej nerovnováhy, umožňujú optimálnu súhru svalových skupín v priebehu elementárnych ale aj zložitejších pohybov.

Naťahovacie cvičenia

Naťahovacie cvičenia sú jediný prostriedok, ktorým môžeme obnoviť fyziologickú dĺžku skrátených svalov a zachovať túto dĺžku u svalov, ktoré majú ku skráteniu daný sklon. Cieľ naťahovacích cvičení spočíva v obnovení fyziologickej dĺžky svalov. Skrátenie sa prejavuje najmä vo väzivovej zložke svalu, v šľachách a vo svalovom skelete (Háľková a kol., 2004). Preto sa odporúča naťahovacie cvičenia realizovať tak, že pred naťahovacím cvičením je potrebné dôkladne sa rozohriať, pred natiahnutím zaujať správnu východiskovú polohu a dávať pozor na vykonanie pohybu, natiahnutie vykonávať pomaly a plynule, v natiahnutí vydržať 20-30 sekúnd, dýchať pravidelne, natiahnutie zakončiť pomalým návratom do východiskovej polohy. Naťahovanie sa musí vždy vykonávať na pravú aj ľavú časť tela a cvičenia sa majú opakovať 2-3 krát na každú stranu a nikdy nenatáhať zranené svalstvo (Jordan a Greaber, 2007).

Pohybový program, ktorý uvádzame sme aplikovali v rámci hodín povinnej školskej telesnej a športovej výchovy u 47 žiakov 5. ročníka ZŠ Benkova v Nite, z toho 24 dievčat a 23 chlapcov v školskom roku 2013/2014. Na základe výsledkov prvého a druhého merania sme vypracovali batériu cieľených kompenzačných cvičení pre najrizikovejšie skrátené svalové skupiny – *m. tensor fasciae latae*, *m. rectus femoris*, *m. quadratus lumborum*, *flexory kolien*;

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

Cvičenie 1-A

Východisková poloha: drep výkročný pravou dolnou končatinou.

Cvičenie: ľavá noha kolenom na podložke - uchopiť nart nohy a následné priťahovanie nartu k panve. Trup, boky a kolená sú v jednej rovine.

Dávkovanie: opakovať 3 krát s 10 sekundovou výdržou. Uvoľnenie 10 sekúnd.



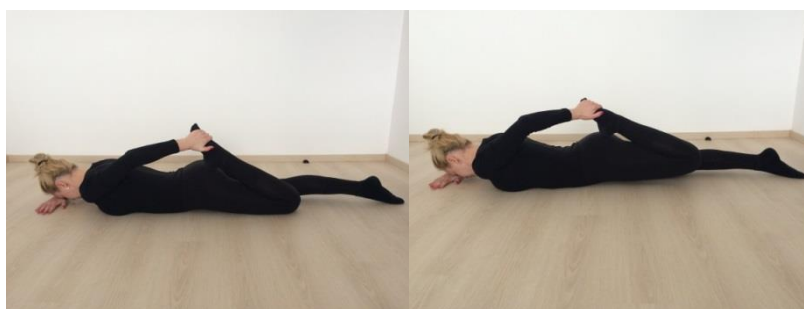
Obr. 1 Cvičenie 1-A

Cvičenie 1-B

Východisková poloha: ľah na bruchu pokrčiť pronožmo ľavou dolnou končatinou, uchopiť ľavou rukou špičku nohy.

Cvičenie: ľavú dolnú končatinu pritiahnúť k panve a súčasne zdvihnúť koleno pokrčenej končatiny nad podložku. Čelo je opreté o pravú ruku. Neprehýbať v bedrách, koleno zdvíhať iba kolmo hore, nesmie prísť k unoženiu.

Dávkovanie: opakovať 3 krát s 10 sekundovou výdržou. Uvoľnenie 10 sekúnd.



Obr. 2 Cvičenie 1-B

Cvičenie 1-C

Východisková poloha: stoj spojný, pokrčenie jednej dolnej končatiny v kolene tak, aby päta smerovala k bedrám.

Cvičenie: trup naklonený mierne vpred, stojnú dolnú končatinu trochu pokrčiť v kolenách tak, že ju uchopíme rukou. Uvoľnenie, výdych, pritiahnutie päty k bedrám a zároveň mierne tlačíme pokrčené koleno za koleno stojnej nohy.

Dávkovanie: opakovať 3 krát s 10 sekundovou výdržou. Uvoľnenie 10 sekúnd.



Obr. 3 Cvičenie 1-C

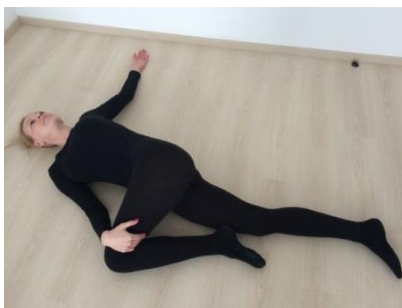
2. Nat'ahovanie napínača širokej pokrývky (*m. tensor fasciae latae*)

Cvičenie 2-A

Východisková poloha: ľah vzad, prepnutie pravej dolnej končatiny.

Cvičenie: ľavá dolná končatina pokrčená – pritiahnúť k brade a uchopiť protiľahlou rukou. Výdych a koleno tlačiť k podlažke. Hlava, ramená a lakty sú celou plochou na podlažke.

Dávkovanie: opakovať 3 krát s 10 sekundovou výdržou. Uvoľnenie 10 sekúnd.



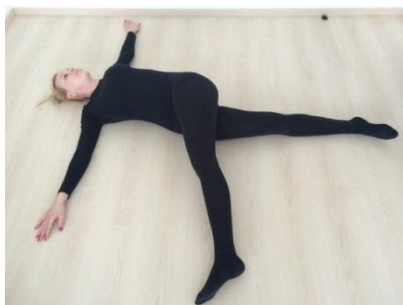
Obr. 4 Cvičenie 2-A

Cvičenie 2-B

Východisková poloha: ľah vzad, upažiť

Cvičenie: uvoľniť- výdych, prednožiť jednu dolnú končatinu a položiť na podlažku k opačnej dolnej končatine. Hlava, ramená a lakty sú celou plochou na podlažke.

Dávkovanie: opakovať 3 krát s 10 sekundovou výdržou. Uvoľnenie 10 sekúnd.



Obr. 5 Cvičenie 2-B

Cvičenie 2-C

Východisková poloha: sed na podložke s oporou o ruky.

Cvičenie: Ľavé chodidlo oprieme vedľa pravého kolena a súčasne ľavú pätu pritiahneme k bedrám. Pravým lakt'om sa oprieme o vonkajšiu stranu ľavého kolena. Uvoľnenie, výdych. Rotáciu trupu smerom do protíľahlej strany.

Dávkovanie: opakovať 3 krát s 10 sekundovou výdržou na každú strany. Uvoľnenie 10 sekúnd.



Obr. 6 Cvičenie 2-C

3. Nat'ahovanie flexorov kolenného kĺbu

Cvičenie 3-A

Východisková poloha: podpor stojmo na predlaktí na vyvýšenej podložke.

Cvičenie: preniesť hmotnosť na predlaktie.

Dávkovanie: opakovať 3 krát s 10 sekundovou výdržou. Uvoľnenie 10 sekúnd.



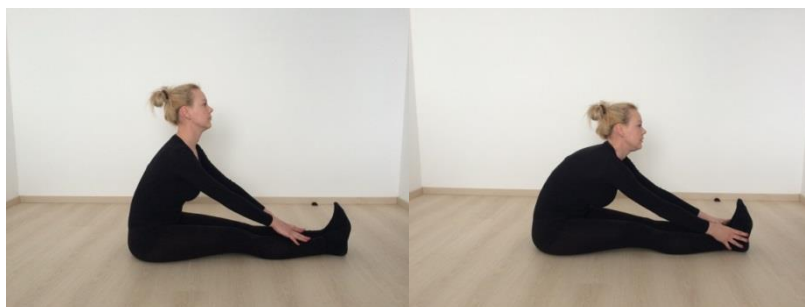
Obr. 7 Cvičenie 3-A

Cvičenie 3-B

Východisková poloha: sed spojný, chodidlá sú uvoľnené.

Cvičenie: s výdychom sa pomaly predkláňame hrudníkom k stehnám. Chrbát je vystretý – hlava v predĺženej trupu.

Dávkovanie: opakovať 3 krát s 10 sekundovou výdržou. Uvoľnenie 10 sekúnd.



Obr. 8 Cvičenie 3-B

Cvičenie 3-C

Východisková poloha: vzpor podrepmo, prstami na rukách uchopíme prsty na nohách.

Cvičenie: so súčasným výdychom pomaly vystierame nohy.

Dávkovanie: opakovať 3 krát s 10 sekundovou výdržou. Uvoľnenie 10 sekúnd.



Obr. 9 Cvičenie 3-C

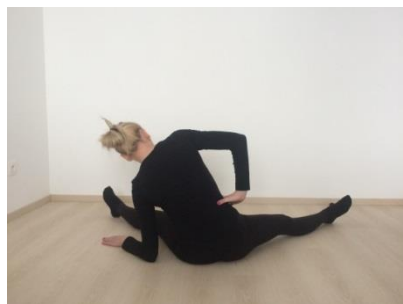
4. Natáhovanie štvoruhlého driekového svaly (*m. quadratus lumborum*)

Cvičenie 4-A

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

Cvičenie: výdrž 10 sekúnd s pokojným dýchaním.

Dávkovanie: opakovať 3 krát. Uvoľnenie 10 sekúnd.



Obr. 10 Cvičenie 4-A

Cvičenie 4-B

Východisková poloha: sed roznožný, úklon vľavo, ľavá ruka alebo celé ľavé predlaktie sa opiera vľavo od tela o zem. Pravá ruka je vo vzpažení.

Cvičenie: výdrž 10 sekúnd s pokojným dýchaním.

Dávkovanie: opakovať 3 krát. Uvoľnenie 10 sekúnd.



Obr. 11 Cvičenie 4-B

Cvičenie 4-C

Východisková poloha: stoj mierne rozkročný chrbtom asi pol kroku od steny, pritlačiť celý chrbát k stene, hlava ostáva vytiahnutá temenom v smere pozdĺžnej osi.

Cvičenie: úklon vpravo, v úklone uvoľnená výdrž 10 sekúnd s pokojným dýchaním.

Dávkovanie: opakovať 3 krát. Uvoľnenie 10 sekúnd.



Obr. 12 Cvičenie 4-C

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

Literatúra

- BURSOVÁ, M. 2005. *Kompenzační cvičení (uvolňovací, protahovací, posilovací)*. Praha: Grada, 2005. 196 s. ISBN 80-247-0948-1.
- DOBEŠOVÁ, P. – DOBEŠ, M. 2006. *Základy zdravotního cvičení*. Ostrava: Domiga, 2006. 58 s. ISBN 80-902222-3-4.
- HÁLKOVÁ, J. a kol. 2004. *Zdravotní tělesná výchova, I. část - obecná*. Praha: Česká asociace Sportprovšechny, Akademi cvičitelu a instruktorů, 2004. 120 s. ISBN 80-86586-09-X.
- JORDAN, A. - GREABER, I. 2007. *Cvičení vedvou*. Praha: Grada, 2007. 160 s. ISBN 978-80-247-2133-0.
- KANÁSOVÁ, J. 2008. *Držanie tela*. In Kalinková, M. - Baráth, L.: *Gymnastika pre deti a mládež*. Nitra: UKF, 2008. 65-77 s. ISBN 978-80-89197-82-8.
- KANÁSOVÁ, J. 2008. *Svalová nerovnováha u 11 - 15 ročných žiakov atletických tried na ZŠ v Nitre*. In *Atletika 2008: medzinárodná vedecká konferencia*. Nitra: UKF, 2008. s. 176-183. ISBN 978-80-8094-373-8.
- KANÁSOVÁ, J. 2014. *Kompenzačné cvičenia na úpravu a ovplyvnenie svalovej nerovnováhy*. Prvé vydanie. Nitra: Ševt a.s., 2014. 115 s. ISBN 978-80-8106-060-1.
- ŠIMONEK, J. 2005. *Didaktika telesnej výchovy*. Nitra: PF UKF, 2005. 112 s. ISBN 80-8050-873-9.
- VASILOVSKÝ, I., CZAKOVÁ, N. 2014. *Vybrané strečingové cvičenia vhodné pre chodcov a bežcov vo fáze warm-up a cool*. In *Športový edukátor*. ISSN 1337-7809, Roč. 7, č. 2 (2014), s. 41-48.

METODIKA NÁCVIKU NÍZKEHO ŠTARTU Z BLOKOV V ATLETIKE

Matúš KRČMÁR – Ivan VASILEOVSKÝ
(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)
matus.krcmar@ukf.sk, ivan.vasilovsky@ukf.sk

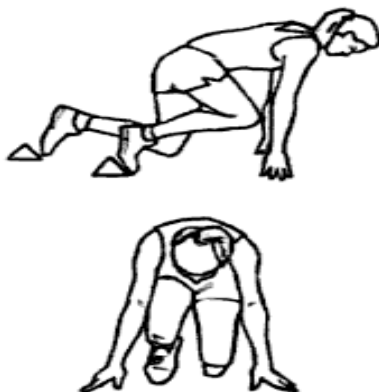
Úvod

V príspevku venujeme pozornosť metodike nácviku nízkeho štartu z blokov. V atletike a obzvlášť v šprintérskych disciplínach je štart jeden z kľúčových momentov „úspechu alebo zlyhania“. Všetci vieme, že napríklad v behoch na 60 a 100 metrov môžu byť rozdiely medzi víťazom a porazeným v jednej stotine sekundy, niekedy to môže byť viacej a inokedy dokonca rozhodujú tisíce sekundy, a preto je nevyhnutné venovať dostatočnú pozornosť nácviku a zdokonaľovaniu štartu z blokov. Jednoducho povedané, čím je bežecká trať kratšia, tým väčší dôraz sa kladie na správne nastavenie a vykonanie štartu.

Nízky štart sa využíva vo všetkých behoch do 400 m. Štartová poloha musí poskytovať optimálne podmienky pre začiatok behu, a tak isto podmienky pre efektívny prechod do behu na trati. Nevyhnutnosťou je správne nastavenie štartovacích blokov, ktoré závisí od typológie šprintéra, jeho telesnej výšky, dĺžky dolných končatín, a či je šprintér viacej výbušný alebo silový typ (Čillík – Rošková, 2003).

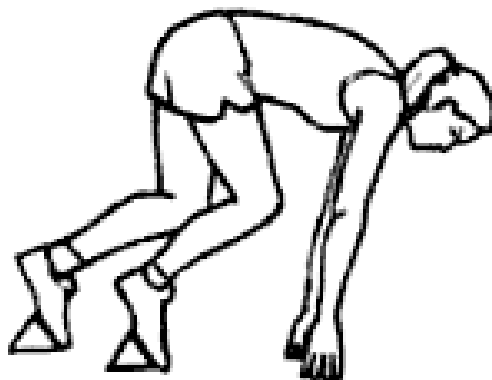
Nastavenie štartových blokov a zaujatie výhodnej pozície pre štart

Po vyzvaní štartérom atlét zaujme pozíciu v blokoch s telesnou hmotnosťou rozloženou na kolene zadnej dolnej končatiny, opierajúcej sa o podložku a paží. Paže sú od seba vzdialené na šírku ramien a dlane sa opierajú o podložku tesne za štartovou čiarou. Prsty a palec, opierajúce sa o podložku, spolu vytvárajú tvar V. Ramená smerujú dopredu 7 – 8 cm pred úroveň dlaní. Na prvý blok atléti obvykle kladú dominantnejšiu nohu, pretože kontakt s blokom trvá dlhšiu dobu. Predná noha v blokoch je obvykle $1\frac{3}{4}$ – 2 dĺžky chodidla atléta od štartovej čiary. Zadná noha je zvyčajne vo vzdialenosti $1\frac{1}{2}$ dĺžky chodidla od prednej dolnej končatiny (obr. 1). Dýchanie je ustálené a pravidelné.



Obr. 1 Dva pohľady na pozíciu v blokoch „na svoje miesta, pripraviť sa“ (Carr – Carr, 1999)

V polohe „pozor“, atlét zdvíha boky a posúva telo mierne dopredu. Uhol v kolennom kĺbe prednej nohy v bloku je približne 80° až 90° . Uhol v kolennom kĺbe zadnej dolnej končatiny je približne 130° - 140° . Udržanie telesnej hmotnosti v tejto pozícii podporujú paže a dolné končatiny a obidve chodidlá, ktoré sú v kontakte s blokmi. Pohľad atléta smeruje nadol k podložke. Ramená sú udržované v pozícii, ktorá je mierne pred vertikálnou rovinou dlaní (obr. 2).



Obr. 2 Poloha „pozor“ (Carr – Carr, 1999)

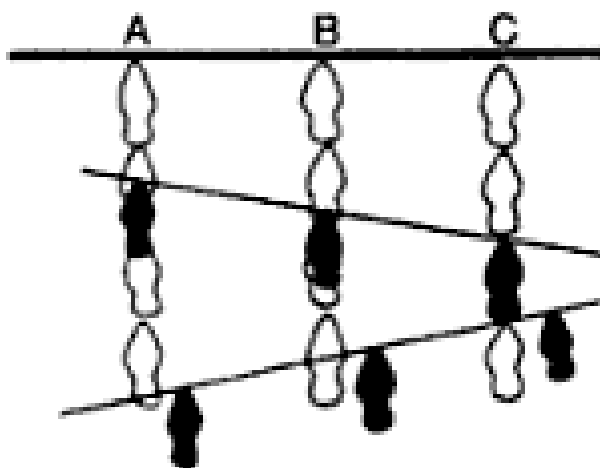
Na povel „pozor“ sa atlét nadýchne a zadrží dych. V polohe pozor sa zdvíha panva na úroveň pliec a u šprintérov s väčšou silou dolných končatín 10 – 20 cm nad úroveň pliec (dlhšie pôsobenie síl na prednú opierku) (Kampmiller a kol., 1996). Na výstrel predná dolná končatina začína energický odraz z bloku a koleno zadnej dolnej končatiny sa pohybuje smerom dopredu (Obr. 3).



Obr. 3 Štart z blokov (Carr – Carr, 1999)

Práca paží je energická a ich funkcia je vo vyvažovaní aktívnej činnosti dolných končatín. Telo atléta je po štarte naklonené dopredu počas prvých 5 – 6 metrov. Postupne sa dostáva do vzpriamenej polohy. Na úrovni 40 m je atlét úplne vystretý, prípadne v miernom náklone vpred.

Väčšina atlétov využíva jeden z troch základných nastavení blokov. Tieto nastavenia sa líšia vzdialenosťou medzi predným a zadným blokom a vo vzdialenosti, v ktorej sú bloky nastavené od štartovej čiary. Pozícia blokov závisí od telesnej výšky atléta, dĺžky dolných končatín, úrovňou silových schopností a koordinácie. Dĺžka dolných končatín je najdôležitejšia pre určenie správnej pozície blokov. Na (obr. 4) môžeme vidieť 3 základné nastavenia štartových blokov.



Obr. 4 Tri základné nastavenia pozície blokov: (A) predĺžené; (B) stredné; (C) skrátené (Carr – Carr, 1999)

Pozícia (A) ukazuje väčšiu vzdialenosť medzi chodidlom prednej a zadnej dolnej končatiny. Tento typ nastavenia je typický a zväčša využívaný atlétmi s dlhšími dolnými končatinami. Najčastejšie využívaná pozícia blokov je stredná (B). Pozícia (C) ukazuje krátku vzdialenosť medzi predným a zadným blokom a je využívaná atlétmi s kratšími dolnými končatinami.

Sklon prednej opierky je približne $40 - 50^\circ$ a sklon zadnej opierky $60 - 70^\circ$ (Kampmiller a kol., 1996).

Metodika nácviku štartu z rôznych polôh

Nácvik štartu by mal začínať zo vzpriamenej polohy tela a následne až pristúpiť k nízkemu štartu bez a s blokmi. Opakované štúdie poukazujú na to, že atléti ktorých silové a rýchlostno-silové schopnosti sú na nízkej úrovni alebo postrádajú technickú úroveň vykonania štartu z blokov dosahujú horšie časy pri štarte pomocou blokov v porovnaní bez nich.

Cvičenia

1. Štarty z rôznych polôh

Zaraďujeme sem štarty na zvukové signály zo sedu, ľahu, kľaku. Rozvíjame rýchlosť reakcie, výbušnú silu, koordinačné schopnosti a štartový výbeh (Obr.5).



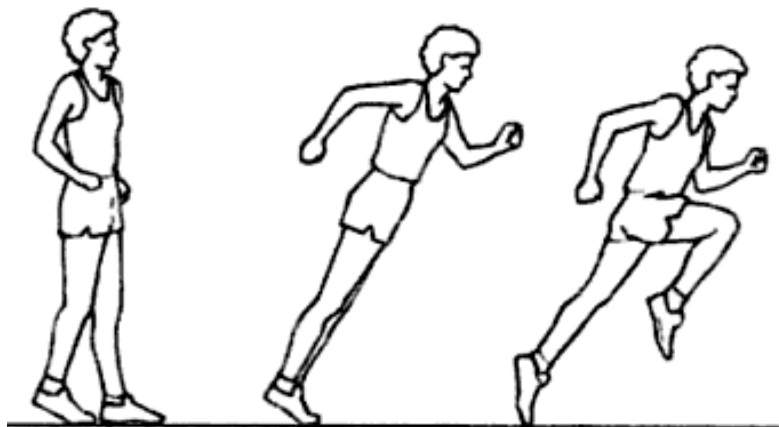
Obr. 5 Štarty z rôznych pozícií na zvukový signál zo sedu – ľahu - kľaku

2. Padavé štarty

Atlét je za pomoci gravitácie ťahaný smerom dopredu až do chvíle, pokiaľ os jeho tela nedosiahne uhol s podložkou približne 55° . V momente dosiahnutia tejto pozície, atlét energicky štartuje a začína bežať a pokračuje do vzdialenosti 20 metrov.

Padavé štarty zo vzpriamenej polohy

Atlét sa postaví za čiaru, chodidlá sú od seba vo vzdialenosti na šírku ramien. Paže sú voľne spustené vedľa bokov. Na znamenie sa začne pomaly nakláňať dopredu až do chvíle zaujatia vhodného uhla osi tela s podložkou (približne 55°). Následne začína energický výkrok do predu a atlét začína bežať (obr. 9).



Obr. 6 Padavý štart zo vzpriamenej polohy

Padavé štarty z polohy poldrep

Atlét zaujme totožnú pozíciu ako v predchádzajúcom cvičení, ale boky zníži do polohy poldrep (90° v kolennom kĺbe). Paže sú voľne priložené na úrovni bokov. Následne z tejto polohy dochádza k pomalému nakláňaniu osi tela a vo vhodnom okamihu začína energický odraz z obidvoch dolných končatín a prechodu do akceleračnej fázy behu (Obr. 7).



Obr. 7 Padavý štart z polohy poldrep (90° v kolennom kĺbe)

3 - oporové padavé štarty

Atlét sa postaví pred štartovú čiaru približne 3 stopy s dominantnejšou dolnou končatinou. Predná dolná končatina je v polohe poldrep (90°) a nesúhlasná paža je znížená na úroveň štartovej čiary (dotýka sa podložky). Druhá paža je voľne priložená k boku. Z tejto pozície sa atlét začne pomaly nakláňať smerom dopredu (tak ako v predchádzajúcich cvičeniach) a vo vhodnom okamihu začína energický odraz z prednej dolnej končatiny, s následným rýchlym pohybom nesúhlasnej paže vzad a súhlasnej paže vpred (Obr. 8).



Obr. 8 Padavý štart z 3-oporovej polohy

4 - oporové padavé štarty

Atlét sa postaví približne 3-4 stopy od štartovej čiary. Následne zaujme polohu poldrep (90°). Obidve paže sa dotýkajú podložky na úrovni štartovej čiary vo vzdialenosti od seba na šírku ramien. Ramená sa dostávajú takmer na úroveň kolien. Po zaujatí správnej polohy sa atlét pomaly nakláňa dopredu a následne aktívnou prácou oboch dolných končatín súčasne vykoná energický odraz a prechádza do akceleračnej fázy behu (Obr. 9).



Obr. 9 Padavý štart z 4-oporovej polohy

3. Štarty z pozície bez pohybu alebo nakláňania

Pri takýchto štartoch je možné využiť podobné modifikácie ako sme uvádzali pri padavých štartoch s tým rozdielom, že v jednotlivých polohách zaujme atlét stabilné

postavenie, z ktorého následne vykonáva štart. V jednotlivých modifikáciách štartov nedochádza k protipohybu alebo k nakláňaniu osi tela k podložke.

Vysoký štart

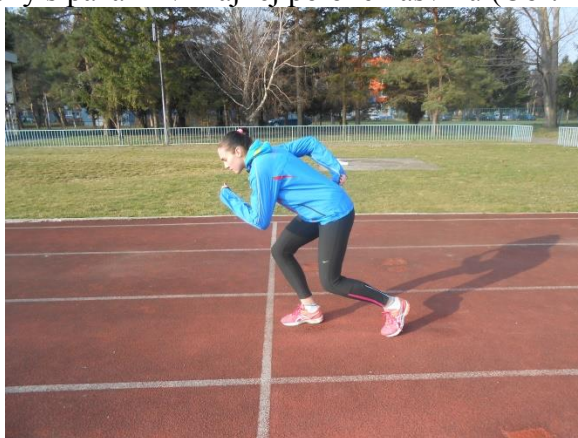
Atlét zaujme polohu stoj výkročný s mierne pokrčenou dolnou odrazovou končatinou a nesúhlasnou pažou za štartovú čiarou. Hmotnosť tela sa mierne prenáša na odrazovú dolnú končatinu (Obr. 10).



Obr. 10 Štartová pozícia – vysoký štart

Polovysoký štart

Poloha, ktorú zaujme atlét je takmer totožná s predchádzajúcou, ale viac sa približuje technike nízkeho štartu. Hmotnosť tela je výrazne prenesená na prednú odrazovú končatinu a postoj je výrazne znížený s pažami v krajnej polohe nášvihu (Obr. 11).



Obr. 11 Štartová pozícia – polovysoký štart

Polonízky štart (3-oporový)

Atlét zaujme polohu, ktorá je podobná ako sme opisovali vyššie pri padavých štartoch tj.: opora dvoch dolných končatín a jednej paže. Druhá horná končatina sa nachádza v krajnej polohe nášvihu. Ťažisko je znížené a hmotnosť tela výraznejšie prenesená na prednú odrazovú dolnú končatinu. Atlét má stabilné postavenia, odraz a výbeh začína bez protipohybu a nakláňania osi tela vpred (Obr. 8).

Nízky štart

Nácvik začína najskôr bez použitia blokov. Atlét podľa vlastného uváženia zaujme polohu, ktorá mu najviac vyhovuje vzhľadom k jeho telesným predpokladom. V polohe „Pripraviť sa“ sa kladie dôraz na rovnomerné rozloženie telesnej hmotnosti na horné a dolné končatiny. Paže smerujú kolmo k podložke a hlava je v predĺžení trupu. V polohe „Pozor“ dvíhame panvu a hmotnosť tela sa mierne prenáša na horné končatiny (Obr. 12).



Obr. 12 Štartová pozícia – nízky štart v polohe „pripraviť sa“ a v polohe „pozor“ bez použitia blokov

Po zvládnutí predchádzajúcich cvičení a nácviku nízkeho štartu bez použitia blokov prechádzame k nácviku nízkeho štartu s použitím štartových blokov. Pre správne nastavenie odporúčame riadiť sa pokynmi ktoré sme uvádzali vyššie a brať ohľad na telesné parametre športovca, a to hlavne pri nastavovaní vzdialenosti štartových opierok od seba a vzdialenosti blokov od základnej štartovej čiary (Obr. 13).



Obr. 13 Štartová pozícia – nízky štart v polohe „pripraviť sa“ a v polohe „pozor“ s použitím štartových blokov

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

Literatúra

- CARR, G., CARR, A. G. 1996. Fundamentals of track and field. 2nd ed. Champaign: Human Kinetics, s. 4-22. ISBN 0-7360-0008-9.
- ČILLÍK, I., ROŠKOVÁ, M. 2003. Základy atletiky. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, 32 s. ISBN 80-8055-846-9.
- KAMP MILLER, T., a kol. 1996. Teória a didaktika atletiky 1. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 38 s. ISBN 80-223-1099-9.

ABC PREŽITIA V PRÍRODE - OHEŇ - PRÍSTREŠOK - VODA

Stanislava KOVÁČOVÁ - Jaroslav BRODÁNI

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

stanislava.kovacova@student.ukf.sk; jbrodani@ukf.sk

Problematikou prežitia v prírode sa zaoberá množstvo autorov doma i v zahraničí. Všetci autori prinášajú svoj pohľad na prežitie v prírode a poskytujú nám rozličné rady, typy a praktické postupy a návody na prežitie. V našom príspevku sme sa pokúsili zosumarizovať najzákladnejšie praktické návody a postupy, ktoré je možné využiť v školskej športovej a telesnej výchove, ďalej pri rekreačných, animačných a športových aktivitách, resp. v zážitkovej pedagogike.

Prvú časť okruhov predstavujú prvky prežitia charakteristické pre zakladanie ohňa, tvorbu prístreškov a získavanie vody. V budúcom čísle edukačného časopisu, resp. v ďalšom pokračovaní ABC prežitia v prírode sa zameriame na zaobstarávanie stravy v prírode, viazanie uzlov a výrobu nástrojov.

ZAKLADANIE OHŇA V PRÍRODE

Oheň je výborný pomocník, ktorý môže predstavovať hranicu medzi životom a smrťou. Problematikou využívania ohňa sa vo svojich prácach zaberajú Berger (2005), Dužík - Šveda, (2003); Fowler (2008), Llewellynová (2010), Otáhal – Koubek (2008), McMannersa (1997), Wiseman (2004). Oheň nám poskytuje teplo a svetlo, môžeme ho použiť na prípravu potravy, dezinfekciu vody, dokáže zahnať nebezpečné zvieratá a dym udrží hmyz v dostatočnej vzdialenosti. Oheň ďalej môže poslúžiť na usušenie topánok a mokrého oblečenia, k sterilizácii obväzov, výrobe nástrojov a signalizácii. Oheň však môže spôsobiť aj množstvo problémov. Môže dôjsť napríklad k lesnému požiaru, oheň môže zničiť dôležitú výbavu a spôsobiť popáleniny alebo otravu oxidom uhoľnatým pri jeho použití v neodvetrávanom uzatvorenom priestore.

Preto, aby sme predišli nepríjemným situáciám v prírode, musíme oheň dokonale poznať. Základom je zapamätať si trojuholník ohňa. V ohni sú zastúpené tri zložky, ktoré predstavujú tri strany trojuholníka: vzduch, teplo, palivo. Pre efektívne horenie je dôležitý správny pomer týchto troch prvkov. Pokiaľ začne jedna zo strán chýbať, trojuholník sa zrúti a oheň vyhasne.

Pred založením ohňa musíme vziať do úvahy:

- a) Priestor (terén a podnebie), v ktorom sa nachádzame
- b) Dostupný materiál, pomôcky a nástroje, ktoré máme k dispozícii
- c) Čas- koľko máme času

Dobré miesto pre ohnisko je podľa Fowlera (2008):

- Chránené proti vetru
- Vhodne umiestnené vzhľadom k prístrešku
- Umožňuje sústrediť teplo z ohniska požadovaným smerom
- Poskytuje dostatok dreva alebo iného paliva pre udržanie ohňa

Príprava na založenie ohňa

Najskôr musíme zaistiť, aby ste mali dostatočné množstvo práchna, podpalku a paliva. Potom pripravíme ohnisko, kde budeme mať oheň pod kontrolou, t.j. dostatočne ďaleko od

kríkov, suchého porastu, či prevísajúcich konárov. Ak sme v lesnatom alebo krovinatom poraste, vyčistíme kruh s priemerom najmenej 1 meter, tak sa zníži možnosť rozšírenia ohňa alebo vzniku požiaru.

Práchno: Práchno je najdôležitejšia pomôcka na roznieť ohňa, je základom ohňa a môže to byť akýkoľvek drobný materiál, ktorý rýchlo vzbĺkne. K zapáleniu práchna stačí len iskra. Kvalitným práchnom môže byť brezová kôra, suchá tráva, jemné drevené hobliny, prachové perie, voskovaný papier alebo chumáčky bavlny z odevu. Použitie práchno musí byť vždy suché. Dobrým nápadom je nosiť so sebou práchno vo vodotesnej nádobe.

Podpalok: Drevo na podpalok je ľahko vznetlivý materiál, ktorý sa pridáva k horiacemu práchnu. V ideálnom prípade ho tvoria tenké suché vetvičky. Aj tento materiál musí byť úplne suchý, aby zaistil rýchle horenie. Drevo na podpalok zvyšuje teplotu ohňa, ktorý nakoniec dokáže zapáliť aj menej horľavý materiál - palivo. Autori odporúčajú nezberať podpalok priamo zo zeme, pretože je takmer vždy vlhký, výhodnejšie je odlamovať ho zo stojacích sušín.

Palivo: Vo všeobecnosti sa jedná o materiál, ktorý po zapálení horí pomaly a dlho a uvoľňuje pri tom veľké množstvo tepla. Typickým palivom sú drevené polená a uhlie. Všeobecným pravidlom podľa je, že čím je drevo ťažšie, tým viac tepla vydá. Tvrdé drevo - napr. buk, dub – horí dobre, vydáva veľké množstvo tepla a dlho vydrží v podobe teplých uhlíkov. Mäkké drevo - napr. céder, borovica, gaštan - horí príliš rýchlo a vydáva iskry.

Zapálenie ohňa

Položíme na zem vrstvu práchna a okolo neho vytvoríme kužeľ z podpalku. Zapálime práchno. Keď sa chytí podpalok, priložíme silnejšie polená. Postupne pridávame podpalové drevo pokiaľ sa oheň poriadne nerozhorí. Až potom pridávame hlavné palivo, ktoré oheň udržuje. Pri zapáľovaní ohňa sa používajú moderné alebo tradičné prostriedky.

Zápalky predstavujú najjednoduchší spôsob zapálenia ohňa. Skladujeme ich vo vodotesnom puzdre spoločne so škrátkom. Ak zápalky navlhnu, môžeme si ich vložiť do vlasov a elektrostaticky by sa mali veľmi rýchlo vysušiť.

Zapálenie ohniska **šošovkou** sa využíva výhradne za jasného a slnečného dňa. Šošovka sa dá získať z ďalekohľadu, kamery, lupy a pod. Priame slnečné svetlo zaostrené šošovkou môže vytvoriť dostatok tepla k zapáleniu práchna. Šošovku držíme nad rovnakým miestom dovtedy, kým práchno nezačne dymiť. Potom jemne rozfúkame práchno do rozhorenia plameňov a použijeme ho k zapáleniu ohňa.



Obr. 1 Zapálenie ohňa šošovkou (Otáhal - Koubek, 2008)

Na založenie ohňa pomocou **kresadla** je potrebný kúsok kremeňa alebo v minulosti používaného pazúrka s ostrou hranou a ocieľka. Je to najspoľahlivejšia metóda, pri ktorej

vzniká priamo iskra. Škrtneme kresacím kameňom o uhlíkovú oceľ v blízkosti práchna. Keď sa iskra zachytí v práchne, rozfúkame ju, iskra sa bude rozširovať a vznikne plameň. V súčasnosti už existujú aj moderné prostriedky založenia ohňa pomocou kresacích tyčíniek.

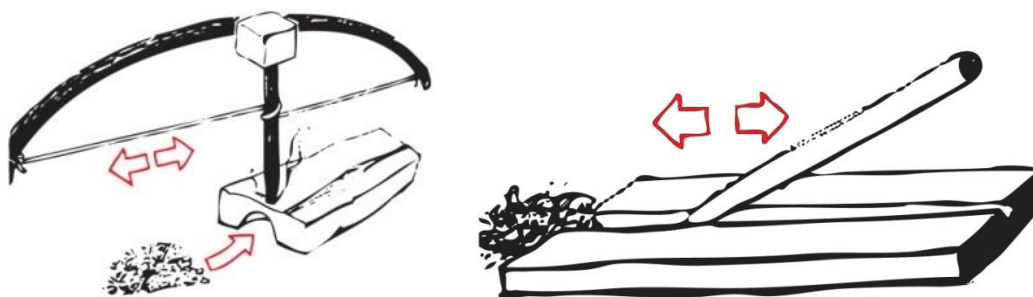


Obr. 2 Zapálenie ohňa kresadlom (Wiseman, 2004)

Zapálenie ohňa **lukom** je jednoduchá technika, ktorá však vyžaduje množstvo cviku, úsilia a trpezlivosti. Trenie tyčky z tvrdého dreva, ktoré sa otáča na doske z mäkkého dreva, vytvára najskôr práchno z dreveného prachu a potom teplo. Vhodným mäkkým drevom je borovica a bambus, typické tvrdé drevo je dub, buk a jaseň.

Pri okraji dosky vydlabeme malú diery a pod ňu vyrežeme dutinu, kam umiestime práchno. Tyčku opracujeme do pravidelného tvaru. Luk musíme vyrobiť z ohybného dreva a tetivu z kože, šnúry alebo špagátu. Tetivu raz otočíme okolo tyčky a tyčku vložíme do diery, nasadíme na ňu prítlačný kameň a jemne tlačíme dole, zatiaľ čo druhou rukou ťaháme luk tam a späť. Takýmto spôsobom tyčku otáčame. Akonáhle sa začne zavítavať do dreva, zvýšime rýchlosť. Pokračujeme v točení pokiaľ sa hrot nedostane k práchnu a ten, keď do neho ľahko zafúkame, vzplanie.

Ohňový pluh je metóda zapalovania trením. V doske z mäkkého dreva vyrežeme rovný žliabok a potom po ňom prechádzame špičkou tyče z tvrdého dreva sem a tam. Najskôr vznikne práchno, ktoré neskôr vzblkne.



Obr. 3 Zapálenie ohňa lukom a ohňovým pluhom (Wiseman, 2004, 2008)

STAVBA PRÍSTREŠKA

V prírode nemáme vždy možnosť prenocovať v stane alebo na chate. Predovšetkým v nečakaných situáciách, keď musíme prenocovať vonku, umenie postaviť si vlastný prístrešok môže byť veľmi užitočné (Dužík - Šveda, 2003; Kayser, 1997; Otáhal, Koubek, 2008; Llewellynová, 2010). Takýto malý jednoduchý prístrešok je nutný na získanie tieňa, na

ochranu pred vetrom, dažďom a hmyzom, nízkymi alebo vysokými teplotami a k udržaniu sa v teple (Berger 2005; Wiseman, 2004).

Výber miesta pre prístrešok

V prípade, že chceme stavať prístrešok, dôležité je vopred sa rozhodnúť, či nám bude slúžiť na dlhšiu dobu alebo len na krátko, pretože putujeme. Ďalšou nevyhnutnou podmienkou je vhodný výber miesta pre náš úkryt.

Najskôr hľadáme prírodný úkryt, ktorý nás ochráni pred rozmarmi počasia, hmyzom, divou zverou alebo padajúcimi skalami a zoschnutými stromami. Takýmto miestom môže byť napríklad jaskyňa, skalný previs, husté krovie alebo veľký košatý strom. V prípade, že takýto prirodzený prístrešok nenájdeme, až vtedy začíname hľadať miesto, kde si svoj vlastný prístrešok postavíme.

Miesta, ktoré si vyhladíme na prenocovanie, sa budú odlišovať mierou pohodlia a vybavením, ale vždy by mali poskytovať určitú ochranu. Pri hľadaní by sme sa mali poobzerať po rovnom kuse zeme, ktorý je suchý a nehrozí, že ho zaplaví voda. Dôležité je postaviť si prístrešok v závetrí.

Odporúčania pre rozloženie tábora:

- Keď ste vysoko v otvorenej krajine, zostúpte nižšie a nájdite chránené miesto. Hľadajte miesto chránené pred vetrom na vyššie položených miestach, kde nehrozia záplavy ani pády skál alebo lavín.
- Teplý vzduch stúpa a chladný zase klesá, takže na dne údolí bude často chladný vzduch a v chladnom počasi tu bude často výskyt námrazy a vlhkej hmly.
- V ideálnom prípade by ste mali byť blízko vody. Na druhej strane, stavba prístrešku príliš blízko vodného toku môže viesť k tomu, že vás obťažuje hmyz a zvuk tečúcej vody.
- Na brehoch riek si zistíte hornú hranicu dostupnosti vody - v horských oblastiach sa potoky môžu rozvodniť behom minúty a stúpať až o 5 metrov za hodinu.
- Skontrolujte priestor nad hlavou, či tam nie sú včelie alebo sršnie hniezda, ktoré by na vás pri búrke alebo vetre mohli padnúť.
- V lesných oblastiach táborte na kraji lesa, kde môžete vidieť, čo sa okolo vás deje.

Nevhodné miesta pre stavbu tábora:

- Vrcholy hôr a kopcov vystavené vetru.
- Údolie hlbokoj kotliny- môže byť vlhké a je tu veľká pravdepodobnosť nočných mrazov.
- Terasy na úbočiach kopcov, kde pôda zadržiava vlhkosť.
- Netáborujte v blízkosti osamelých stromov, ktoré priťahujú blesky.
- Nestavajte tábor na zvieracej cestičke.

Druhy prístreškov a ich stavba

Keď hľadáme miesto na úkryt, musíme mať na pamäti, aký druh úkrytu (ochrany) potrebujeme. Druh prístrešku, ktorý budeme stavať závisí na miestnych podmienkach, dostupnom materiáli a na tom, ako dlho ho chceme používať.

Čo treba zvážiť:

- Koľko času a úsilia je treba k postaveniu prístrešku
- Či nás bude úkryt primerane chrániť pred prírodnými živlami (slnko, vietor, dažď, sneh)
- Či máme nástroje na jeho zhotovenie

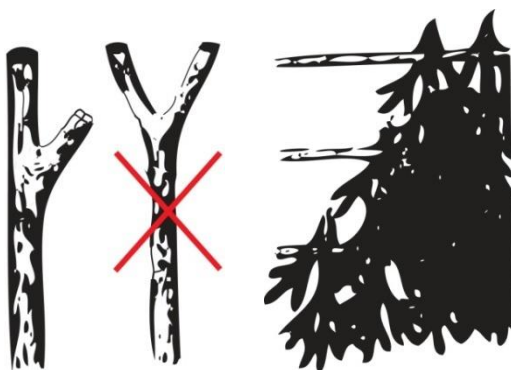
- Ak ich nemáme, či dokážeme zhotoviť nástroje improvizované
- Či máme potrebné množstvo materiálu k vybudovaniu prístrešku

Pre odpoveď na tieto otázky potrebujeme poznať ako stavať rôzne druhy prístreškov a aké materiály na ich výrobu potrebujeme.

Na okamžitú ochranu pred živlami stačí postaviť núdzový prístrešok. Pokiaľ sa rozhodneme zostať na mieste, je možné postaviť prístrešok na dlhšiu dobu a vylepšovať ho podľa času a energie. Pre ľudí putujúcich je možné stavať prístrešky dočasné na každej zastávke. Pokiaľ sú dosť ľahké a existuje riziko, že na ďalšom táborisku nebude dostupný materiál, je možné ich nosiť aj so sebou.

Pri stavbe prístrešku dobré rešpektovať nasledovné všeobecné praktické rady:

- Prístrešok orientujeme tak, aby nás jeho strecha chránila pred vetrom, ktorý by nás v noci mohol chladiť.
- Ak budeme mať v noci oheň, je čiastočne uzatvorený prístrešok vhodnejší ako len obyčajná strieška, pretože v prípade strechy a bočných stien tieto odrážajú teplo a bránia jeho úniku a v prístrešku budeme mať teplejšie.
- Ak sa chceme vyhnúť prievanu, je vhodné jednu čelnú stranu prístrešku uzavrieť.
- Pri budovaní prístrešku sa snažíme v čo najväčšej miere využiť materiál, ktorý sme našli. Ten, čo sme si priniesli, nám môže poslúžiť neskôr.
- Ak potrebujeme zaraziť do zeme vidlicu, použijeme radšej rovnú s bočným konárom ako vidlicu v tvare Y. Vidlica Y sa pri zatĺkaní môže rozštiepiť.



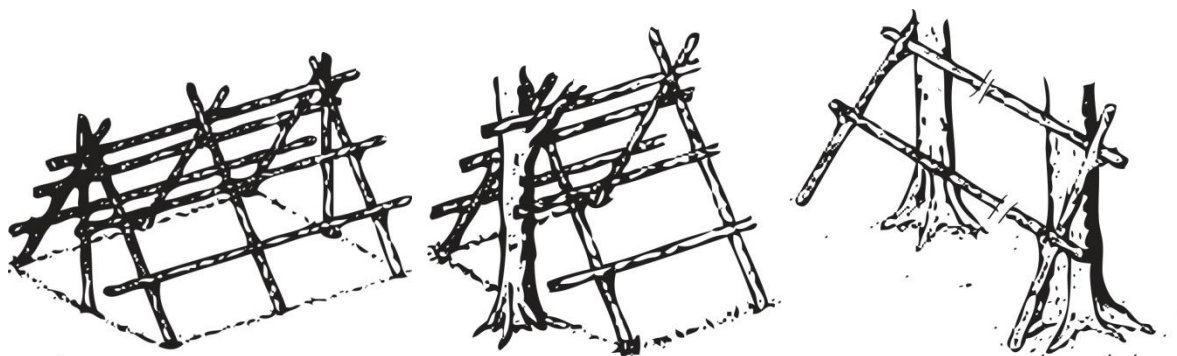
Obr. 4 Vidlica a krytina prístrešku (Dužík a Šveda, 2003)

- Z materiálov dostupných v prírode je na prekrytie prístrešku najvhodnejšia smreková alebo jedľová čečina, ktorú získame z padnutých stromov.
- Krytinu pripevňujeme na vodorovné palice zdola nahor. Zabránim tým premoknutie prístrešku v prípade dažďa.
- V prípade, že na prekrytie použijeme trávu, slamu, papradie alebo niečo podobné, pripevňujeme ich tak, aby voda po nich dobre stekala.

Prístrešok z vetví

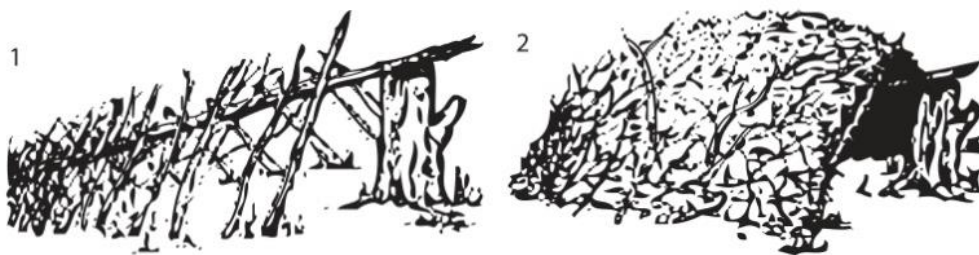
Prístrešok z vetví je jedným z najlepších prístreškov. Je viacero spôsobov ako daný prístrešok zhotoviť. Základnou konštrukciou však je hrebeňová palica, ktorá je:

- a) položená do dvoch vidlíc zarazených do zeme



Obr. 5 Prístrešok s hrebeňovou palicou v dvoch vidliciach, v rázsoche stromu a pri strome (Dužík - Šveda, 2003)

- b) na jednej alebo oboch stranách položená do rázsochy stromu
- c) jedným koncom položená na vrchnú časť pevného základu asi vo výške pásu
- d) upevnená medzi dva stromy rastúce vo vhodnej vzdialenosti od seba.



Obr. 6 Prístrešok so šikmou hrebeňovou palicou (Otáhal - Koubek, 2008)

Materiál na konštrukciu prístrešku získame z listnatých alebo ihličnatých drevín. Konštrukciu stavíme podľa predchádzajúcich obrázkov. V prípade, že už konštrukcia stojí, steny pokryjeme asi 60 cm hrubou vrstvou lístia, machu a trávy. Vhodné je využiť čečinu z ihličnanov, ktorú vešiame smerom zdola nahor. Do vnútra prístrešku umiestnite asi 30 centimetrovú vrstvu izolačného materiálu.

Prístrešok v priehlbine

Plytká priehlbina v zemi poskytuje určitú ochranu pred vetrom a môže znížiť náhamu pri stavbe prístreška. Pri tejto alternatíve je však nutné urobiť opatrenia na zvedenie vody, ktorá steká okolo, hlavne ak máme tento prístrešok na svahu, aby sa nestalo, že ležíme vo kaluži vody.

Strechu úkrytu pred dažďom a na udržanie tepla vyrobíme z niekoľkých silných vetví položených cez priehlbinu, na ktoré umiestnime ľahké brvno, o ktoré oprieme papeky dreva, ktoré dodajú streche sklon a to umožní stekanie vody. Na záver to celé spevníme trsmi trávami alebo vetvičkami a lístím.



Obr. 7 Prístrešok v priehlbine (Wiseman, 2004)

Indiánske típí

Najrýchlejšie postaviteľný typ Típí má tri alebo viac sklonených dvojmetrových oporných tyčí, ktoré sú zviazané a tvoria spolu kužeľ. Je možné ich zviazať na zemi ešte pred vztýčením. Po obvode môžeme upevniť vodorovne asi 30 cm od seba priečky znižujúcej sa veľkosti. Na záver sa konštrukcia pokryje kusmi brezovej kôry, konármi, vresom alebo plachtou. Na vrchu prístrešku sa necháva otvor na vetranie.



Obr. 8 Típí (Kayser, 1997; Wiseman, 2004)

ZAOBSTARÁVANIE PITNEJ VODY V PRÍRODE

Všetci autori (Otáhal, Koubek, 2008; Fowler, 2008; Llewellynová, 2010; McNab, 2008; Wiseman, 2004;) sa zhodujú na tom, že voda je k prežitiu v prírode najdôležitejšia a nevyhnutná. Ľudské telo je tvorené zo 75 percent vodou. Voda slúži pri udržiavaní konštantnej teploty tela, je potrebná k udržiavaniu funkcií obličiek a vedie nervové impulzy. Ale tekutiny v tele sú limitované a preto musí byť stratená voda nahradená. Priemerný človek vylúči 2-3 litre vody za deň. K strate tekutín dochádza už pri samotnom dýchaní a pri zvýšenej teplote a práci sa táto strata ešte zvyšuje. Priemerný človek je podľa Wisemana (2004) schopný prežiť tri týždne bez jedla, ale len tri dni bez vody.

Nedostatočné nahrádzanie vody v organizme má za následok dehydratáciu. Pri nedostatku vody klesá schopnosť človeka fungovať a čím väčší je nedostatok vody, tým sú dôsledky závažnejšie. Takto ich popisuje Fowler (2008):

- Strata 5% telesnej vody: smäd, podráždenosť, nevoľnosť, pocit slabosti.
- Strata 10% telesnej vody: zmätenosť, bolesti hlavy, neschopnosť ísť ďalej a tras končatín.
- Strata 15% telesnej vody: rozmazané videnie, bolestivé močenie, opuch jazyka, strata sluchu a pocit necitlivosti v pokožke.
- Strata nad 15% telesnej vody: môže spôsobiť smrť.

Najčastejšími príznakmi dehydratácie sú:

- Tmavý a výrazne páchnuci moč
- Tmavé oči a neprítomný pohľad
- Nestálosť nálady
- Koža stráca pružnosť
- Únava
- Málo časté močenie
- Uprostred jazyka sa objaví hlboká ryha
- Smäd

Z uvedeného nám vyplýva, že by sme nemali vodu zháňať až keď sa nám minie, to už môže byť neskoro. Mali by sme uchovávať tú, ktorú máme a čo najskôr nájsť zdroj vody. Najvhodnejšia je tečúca voda, ale všetky vody je možné sterilizovať varením alebo čistiacimi prístrojmi. Tiež sa dá získať z prirodzených zdrojov ako dažďová voda, voda z jazera, rybníka, ale je nutné ich pred použitím upraviť. V tejto kapitole si priblížime spôsoby získavania vody.

Hľadanie vody

McNab (2008) uvádza tieto základné pravidlá pátrania po vode. K príznakom prítomnosti vodného zdroja patrí:

- Hemženie hmyzu- všimame si včelie a mravčie cestičky.
- Vtáci- zhromažďujú sa v blízkosti vody.
- Bujná a rozmanitá vegetácia- znamená to, že rastliny sú napájané vodou z povrchového zdroja.
- Zvieratá- stopy zvierat vedú často k vode.
- Veľké trsy bujnej trávy.
- Dná údolí- keď budeme kopať po ich obvode, na úpätí svahov môžeme nájsť vodu.

Llewellynová (2010) popisuje ešte tieto miesta na získanie vody:

- Potoky, rieky
- Dážď - použijeme zberač vody
- Listy zelených rastlín vylučujú vodu- môžeme ju nazbierať
- Niektoré rastliny zadržujú vodu v listoch alebo koreňoch
- Ráno môžeme zbierať rosu

Spôsoby získavania vody

Existuje množstvo spôsobov získavania vody v prírode a rôzni autori uvádzajú rozličné metódy. Pre našu prácu vyberáme tie najzákladnejšie.

1. Zbieranie rosy

Rosa sa najlepšie zbiera na veľkých plochách zarastených trávou. Handrou, napr. z bavlny, otierame trávu pokrytú rosou pokiaľ nie je handra nasiaknutá vodou. Potom handru vyžmýkame do nejakej nádoby. Ďalší zber rosy môžeme realizovať nasledovane: okolo nôh a členkov si uviažeme čistý kus látky a prejdeme sa po mokrej vegetácii. Vodu z látky vysajeme alebo ju vyžmýkame. Týmto spôsobom možno nazbierať až 1 liter vody za hodinu.



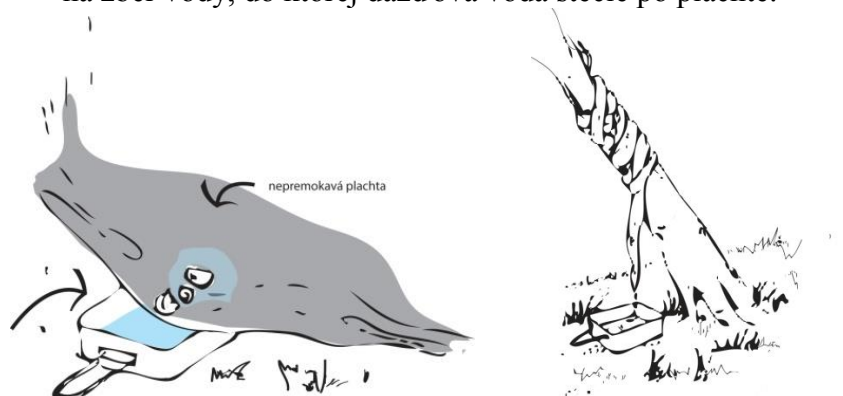
Obr. 9 Zbieranie rosy (McNab, 2008)

2. Zbieranie dažďovej vody

Dažďovú vodu môžeme zachytiť do nádob alebo do plachty, prípadne do materiálov pohlcujúcej vlhkosť.

a) Zachytenie dažďovej vody:

- Rozprestrieme na zem plachtu, ktorú upevníme kolíkmi tak, aby bola napätá tesne nad zemou.
- Na okraj plachty položíme niekoľko kameňov a pod ne umiestnime nádobu na zber vody, do ktorej dažďová voda stečie po plachte.



Obr. 10 Spôsoby zachytenie dažďovej vody (Llewellynová, 2010; McNab, 2008)

b) Látka na strome:

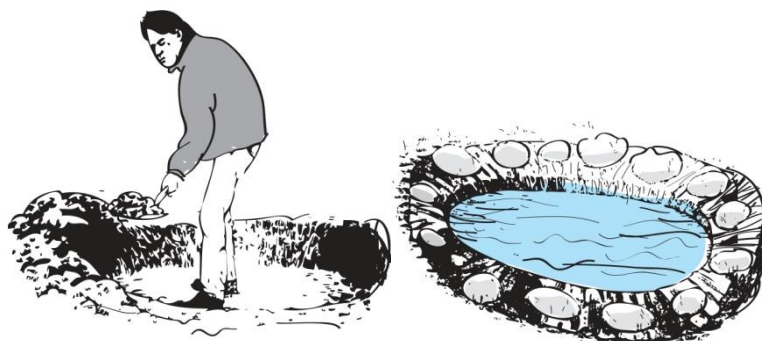
- Okolo stromu ovinieme handru, tkaninu alebo inú látku a pod strom umiestnime nádobu na zber vody.
- Látka nasiakne dažďovú vodu, ktorá stečie do nádoby.

c) Nádrž na vodu:

- Vykopeme jamu.
- Steny obložíme vodotesnou plachtou a na jej vrch poukladáme kamene.

3. Získavanie vody zo zeme

Vykopeme diery hlbokú tak, aby do nej presakovala voda, rozpálime v ohni kamene a hodíme ich do diery. Jamu zakryjeme látkou, do ktorej sa bude para vsakovať. Vodu na záver z látky vyžmýkame.

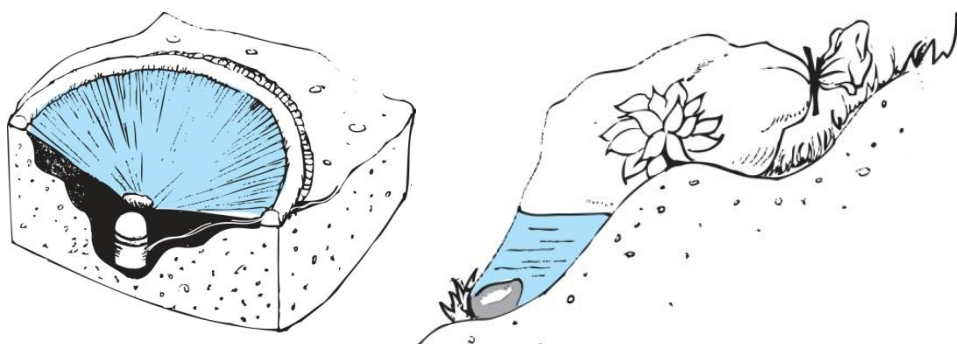


Obr. 12 Nádrž na vodu (McNab, 2008)

4. Kondenzácia

a) Slnčný kondenzačný prístroj:

- Vykopeme kruhovú jamu s priemerom asi 1 meter a hĺbkou pol metra.
- V strede jamy vykopeme jamku, do ktorej umiestnime nádobu.
- Potom jamu prekryjeme igelitovou plachtou a jej okraj zaťažíme pieskom, hlinou alebo kameňmi.
- Do stredu plachty položíme kameň.
- Skontrolujeme, či okolo igelitovej plachty nezostali žiadne otvory, kade by mohla para unikáť.
- Slnko zvýši teplotu vzduchu a pôdy pod plachtou. Vznikne vodná para, ktorá sa zráža na dolnej strane igelitu a steká k najnižšiemu bodu uprostred plachty. Odtiaľ voda kvapká do nádoby pod plachtou.



Obr. 13 Slnčný kondenzačný prístroj a kondenzačné vrece (Fowler, 2008, McNab, 2008)

b) Kondenzačné vrece podľa McNaba (2008):

- Narežeme zelené vetvy stromov alebo zelené rastliny a uzavrieme ich do veľkého igelitového vreca.
- Toto vystavíme slnečnému žiareniu.
- Pôsobením tepla sa z rastlín uvoľní voda, ktorá je v nich obsiahnutá.

Ďalší spôsob výroby kondenzačného vreca:

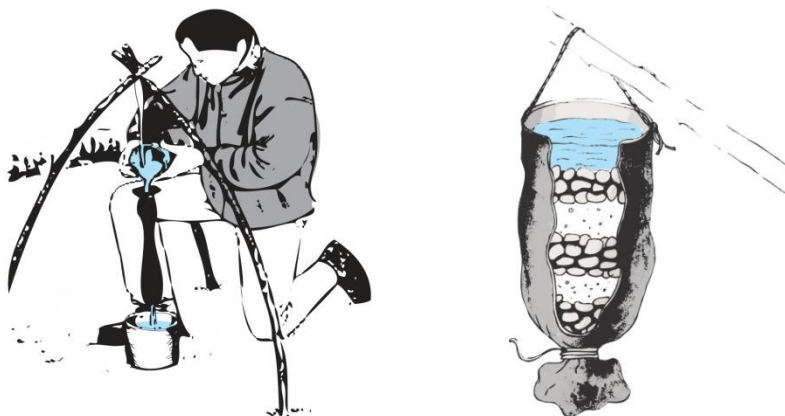
- Igelitové vrece navlečieme cez živú vetvu stromu alebo veľký ker.
- Vstupný otvor tesne pritiahneme k vetve.
- Na protiľahlý roh priviažeme záťaž, ktorý roh stiahne dole. Do tohto miesta bude stekať vyzrážaná voda.
- Vyzrážanú vodu odoberáme z vreca večer.

Filtrácia a dezinfekcia vody

Dôležité je nezabudnúť, že akúkoľvek vodu, ktorú sme získali je nutné pred požitím prefiltrovať. Táto metóda však vyčistí vodu len od mechanických nečistôt a pred vypitím vody ju musíme ešte vydezinfikovať, aby sme ju zbavili škodlivých mikroorganizmov. Existuje viacero spôsobov ako vodu prefiltrovať (Otáhal, Koubek, 2008; McNab, 2008), predstavíme vám dve najzákladnejšie metódy:

1. Filtrovanie vody ponožkou:

Filter je vhodný na odstránenie veľkých nečistôt alebo rastlín z vody. Účinnejšie sú bavlnené ponožky.



Obr. 15 Filtrovanie vody ponožkou a vodný filter (McNab, 2008)

2. Vodný filter

- Položíme niekoľko centimetrov a vrstiev filtračného materiálu- napr. piesok, kamennú drť alebo uhlie, do dutého kmeňa alebo kusu odevu.
- Vrstvy zachytia drobné pevné častice z vody.

Ak je to možné, dezinfikujeme všetku vodu, ktorú sme získali. Vo výnimočných prípadoch ju prevaríme. Odporúča tento postup pri dezinfekcii vody:

- Použijeme čistiace tablety.
- Do nádoby s čírou vodou pridáme 5 kvapiek 2% jódovej tinktúry, do kalnej vody 10 kvapiek.
- Vodu 10 minút prevaríme.

Príspevok bol vydaný v rámci riešenia projektu KEGA 014UKF-4/2013 Zvyšovanie kvality a úrovne zdravia adolescentov prostriedkami pohybovej aktivity na základných a stredných školách.

Literatúra

- BADEN- POWELL, R. 2004. *Skauting pre chlapcov*. Bratislava : Slovenský skauting, 2004. 279 s. ISBN 80-89136-09-5.
- BERGER, K. 2005. *Veľký ilustrovaný poradca Turistika*. Bratislava : Slovart, 2005, 256 s. ISBN 978-80-8085-527-7.
- DUŽÍK, M. - ŠVEDA, P. 2003. *Skautský rok v prírode a v meste*. Bratislava : Slovenský skauting, 2003, 272 s. ISBN 80-89136-01-X.

- FOWLER, W. 2008. *Příručka speciálních jednotek jak přežít v zajetí a na útěku*. Praha : NAŠE VOJSKO, 2008, 192 s. ISBN 978-80-206-0990-8.
- CHLÍBEK, M. 2003. *Záškodník. Techniky skrytého přežití v týlu nepřítele*. 3. vyd. Litovel : Marek Chlíbaek, 2003. 150 s.
- JUNGER, J. et al. 2002. *Turistika a športy v prírode*. Prešov : Prešovská univerzita, 2002. s. 27 – 31. ISBN 80-8068-097-3.
- KAYSER, R. 1997. *Priateľ lesa . Príručka mladého skauta*. 2. vyd. Martin : Osveta, 1997. 284 s. ISBN 80-88824-70-2.
- LLEWELLYNOVÁ, C. 2010. *Príručka prežitia. Sprievodca nebezpečnými situáciami*. Praha : Mladá fronta a.s., 2010, 96 s. ISBN 978-80-204-2236-1.
- MCMANNERS, H. 1997. *Táborenie*. Bratislava : Ikar, 1997, 64 s. ISBN 80-7118-408-X.
- NICKENS, E.T. 2012. *Kompletná príručka ako prežiť*. Bratislava : Svojtka & Co., 2012. ISBN 978-80-8107-546-9.
- OLSEN, L.D. 1997. *Outdoor Survival Skills*. 6. vyd. Chicago : Chicago Review Press, 1997. 254 s. ISBN 1-55-652-323-6.
- OTÁHAL, J. - KOUBEK, J. 2008. *Příručka pro průzkumníky*. Praha : NAŠE VOJSKO, 2008, 270 s. ISBN 978-80-206-0965-6.
- VACLAVÍK, T. 2010. *Pobyt ve volné přírodě*. Bakalárska práca. Brno : Fakulta sportovních studií Masarykova Univerzita, 2010. 44 s.
- WILSON, N. 2002. *Jak se orientovat a přežít v přírodě*. Praha : Svojtka & Co., 2002. 192 s. ISBN 80-7237-642-X.
- WISEMAN, J. 2004. *SAS Příručka jak přežít*. Praha : Svojtka & Co., 2004, 566 s. ISBN 80-7237-280-7.

TENIS AKO INOVAČNÝ PRVOK V ŠKOLSKOM VZDELÁVACOM PROGRAME NA ZÁKLADNEJ ŠKOLE

Peter MESIARIK

(Základná škola s materskou školou Juraja Slávika Neresnického v Dobrej Nive)
petermesiarik@seznam.cz

Je to už 7. školský rok, čo sa na základných školách (od 1. septembra 2008) začalo vyučovať podľa štátneho vzdelávacieho programu, ktorý je podľa školského zákona hierarchicky najvyšším cieľovo-programovým projektom vzdelania. Zahŕňa rámcový model absolventa, rámcový učebný plán školského stupňa a jeho rámcové učebné osnovy.

Je východiskom a záväzným projektom na vytvorenie individuálneho školského vzdelávacieho programu, kde sa zohľadňujú špecifické lokálne a regionálne podmienky a potreby konkrétnej školy.

Po roku 2008 a zavedení školských vzdelávacích programov do pedagogickej praxe bol tento šport priamo zapracovaný aj do Školského vzdelávacieho programu Základnej školy s MŠ J. S. Neresnického v Dobrej Nive vo vzdelávacej oblasti zdravie a pohyb prostredníctvom predmetu Tenis. Škola využila možnosť, ktorú jej dáva štátny vzdelávací program, ktorý umožňuje v konkrétnom školskom vzdelávacom programe konkrétnej školy zohľadniť špecifické lokálne a regionálne podmienky a potreby konkrétnej školy a najmä jej žiakov.

V súčasnej dobe sa v slovenskom školstve v duchu jeho reformy a v zmysle školského zákona č. 245/2008 uplatňuje dvojúrovňový participatívny model kurikula. Na štátnej úrovni je to tzv. štátne kurikulum obsiahnuté v štátnom vzdelávacom programe a na úrovni školy je to školské kurikulum rozpracované vo vlastnom školskom vzdelávacom programe.

Mikuš – Bebčáková – Modrák (2008) chápu realizáciu novej školskej reformy ako uplatňovanie nových trendov v telovýchovnom procese a prechod od vyučovania k učeniu sa; od pasivity žiaka k aktivite, tvorivosti, prežívaniu práce žiaka; od autoritárstva a dogmatizmu k humanizácii vyučovania; od učiteľa - neomylnnej autority k učiteľovi – poradcovi; od orientácie na priemerného žiaka k diferencovanému a individuálnemu prístupu k žiakovi; od hromadnej práce žiakov k skupinovej práci a od dôrazu na obsah učiva k dôrazu na celý vyučovací proces.

Požiadavky na zmeny v súčasnej škole vyústili do tvorby štátnych vzdelávacích programov, na ktoré by mali nadväzovať školské vzdelávacie programy. Štátny (celonárodný) vzdelávací program škôl je podľa nového školského zákona hierarchicky najvyšší cieľovo-programový projekt vzdelávania, ktorý zahŕňa rámcový model absolventa, rámcový učebný plán školského stupňa a jeho rámcové učebné osnovy.

Štátny vzdelávací program

Štátny vzdelávací program podporuje komplexný prístup pri rozvíjaní žiackych spôsobilostí poznávať, konať, hodnotiť a dorozumievať sa i porozumieť si na danom stupni vzdelávania. Je východiskom a záväzným dokumentom pre vytvorenie individuálneho školského vzdelávacieho programu školy, kde sa zohľadňujú špecifické lokálne a regionálne podmienky a potreby. Podľa Hausera (2008) zostavený na základe participatívneho demokratického princípu ako model dvojúrovňového cieľového programu vzdelávania (kurikula) a jeho súčasťou je aj voliteľná časť vzdelávacieho programu individuálnej školy, zohľadňujúca potreby a záujmy miestneho spoločenstva a regiónu. Je zameraný na štandardné cieľové požiadavky na vedomosti, spôsobilosti a hodnotové postoje, ktoré sú rozvíjané prostredníctvom obsahu vzdelania, vymedzeného ako jadrové učivo. Je rámcovaný povinným

obsahom vzdelania, ktorým sa majú rozvinúť kľúčové kompetencie (spôsobilosti) požadované pre určitý stupeň a druh vzdelávania garantovaného štátom. Je vypracovaný podľa princípu následnosti a kontinuity školských stupňov (preprimárny, primárny, nižší sekundárny, vyšší sekundárny), ktorých programy na seba nadväzujú a korelujú. Podporuje komplexný medzipredmetový a nadpredmetový prístup k projektovaniu obsahu vzdelania podľa obsahových vzdelávacích oblastí a im zodpovedajúcich učebných predmetov.

ŠVP zavádza aj prierezové témy, ktoré reflektujú otázky súčasného človeka, krajiny, Európskej únie a sveta. Prelínajú sa ako povinná súčasť vzdelávania jednotlivými predmetmi a môžu sa uplatňovať prostredníctvom rôznych organizačných foriem a metód výučby (riešenie problémov a projektov, prípadová štúdia, kooperácia, zážitkové učenie a pod.). Umožňuje modifikáciu obsahu pre vzdelávanie žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami.

ŠVP podmieňuje svoje uskutočnenie zabezpečením motivujúceho učebného prostredia a podporujúcej socioemočnej klímy triedy a školy, odporúča zamerať sa na socializáciu žiakov vlastnou kultúrou školy a jej prostredia a súčasne dáva možnosť školám hodnotiť žiakov komplexne a viac sa zamerať na individuálne rozvíjanie osobného potenciálu žiakov.

ŠVP dáva aj priestor konkrétnej škole, aby prostredníctvom vlastného vzdelávacieho programu dotvorila obsah vzdelávania podľa regionálnych a lokálnych podmienok a požiadaviek, ktoré škole kladie spoločnosť s ohľadom na požadovanú vzdelanostnú úroveň a kultúrnu gramotnosť obyvateľov SR. V neposlednom rade ŠVP kladie dôraz na kvalitu školy, ktorá uplatňuje vonkajšie a vnútorné vyhodnocovania (evalvácie) svojich programov, procesov, výsledkov a podporuje samostatnosť škôl a profesijnú zodpovednosť pedagógov za výsledky vzdelávania.

Školský vzdelávací program

Školský vzdelávací program (ďalej ŠkVP) je základný pedagogický dokument, ktorý vzniká na úrovni školy a je v jej pôsobnosti. Vymedzuje základné predstavy školy o spôsoboch realizácie rámcového vzdelávacieho programu (ďalej RVP) v konkrétnych podmienkach školy a rešpektuje všetky záväzné časti. Škola vychádza pri jeho tvorbe z konkrétnych vzdelávacích zámerov školy, zohľadňuje potreby a možnosti žiakov, reálne možnosti a podmienky školy a oprávnené požiadavky rodičov.

V konkrétnom školskom vzdelávacom programe konkrétnej školy sa zohľadňujú špecifické lokálne a regionálne podmienky a potreby konkrétnej školy a najmä jej žiakov.

Inovácia školských vzdelávacích programov a menej rozšírené a netradičné športy v školskej telesnej výchove a športe

Snahy o inováciu školskej telesnej výchovy a športu a zaraďovanie menej rozšírených, či netradičných športov do školskej telesnej výchovy a športu sa zameriavajú najmä na vytvorenie tohto vyučovacieho predmetu na školách pre žiakov prítlačlivejším, zaujímavejším a atraktívnejším s primárnym cieľom skvalitniť samotný výchovno-vzdelávací proces a zároveň modernizovať tento predmet na súčasné trendy a potreby spoločnosti a záujmy dorastajúcej mládeže. Nie je tomu inak ani v povinnej a záujmovej školskej telesnej výchove a športe. Tieto ciele je možné dosiahnuť iba v súčinnosti s budovaním pozitívnych postojov, skvalitňovaním teoretických vedomostí, znalosťou a rešpektovaním preferovaných záujmov detí a dorastajúcej mládeže v oblasti rôznych druhov športov a pohybových aktivít v ich voľnom čase.

Inovácia znamená obnovenie, obnova a v tomto duchu môžeme chápať inováciu školskej telesnej výchovy a športu aj ako určité obnovenie, či inovovanie doposiaľ využívaných pohybových činností, športov a pohybových aktivít v telesnej výchove. Ďalej aj praktické využívanie nových metód, prístupov, postupov v týchto činnostiach.

Inováciou a súčasnými problémami školskej telesnej výchovy a športu sa na Slovensku v poslednom období zaoberalo vo svojich prácach mnoho autorov. Za všetkých spomenieme najmä Medeková – Labudová (1990), Sýkora (1993), Majerský (1995, 2003, 2006), Melicher et al. (1996a, 1996b), Sivák – Slezák (1996), Melicher (1997, 1998, 2001, 2006), Mikuš (1995, 1996, 1997/1998), Mikuš – Bebčáková et al. (2004), Rybárik et al. (1996), Sivák – Kršjaková – Sokol (1997a, 1997b, 2001), Sivák (1997, 2000), Bebčáková (1998), Starší (1996, 1998), Michal (1999), Hrčka (2000), Kolektív (2000), Antala (2001), Trunečková (2002, 2003), Šimonek (2003b), Vraňák (2003), Biela (2005), Grexa (2005), Reguli (2005), Antala – Labudová (2006, 2008), Chebeň (2006), Lakoová (2006), Majerský et al. (2006), Moravec (2006, 2009), Novotná – Vladovičová (2006), Bartík (2007a), Kršjaková (2008), Bendíková (2009c), Gejmanovský – Peráčková (2009), Hamar – Kampmiller (2009), Kolektív (2009), Lopušiaková (2009).

V zahraničí cenné príspevky v uvedenej problematike a príbuzných súvisiacich oblastiach školskej telesnej výchovy a športu priniesli najmä Chartier (1993), Dobrý (1995, 2006, 2008, 2010), Koměščík (1995), Hercig (1995), Hošek (1995), Choutková (1995), Koměščík (1995), Góna (1997, 1998), Frömel – Novosad – Svozil (1999), Rýgl (2003a, 2003b), Sigmund et al. (2003, 2006), Fialová (2004), Kavalíř (2004), Morkes (2004), Müller (2005), Stewart (2005), Tubino (2007), Bláha – Dědek (2009), Sigmund et al. (2003, 2006), Charvát (2008), Gnad (2009 a), Stackeová (2009a), Šafaříková (2010) ai.

Slovo netradičný znamená vo všeobecnosti aj neobvyklý, vymykajúci sa zvykom a zaužívaným obyčajom, nemajúci v danom mieste, či regióne tradíciu, alebo minulosť. Využívaním netradičných a menej rozšírených športových hier, športov a pohybových aktivít sa v poslednom období na Slovensku a v Českej republike zaoberalo viac autorov. Boli to najmä Argaj (1998, 2008), Paulík (1998), Görner (1998a, 1998b), Argaj et al. (2001), Majerský (2002), Majerský et al. (2003), Šimonek (2003b, 2009), Labudová – Ďurechová (2004), Adamčák (2005, 2009), Reguli (2005), Bláha (2006, 2008), Adamčák – Luby (2007), Pach (2008, 2009), Bendíková (2008, 2009a, 2009b), Febenová (2008), Halmová (2008), Novotná (2008), Palovičová (2008), Reiprichová (2008), Feltlová (2009), Formánková – Frýdecký (2009), Gnad (2009b, 2009c), Chren (2009), Kysel (2009), Lednický – Doležajová (2009a, 2009b, 2009c), Pluhař – Thun (2009), Stackeová (2009b, 2009c).

Uvedení autori priblížili vo svojich príspevkoch netradičné a menej známe pohybové a športové aktivity a zaoberali sa aj ich možným využitím v školskej telesnej výchove a športe. Autori priblížili aerobic, aquapower – posilňovanie vo vode, beach tchoukball, beh na lyžiach, cvičenie s lavičkami, cvičenie s plnými loptami, cvičenie s overballom, cvičenie na rebrinách, cvičenie so švihadlami, cykloturistiku, drobné pohybové hry, florbal, fresbee, golf, indiaca, korfbal, jogu, pohybové hry, posilňovanie, prekážkové dráhy, ringo, tae – boe, tance, tchoukball, turistiku, úpoly, využitie kolobežky, snowboarding, športy v prírode.

Tenis

Mečíř – Nakládal (1995) hovoria o tenise ako o hre so zložitým psychologickým pochodom v mysli hráčov, ktorý často spôsobuje väčšiu únavu duševnú ako telesnú. Niekedy je to podľa autorov skutočná šachová partia hraná na dvorci, pričom tenisti sú zároveň figúrkami i šachistami. Často je to hotová športová dráma – už vyhratý zápas sa pomaly, ale isto obracia v dôsledku tajomného a záhadného psychologického zlomu na prehru a v zápätí priam na oslavu morálnej sily, ktorá dokáže pokojnou rukou a chladnou hlavou odvrátiť hoci aj niekoľko mečbalov a napokon zvíťaziť. Preto je tenis považovaný za jeden z najinteligentnejších športov.

Tenis je označovaný často aj iným názvom a to ako biely šport. Je to loptová hra pre 2 alebo 4 hráčov. Variant s 2 hráčmi je dvojhra, variant so 4 hráčmi je štvorhra. Existuje klasická a zmiešaná štvorhra, pri klasickej proti sebe hrajú dva páry mužov alebo žien, pri zmiešanej je v každom páre jeden muž a jedna žena. Súperi stoja proti sebe na sieťou

rozdelenom hráčskom poli (kurte) obdĺžnikového tvaru a pokúšajú sa odraziť tenisovú loptičku tenisovou raketou do hráčskeho poľa súpera tak, aby súper neboli schopní ju v rámci pravidiel vrátiť.

Novodobý tenis má korene v starej francúzskej hre v 11. alebo 12. storočí nazývanej jeu de paume - hra s plochou rukou, ktorej pravidlá spísali v Paríži už roku 1592. Tenis vznikol na základe práve týchto pravidiel v roku 1874, kedy si ho istý anglický major Wingfield dal patentovať.

Tenis môžeme hrať na ihrisku nazývanom dvorec, ktorý môže mať rôzny povrch. Môžeme ho hrať na asfalte, betóne, antuke, trávniku, na tartane a moderných umelých povrchoch. Vo všeobecnosti rozdeľujeme tri druhy povrchov – antuka (najpomalší povrch), tráva (najrýchlejší povrch) a tvrdé povrchy (najčastejšie koberec). Dvorec pre dvojhru je v tvare obdĺžnika s rozmermi 23,77 (dĺžka) a 8,23 m (šírka). Pre štvorhru je rovnako dlhý, ale širší (10,97 m). Čiary ohraničujúce kratšie strany sa nazývajú základné, čiary ohraničujúce dlhšie strany sú bočné. Vo vzdialenosti 6,4 m od siete sa nachádzajú na oboch stranách dvorca čiary podania a bočnými čiarami je stredná čiara podania, rozdeľujúca priestor na dve polovice, nazývané polia podania. V strede ihriska je umiestnená sieť, ktorá je vysoká asi do pásu dospelého muža (0,914 m). Hrá sa s tenisovou loptičkou, ktorá je vyrobená z gumy potiahnutou zeleným vláknom. Každý hráč má raketu s výpletom. Hra vždy začína podaním jedného z hráčov, to sa nazýva servis. Podávajúci má dve možnosti. Po podaní sa loptička musí na súperovej strane dotknúť zeme. Počas nasledujúcich výmen je ju už možné vrátiť späť aj bez toho aby sa dotkla zeme. Potom sa snažia hráči triafať loptičku do štvorca protihráča tak, aby sa súperovi čo najobťažnejšie vracala späť, resp. aby ju nebol schopný vrátiť vôbec.

Samotný tenisový zápas je rozdelený na sety, hry a body. Môže sa hrať na dva alebo tri víťazné sety. Set vyhráva hráč, ktorý v ňom získa 6 hier, pričom musí mať náskok minimálne o dve hry. Za stavu 6:6 o víťazovi rozhodne tzv. tie-break. V hre sa rátajú body: 0, 15, 30, 40 a hra. Hráč ju vyhráva tiež rozdielom aspoň dvoch loptičiek. U nás na Slovensku má tenis tiež veľkú tradíciu a mali sme niekoľko hráčov v prvej dvadsiatke najlepších hráčov sveta.

Je to hra so zložitým psychologickým pochodom v mysli hráčov, ktorý často spôsobuje väčšiu duševnú únavu ako telesnú. Magicky príťažlivá hra, prinášajúca zdravý, ducha i telo osviežujúci a zocelujúci pohyb, uvoľnenie v stupňujúcom sa kolobehu modernej doby, a zároveň náročný šport na fyzickú kondíciu, psychickú odolnosť a intelekt. Tenis je príťažlivý pre každého. Pre deti, mládež, chlapcov i dievčatá, pre mužov i ženy, pre mladých i veteránov. Tenis môžeme teda hrať **neobmedzene bez ohľadu na vek.**

Tenis posilňuje svalstvo celého tela, od nôh až po ramená a trup (hrudník, brucho...), získate výbornú fyzickú kondíciu, a nemusia sa ho báť ani rekreačný športovci.

Rozvíja telesnú koordináciu. Sme totiž nútení synchronizovať rýchle pohyby vpred, vzad a do strán s pohybmi ramien.

Tenis precvičuje okrem tela aj našu **koncentráciu a schopnosť taktického myslenia.** Pohyby pri tenise sú veľmi krátke a rýchle, medzi nimi sú taktiež krátke prestávky, kým čakáme na loptičku od súpera. Toto napomáha svalom *efektívne využívať kyslík.* Vďaka rýchlym reakciám sa precvičuje mozog. Ten musí v krátkom časovom intervale správne rozhodnúť o tom, v ktorom momente je najlepšie udrieť loptičku, ale aj kam ju udrieť tak, aby ju súper minul. Taktika je totiž v tenise veľmi dôležitá, je to hra uhlov, geometrie a fyziky.

Tenis učí sebakontrolu. Je to veľmi súťaživý šport, vďaka ktorému sa človek môže naučiť zvládať emócie a stres aj v každodennom živote.

Kedy začať s tenisom? Väčšina odborníkov odporúča na začiatok pravidelnej športovej prípravy **vek 5 - 6 rokov,** keď sa u detí zlepšuje vykonávanie a kombinovanie pohybov, zlepšuje sa vnímanie jednotlivých častí tela. Deti sú schopné učiť sa aj koordinácie

náročnejšie činnosti, ku ktorým patria aj tenisové údery. V tomto veku je teda *vhodné začať aj s pravidelným tréningom.*

Tenis v Školskom vzdelávacom programe Základnej školy s materskou školou Juraja Slávika Neresnického v Dobrej Nive

Tenis na ZŠ s MŠ Juraja Slávika Neresnického v Dobrej Nive nemá až tak dlhú tradíciu, napriek tomu si za niekoľko rokov získal popularitu u detí, ktoré navštevujú túto školu. Tenis sa v obci začal hrať na tenisových kurtoch umiestnených v areáli školy od roku 2003, keď 12. marca 2003 boli tieto kurty odovzdané do užívania obyvateľom obce a žiakom základnej školy. Po roku 2008 a zavedení školských vzdelávacích programov do pedagogickej praxe bol tento šport priamo zapracovaný aj do Školského vzdelávacieho programu tejto základnej školy vo vzdelávacej oblasti zdravie a pohyb prostredníctvom predmetu tenis. Škola využila možnosť, ktorú jej dáva štátny vzdelávací program, ktorý umožňuje v konkrétnom školskom vzdelávacom programe konkrétnej školy zohľadniť špecifické lokálne a regionálne podmienky a potreby konkrétnej školy a najmä jej žiakov. V súčasnej dobe majú žiaci 1. až 9. ročníka možnosť navštevovať hodiny tenisu ako samostatného predmetu (vzdelávacia oblasť zdravie a pohyb).

Od r. 2003 do r. 2008 bol tenis zaradený v záujmových krúžkoch základnej školy, kde sa mu deti mohli venovať v popoludňajších hodinách.

Už v samotnej vízii školy je deklarovaný rozvoj športového talentu jej žiakov. Keď v samotnej vlastnej charakteristike ŠkVP jeho tvorcovia hovoria: „V našej škole sú šťastné a úspešné jazykovo zdatné deti, ktoré majú radi svoju obec, rozvíjajú športový talent a učia sa prostredníctvom IKT.“

Na ZŠ v Dobrej Nive posilnením povinných a voliteľných predmetov v školskom vzdelávacom programe vytvorili školské zameranie na posilnenie vzdelávacích oblastí:

- Matematika a práca s informáciami (Informatická výchova)
- Jazyk a komunikácia (Anglický jazyk)
- Zdravie a pohyb (Tenis)
- Umenie a kultúra (Regionálna výchova)

Pri tvorbe ŠkVP vychádzali jeho tvorcovia zo silných a slabých stránok školy a z analýzy vyučovacích výsledkov za predchádzajúce obdobie.

V oblasti športu cez športové aktivity – tenis, futbal a karate sa snažia formovať zdravý životný štýl, rozvíjať najmä vôľové vlastnosti žiakov a upevňovať ich zdravie.

Zámer školy v oblasti športu (tenis)

Cieľ školy – využiť možnosti školy v materiálnom a technickom zabezpečení pre športové hry – tenis. Aktívne vplývať na žiakov a formovať ich pozitívny vzťah k športu prostredníctvom športových hier – tenis. Vedome ich viesť k správne používaniu a zaobchádzaniu s tenisovým náčiním a náradím.

Cieľom vzdelávania pre 1. stupeň (2. až 4. ročník) a 2. stupeň (5., 6. a 8. ročník) je:

- umožniť žiakom formovať pozitívny vzťah k telesnej a športovej výchove, k pohybovým aktivitám a športu
- kultivovať pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela a podporovať získanie poznatkov v otázkach vplyvu na zdravie
- osvojiť si elementárne pohybové zručnosti a návyky súvisiace so základnými lokomóciami pri tenise

Cieľom vzdelávania pre 2. stupeň (5., 6. a 8. ročník) je aj:

- umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni
- zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť prostredníctvom tenisu

Medzi kľúčové kompetencie, ktoré sa rozvíjajú v tenise patrí najmä:

- správne pomenovať a prakticky ukázať všetky druhy úderov v hre
- samostatne a bez pomoci vykonávať cvičenia rýchlostného, vytrvalostného, koordinačného a silového charakteru

Z hľadiska metód a foriem práce sa využívajú najmä:

- hravé metódy
- dôraz sa kladie na individuálny prístup učiteľa k žiakom, ukážky a výklad, vyžadovať dodržiavanie pokynov učiteľa, využívanie názorných pomôcok – tabule, plániky ihriska, obrazový materiál
- využívajú sa aj motivačné metódy – osobný príklad, vzor športovca, poskytnúť pozitívny zážitok, využívať problémové situácie, dodržiavať pravidlá hry.

Výučba prebieha na hodinách tenisu a v rámci voľnočasových aktivít (záujmové krúžky tenisu pre 1. a 2. stupeň, záujmový krúžok športové hry) na nasledovných ihriskách:

- Tenisové kurty (2 s antukovým povrchom a 1 s umelým povrchom)
- Tenisová stena
- Telocvična (umelý povrch)

Na rozvoj kondičných a koordinačných schopností žiaci využívajú aj:

- Futbalové ihrisko s umelou trávou
- Posilňovňa
- Bežecká dráha
- Detské drevené ihrisko s preliezkami
- Zábavné ihrisko
- Futbalové ihrisko trávnaté
- Všešportové asfaltové ihrisko

Predmet Tenis sa realizuje na 1. stupni v 2. a 3. ročníku v dotácii 0,5 hodiny týždenne.

Hodiny tenisu sa realizujú každé dva týždne a striedajú sa s Regionálnou výchovou (Vzdelávacia oblasť Umenie a kultúra). Ročná dotácia tohto predmetu na 1. stupni je 33hodín.

Na 2. stupni sa predmet tenis vyučuje v 5., 6. a 8. ročníku s dotáciou 1 hodina týždenne. Ročná dotácia tohto predmetu v uvedených ročníkoch 66hodín.

Na hodinách tenisu prebieha z pohľadu osvojovania si technických zručností u detí na 1. stupni ZŠ väčšinou najprv nácvik držania rakety a loptičky a osvojovanie si manipulácie s týmto pre nich väčšinou novým náradím prostredníctvom rôznych prípravných hier a súťaží. Neskôr sa pridá nácvik základných tenisových úderov (forehand, backhand, podanie) a po ich technickom zvládnutí sa pristúpi aj k ich zdokonaľovaniu. Údery sa deti učia najprv v stoji, neskôr aj v nabiehaní. Deti sa učia najprv zvládnuť iba presný a správny voľný pohyb rakety bez zásahu loptičky. Po tomto zvládnutí sa zapája do hry aj úder do loptičky. Učiteľ všetky základné údery opakovane ukazuje a odstraňuje nedostatky u detí. Na tento účel sa využívajú rôzne prípravné cvičenia. Ako s prvým úderom sa začína s forhendom, potom sa pridávajú základy bekhendu. Po zvládnutí základných úderov, teda neskôr vo vyšších ročníkoch (2. stupeň) prichádza na rad aj nácvik a zdokonaľovanie pohybu po dvorci, časovanie úderov, volej, halfvolej, nabiehanie, podanie, return, smeč, lob, obhodenie, stopbal, štvorhra.

Učiteľ vstúpuje deťom najmä to, že úder zdokonaľujeme nie tým, že čím je silnejší, ale tým, že čím je lepšie technicky prevedený a zahraný. Dieťa musí vedieť kam chce loptičku zahrať a čo tým chce dosiahnuť. Neoddeliteľnou súčasťou hodín tenisu je aj oboznámenie sa žiakov s pravidlami tenisu.

V osvojovaní základov tenisových zručností majú možnosť deti pokračovať aj v záujmovej školskej telesnej výchove a športe v popoludňajších hodinách po skončení vyučovania, čo v značnej miere aj využívajú a navštevujú dva krát do týždňa záujmový krúžok Tenis. Deti sú rozdelené do skupín podľa veku a výkonnosti a to zvlášť pre prvý a druhý stupeň.

V školskom roku 2014 – 2015 si základy tenisu osvojujú už aj deti z materskej školy a dvakrát v týždni sa učia zvládať prvé písmenká tenisovej abecedy. Tento nápad realizoval tréner tenisu Tibor Lešniak s podporou riaditeľky ZŠ Márie Slosiarikovej a jej zástupkyne pre MŠ. Do projektu sú zapojené deti predškolského roku, ktoré od septembra 2015 nastúpia do 1. ročníka na základnej škole. Tu budú pokračovať s tenisom v rámci vyučovania vo vzdelávacej oblasti nazvanej Zdravie a pohyb, teda na hodinách telesnej a športovej výchovy. Škola v spolupráci so Slovenským tenisovým zväzom získala v uplynulých rokoch niekoľko balíkov pomôcok (lopty, rakety, minitenisové siete) a tak tenisové vybavenie je na veľmi dobrej úrovni.

Telesná výchova, vzhľadom na súčasný hypokinetický spôsob života a ubúdajúce množstvo rôznorodých svalovej práce ľudí možno viac ako inokedy v minulosti nezastupiteľné miesto v systéme výchovy a vo vzdelávaní detí a mládeže. Je potrebné zvýrazniť najmä dôležitosť školskej telesnej výchovy ako celoživotného procesu, ako bezplatné základné vzdelanie v oblasti kognitívneho a telesného rozvoja.

Odborníci z tejto oblasti sa snažia inovovať kurikulá predmetu telesná výchova a prispôbovať ich súčasným záujmom detí a dospelujúcej mládeže a vo väčšej miere využívať aj netradičné a menej rozšírené športy v súlade s podmienkami a tradíciami školy, či možnosťami pedagogického zboru. Na každej škole by si svoje miesto mali nájsť vedľa obligatórnych aj fakultatívne formy školskej telesnej výchovy a športu. Veľmi veľké a je potrebné zvýrazniť, že aj nedocenené rezervy sú na väčšine škôl najmä v pestrosti ponuky pohybových a športových aktivít nielen v obligatórnych, ale najmä vo fakultatívnych formách školskej telesnej výchovy a športu. Netradičné a menej rozšírené pohybové a športové aktivity majú práve v týchto formách ideálne miesto pre svoju realizáciu. Napríklad florbal si za posledné roky získal takú popularitu u väčšiny žiakov základných škôl, že stráca prívlastok netradičný šport.

V súčasných podmienkach každá základná škola na Slovensku si vytvára svoj vlastný školský vzdelávací program, ktorý vychádza zo štátneho vzdelávacieho programu. V telesnej výchove by sa mal prispôbiť podmienkam a tradíciám školy, záujmom učiteľov a najmä záujmom žiakov, pedagogickým schopnostiam a zručnostiam učiteľov telesnej výchovy.

V článku prinášame pohľad na možnosti využitia tenisu na tzv. bežnej základnej škole na vidieku nielen v záujmovej školskej telesnej výchove, ale aj priamo prostredníctvom školského vzdelávacieho programu školy v povinnej školskej telesnej výchove športe. Škola využila možnosti, ktoré obec vytvorila postavením tenisových kurtov v areály školy a využíva ich na obohatenie záujmovej a povinnej školskej telesnej výchovy a športu. Súčasne sa škola zapojila do rôznych projektov a v spolupráci so Slovenským tenisovým zväzom a Ministerstvom školstva získala pre realizáciu tenisu aj veľmi dobré materiálno-technické zabezpečenie v podobe tenisových rakiet a loptičiek rôzneho druhu. Náš pohľad do tejto školy prináša aj pohľad ako je možné implementovať aj menej rozšírené športy, či športové hry do školských vzdelávacích programov a učebných osnov základných škôl. V neposlednom rade je potrebné zvýrazniť z tohto uhla pohľadu najmä spoluprácu vedenia obce, školy, rodičov, učiteľov telesnej a športovej výchovy, vedúcich záujmových voľnočasových krúžkov v rámci Centra voľného času a trénerov tenisu pri realizácii tohto športu na škole. Samozrejme bez samotných detí a žiakov školy by to nebolo možné realizovať. Z hľadiska klímy školy sme zistili, že žiaci sa na hodiny tenisu tešia a sú obohatením vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb. Tie tenisovo najzdatnejšie deti sa zapájajú aj do tréningového procesu v tenisových športových kluboch a tak možno aj na tejto škole vyrastie budúci reprezentant Slovenska v tenise, či víťaz prestížneho hlavného grandslamového tenisového turnaja. Ak by sa to aj tak nestalo, najväčším pozitívom bude ak celoživotný vzťah k tomuto športu, resp. ak si dieťa

prostřednictvím tenisu osvojí aj celoživotný vzťah k športovým a pohybovým aktivitám vo všeobecnosti.

Literatúra

- ADAMČÁK, Š. 2005. Drobné pohybové hry, závody a úpoly so švihadlom na 1. stupni ZŠ. In *Telesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, roč. 71, č. 8, s. 29-31.
- ADAMČÁK, Š. 2009. Plné lopty v telesnej výchove sú nenahraditeľné. In *Telesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, roč. 75, č. 1, s. 36-40.
- ADAMČÁK, Š., LUBY, I. 2007. Goecaching alebo turistika trochu inak. In *Telesná výchova a sport*. ISSN 1335-2245, roč. 17, č. 2, s. 30-32.
- ANTALA, B. Vývoj, súčasný stav a nové trendy vo vyučovaní telesnej výchovy v školách. In *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava: FTVŠ UK a SVSTVŠ, 2001. ISBN 80-85162-99-7, s. 17-40.
- ANTALA, B., LABUDOVIČ, J. 2008. Kurikulum telesnej a športovej výchovy pre vyšší sekundárny stupeň vzdelávania. In *Telesná výchova a sport*. ISSN 1335-2245, roč. 18, 2008, č. 1, s. 4-6.
- ARGAJ, G. 1998. Netradičné športové hry frisbee a korfbal a ich vplyv na organizmus. In *Telesná výchova a sport*. ISSN 1335-2245, roč. 8, 1998, č. 1, s. 21-23.
- ARGAJ, G. et al. 2001. *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2001. 95 s. ISBN 80-223-1658-X.
- ARGAJ, G. 2008. Netradičné pohybové hry v novej koncepcii telesnej a športovej výchovy – Indiaci. In *Športové hry*. ISSN 1336-0817, 2008, roč. 13., č. 4, s. 32-38.
- BEBČÁKOVÁ, V. 1998. Zapojenie žiakov do organizovaných a neorganizovaných aktivít a športové záujmy žiakov základných a stredných škôl východoslovenského regiónu. In *Telesná výchova a sport*. ISSN 1335-2245, roč. 8, 1998, č. 1, s. 11-14.
- BENDÍKOVÁ, E. 2008. Cvičenie s overballom na hodinách telesnej výchovy. In *Športový edukátor*. ISSN 1337-7809. roč. I., č. 2, s. 5-13.
- BENDÍKOVÁ, E. 2009a. Tae – boe v školskej a športovej výchove. In *Športový edukátor*, roč. II. ISSN 1337-7809. č. 1, s. 63–68.
- BENDÍKOVÁ, E. 2009b. Overball na hodinách školskej telesnej výchovy. In *Telesná výchova a sport*. ISSN 1335-2245, roč. 19, č. 1, s. 7-9.
- BENDÍKOVÁ, E. 2009c. Školská telesná výchova a šport mládeže. In *Telesná výchova a sport mládeže*, roč. 75. ISSN 0323-0449, č. 2, s. 11-14.
- BIELA, D. 2005. Štruktúra športových záujmov diagnostikovaná u žiakov základnej školy. In *Telesná výchova a sport*. ISSN 1335-2245, roč. 15, 2005, č. 1, s. 6-10.
- BLÁHA, L. 2006. Beachtchoukball jako plážová varianta tchoukballu – příležitost k využití pískové hrací plochy. In *Telesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1335-2245, roč. 72, č. 2, s. 25 - 27.
- BLÁHA, L. 2008. Tchoukball. In *Športové hry*. ISSN 1336-0817, roč. 13., č. 1, s. 39-40.
- BLÁHA, L., DĚDEK, J. 2009. Makakball - pálkovací pohybová hra do přírodního prostředí. In *Telesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, roč. 75, č. 3, s. 31 - 36.
- DOBRÝ, L. 1995. Vytváření učebního prostředí. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, roč. 61, č. 7, , s. 2-6.
- DOBRÝ, L. 2006. Souvislosti výkonu s duševním růstem mladých sportovců. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, roč. 72, č. 2, s. 18-24. ISSN 0323-0449.
- DOBRÝ, L. 2008. Kanadská iniciativa za pravidelnou denní pohybovou aktivnost (Nešlo by to taky u nás). In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, roč. 74, č. 8, , s. 4-5.
- DOBRÝ, L. 2010. Jaká by měla být praxe v tělesné výchově. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, roč. 76, č. 2, , s. 2-8.

- FEBENOVÁ, D. 2008. Vybrané jogové cvičenia zamerané na predchádzanie vzniku funkčných porúch pohybového systému u detí školského veku. In *Športový edukátor*. ISSN 1337-7809, roč. I., č. 2, s. 32-36.
- FELTLOVÁ, D. 2009. Zábavné lavičky. In *Športový edukátor*, roč. II.. ISSN 1337-7809, č. 1, s. 55–60.
- FORMÁNKOVÁ, S., FRÝDECKÝ, F. 2009. Nezapomínejme na cvičení na žebřinách a u žebřin. In *Športový edukátor*, roč. II.. ISSN 1337-7809, č. 1, s. 39–48.
- FIALOVÁ, L. 2004. Sport a jiné volnočasové aktivity v české škole. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 14, 2004, č. 1, s. 26-27.
- FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z. et al. 1999. *Pohybová aktivita a športové záujmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 141 s. ISBN 80-7067-945-X.
- GEJMANOVSKÝ, A., PERÁČKOVÁ, J. 2009. Názory účastníkov praktického seminára Škola v pohybe na kontinuálne vzdelávanie učiteľov telesnej výchovy. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 19, č. 3-4, s. 44-47.
- GÓRNA, K. 1997. Vztah chlapců a dívek středních škol olomouckého a katowického regionu k vyučovacím jednotkám tělesné výchovy. In *Telesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, roč. 63, č. 5, s. 41 - 43.
- GÓRNA, K. 1998. Deklarace zapojení do rekreační pohybové aktivity, vědomosti z oboru tělesné kultury a vlastní hodnocení pohybových dovedností studentu na gymnáziích. In *Tělesná výchova a šport*. ISSN 0323-0449, roč. 8, č. 1, s. 14-18.
- GÖRNER, K. 1998a. Vplyv turistických aktivít v stredohorskom prostredí na zmeny funkčnej zdatnosti študentov telesnej výchovy. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 8, č. 4, s. 19-21.
- GÖRNER, K. 1998b. Turistické aktivity voľného času – činitele pozitívneho formovania mravných postojov. In *Vychovávateľ: Časopis pedagógov*. ISSN 0139-6919, roč. 41, č. 3-4, s. 18-20.
- GÖRNER, K., STARŠÍ, Jaroslav. 2001. *Postoje, vedomosti a názory žiakov II. stupňa ZŠ na telesnú výchovu*. Banská Bystrica: UMB, Fakulta humanitných vied, 2001. 162 s. ISBN 80-8055-565-6.
- GNAD, T. 2009a. Tréning hrou. In *RUN*. ISSN 1802-0615, roč. 4, č. 9, s. 42-47.
- GNAD, T. 2009b. Vytrvalcem na koloběžce. In *RUN*. ISSN 1802-0615., roč. 4, č. 9, s. 20-21.
- GNAD, T. 2009c. Běh na lyžích zábavně. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, roč. 75, č. 1, s. 18-24.
- GREXA, J. 2005. Telesná výchova a šport mládeže na Slovensku. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 0323-0449, roč. 15, č. 2, s. 2-6.
- HALMOVÁ, N. 2008. Cvičenie s loptami - fit lopty. In *Športový edukátor*. ISSN 1337-7809, roč. I., č. 2, s. 14-20.
- HAMAR, D., KAMPMILLER, T. 2009. Mýty a fakty o silovom tréningu detí a adolescentov. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 19, č. 2, s. 2-5.
- HAUSER, J. 2008. *Štátny vzdelávací program pre 2. stupeň základnej školy v Slovenskej republike – ISCED 2 – nižšie sekundárne vzdelávanie*. Bratislava: Štátny pedagogický ústav, 2008 [cit. 20.09.2011]. Dostupné na internete:
http://www2.statpedu.sk/buxus/docs/kurikularnatransformacia/isce_d2_jun30.pdf
- HERCIG, S. 1995. Cíle nebo úkoly? In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, roč. 61, č. 3, , s. 9-12.
- HOŠEK, V. 1995. Zájem o pohyb a školní tělesná výchova. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, roč. 61, č. 4, s. 11-13.
- HRČKA, J. et al. 2000. *Základy športovej edukológie*. Bratislava: FTV a Š UK v spolupráci so SVS pre TV a šport. 160 s. ISBN 80-88901-37-5.

- CHARTIER, CH. 1993. Hodnotenie žiakov v telesnej a športovej výchove na maturite vo Francúzsku. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 3, 1993, č. 1, s. 6-7.
- CHARVÁT, M. 2008. Sportovní hra jako prostředek sociální komunikace. *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 2008, roč. 18, č. 2, s. 17-19.
- CHEBEŇ, D. 2006. Motivácia žiakov ako základ efektívneho priebehu hodín telesnej výchovy na základných školách. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 16, č. 2, s. 7-10.
- CHOUTKOVÁ, B. 1995. Práva dieťa na šport. In *Telesná výchova a šport mládeže*. ISSN 0323-0449, roč. 61, č. 7, s. 7-9.
- CHREN, M. 2009. Tanečný šport vo vzdelávaní učiteľov telesnej výchovy. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 19, č. 3-4, s. 29-30.
- KAVALÍŘ, P. 2004. Hodnotové preferencie a participácie v pohybových aktivitách. In *Tělesná výchova a šport mládeže*. ISSN 0323-0449, roč. 70, č. 2, s. 44-48.
- KOLEKTÍV (Sivák, J. – Sokol, P. – Kršjaková, S. – Mikuš, M. – Bebčáková, V.). 2000. *Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre 2. stupeň základných škôl*. Bratislava: Ministerstvo školstva Slovenskej republiky. 32 s.
- KOLEKTÍV (Bebčáková, V. – Mikuš, M. – Michal, J. – Modrák, M. – Perečinska, K. – Šimonek, J. – Slezák, J.). 2009. Učebné osnovy z predmetu Telesná a športová výchova pre ISCED 2. *Športový edukátor*, roč. II. ISSN 1337-7809, č. 1, s. 4 – 28.
- KOMEŠTÍK, B. 1995. Úvahy o osnovách školní tělesné výchovy. In *Tělesná výchova a šport mládeže*. ISSN 0323-0449, roč. 61, č. 3, s. 6-7.
- KRŠJAKOVÁ, S. 2008. Nové kurikulum telesnej výchovy v primárnom stupni vzdelávania. *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 18, č. 1, s. 2-4.
- KYSEL, J. 2009. Historie a současnost florbalu. In *Tělesná výchova a šport mládeže*. ISSN 0323-0449, roč. 75, č. 6, s. 30-31.
- LABUDOVÁ, J., ĎURECHOVÁ, J. 2004. Posilňovanie vo vode – aquapower. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 14, č. 1, s. 30-33.
- LAKÓOVÁ, I. 2006. Profesia učiteľa telesnej výchovy v súčasnej spoločnosti. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 16, č. 2, s. 15-17.
- LEDNICKÝ, A., DOLEŽAJOVÁ, L. 2009a. Využitie prekážkových dráh na hodinách telesnej výchovy (Metodická príloha). In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 19, č. 1.
- LEDNICKÝ, A., DOLEŽAJOVÁ, L. 2009b. Rozvoj pohyblivosti a posilňovacie cvičenia v členkovom kĺbe (Metodická príloha). In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 19, č. 2.
- LEDNICKÝ, A., DOLEŽAJOVÁ, L. 2009c. Využitie pohybových hier pri nácviku herných zručností (Metodická príloha). In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 19, č. 3-4.
- LOPUŠIAKOVÁ, T. 2009. Rodová diferenciacia a socializácia v telesnej výchove a športe. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 19, č. 1, s. 33-35.
- MAJERSKÝ, O. 2002. *Športové záujmy žiakov ZŠ a SŠ západoslovenského regiónu*. Bratislava: Metodicko - pedagogické centrum. 56 s. ISBN 80-8052-165-4.
- MAJERSKÝ, O. et al. 2003. Florbal do škôl. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 13, č. 3, s. 11-13.
- MAJERSKÝ, O. et al. 2006. Podnety na inováciu učebných osnov telesnej výchovy na základných a stredných školách. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 16, č. 2, s. 2-6.
- MEDEKOVÁ, H., LABUDOVÁ, J. 1990. Pohybový režim detí a mládeže vo veku 6 - 18 rokov v SSR. In *Výsledky výskumu FTVŠ UK v školskej, masovej a rekreačnej telesnej výchove v rokoch 1986 - 1988: FTVŠ UK*, s. 36-42.

- MELICHER, A. et al. 1996a. Inovácia projektov telesnej výchovy v základných a stredných školách. In *Zborník s vedeckého seminára „Inovácia projektov telesnej výchovy v základných a stredných školách“*. Bratislava: FTVŠ UK a SVS pre TV a Š, ŠPÚ, 97 s. ISBN 80-967456-8-9.
- MELICHER, A. et al. 1996b. *Obsahový a výkonnostný štandard z telesnej výchovy pre stredné školy*. Bratislava: ŠPU.
- MELICHER, A. 1997. Verifikácia štandardu učiva telesnej výchovy v stredných školách. In *Telesná výchova, šport, výskum, súčasnosť, perspektíva na univerzitách a vysokých školách*. Bratislava: STU - KTV.
- MELICHER, A. 1998. Vzdelávacie štandardy učiva a ich overovanie v stredných školách. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 8, č. 1, s. 4-7.
- MELICHER, A. 2001. Podmienky telovýchovného procesu na školách: In *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava: FTVŠ UK a SVS TVŠ, s. 148-161. ISBN 80-968252-5-9.
- MELICHER, A. 2006. Monitoring telesnej výchovy na stredných školách Slovenskej republiky. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 16, č. 1, s. 5-7.
- MIKUŠ, M. 1995. Názory učiteľov stredných škôl východoslovenského regiónu na inováciu učebných osnov telesnej výchovy. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 5, č. 4, s. 7-9.
- MIKUŠ, M. 1996. Štandardy v školskej telesnej výchove. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 6, č. 2, s. 2-3.
- MIKUŠ, M. 1997/1998. O inovácii učebných osnov na 2. stupni základnej školy. In *Pedagogické rozhľady*. ISSN 1335-0404, roč. 6, č. 2, s. 19 - 20.
- MIKUŠ, M., BEBČÁKOVÁ, V. et al. 2004. *Pokyny na hodnotenie vzdelávacích štandardov z telesnej výchovy na 2. stupni základných škôl*. Bratislava: Ministerstvo školstva Slovenskej republiky. 44 s.
- MIKUŠ, M., BEBČÁKOVÁ, V., MODRÁK, M. 2008. K niektorým problémom realizácie nových učebných osnov v praxi. In *Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb*. ISBN 978-80-8045-515-6, s. 41 – 45.
- MEČÍŘ, M., NAKLÁDAL, R. 1995. *Tenis*. Bratislava: Nakladateľstvo Šport, spol. s r.o., 1995. 175 s. ISBN 80-7096-222-4.
- MESIARIK, P. 2010. *Golf – netradičný šport v záujmovej školskej TV a športe a jeden z prostriedkov formovania pozitívnych postojov k školskej telesnej výchove a športu: rigorózna práca*. Brno: FSpS MU, 2010. 143 s.
- MICHAL, J. Štruktúra záujmov žiakov základných škôl o vykonávanie telovýchovných činností. In *Acta Universitatis Matthaei Belii, In Telesná výchova a šport, vol.1, č. 1*. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta UMB, 1999, s. 124-137. ISBN 80-8055-345-9.
- MORAVEC, R. 2006. Profil vzdelanosti žiaka z pohľadu telesnej výchovy. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 16, č. 3, s. 37.
- MORAVEC, R. 2009. Športový tréning detí a mládeže. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 19, č. 1, s. 37-39.
- MORKES, F. 2004. Školská ohľadnutí. Učiteľé a lekáři o telocviku. In *Rodina a škola*. ISSN 1210-7689, roč. 51, č. 2, s. 20.
- MÜLLER, E. 2005. Paradox naši civilizace. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, roč. 71, č. 7, s. 2-4.
- NOVOTNÁ, S. 2008. Obranné herné činnosti jednotlivca v softbale. In *Športové hry*. ISSN 1336-0817, roč. 13., č. 1, s. 36-38.
- NOVOTNÁ, N., VLADOVIČOVÁ, N. 2006. Teoretické vedomosti žiakov 4. ročníkov ZŠ z telesnej výchovy podľa obsahového štandardu. In *Acta universitatis Matthaei Belii, Zborník vedeckovýskumných prác*, č. 10. Banská Bystrica: UMB, s. 127-133. ISBN 80-8083-349-4.

- PACH, M.. 2008. Vzťah mladých snowboardistov k pohybovým aktivitám. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 18, č. 1, s. 25-28.
- PACH, M. 2009. Športy v prírode ako nástroj výchovy a vzdelávania. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 19, č. 2, s. 40.
- PALOVIČOVÁ, J. Fitlopta ako prevencia chybného držania tela u detí mladšieho školského veku. In *Športový edukátor*. ISSN 1337-7809, roč. I., č. 2, s. 20-31.
- PAULÍK, V. 1998. Turistika a športy v prírode vo výučbe telesnej výchovy vo Vojenskej akadémii Liptovský Mikuláš. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 8, č. 1, s. 24-25.
- PLUHAŘ, P., THUN, L. 2009. Cykloturistika ve školní tělesné výchově II.. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, roč. 75, č. 3, s. 18-23.
- REGULI, Z. 2005. Inovovaná systematika úpolov. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 15, č. 1, s. 45-46.
- REIPRICHOVÁ, H. 2008. Telocvikári na gríne. In *Golf – revue a golfe a životnom štýle*. ISSN 1336-7390, r. 4, č. 5, s. 65.
- RYBÁRIK, K. et al. 1996. Inovácia učebných osnov telesnej výchovy a športu na základných a stredných školách. In *Zborník príspevkov z odborného seminára*. Banská Bystrica: regionálna ved. spoločnosť pre TV a šport, KTVŠ UMB Banská Bystrica, s. 49. ISBN 80-8055-019-0.
- RÝGL, P. 2003a. Neradostný pohľad na telesnú výchovu. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, roč. 69, č. 2, s. 43-46.
- RÝGL, P. 2003b. Negramotnosť v telesné výchově. In *Telesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, roč. 69, č. 3, s. 40-42.
- SIGMUND et al. 2003. Role školní tělesné výchovy a organizované pohybové aktivity v týdenní pohybové aktivitě adolescentu. In *Tělesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 13, č. 4, s. 6-9.
- SIGMUND et al. 2006. Srovnání pohybové aktivity ve školním a vánočním týdnu u vybraných žáků standardních a sportovních tříd. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 16, č. 2, s. 11-14.
- SIVÁK, J. 1997. Vzdelávacie štandard z telesnej výchovy pre 1. stupeň základných škôl. In *Pedagogické spektrum*. ISSN 1335-5589, roč. 6, č. 1/2, s. 65-72.
- SIVÁK, J., SLEZÁK, J. 1996. Vzdelávacie štandardy z telesnej výchovy pre základné školy, gymnáziá a stredné odborné školy. In *Pedagogické spektrum*. ISSN 1335-5589, roč. 5, č. 6, s. 61-65.
- SIVÁK, J., KRŠJAKOVÁ, S., SOKOL, P. 1997a. Overovanie vzdelávacieho štandardu z telesnej výchovy na 1. stupni základnej školy. In *Pedagogická revue*. ISSN 1335-1982, roč. 49, č. 5 - 6, s. 219 - 231.
- SIVÁK, J., KRŠJAKOVÁ, S., SOKOL, P. 1997b. Vzdelávacie štandard z telesnej výchovy - výsledky overovania na 1. stupni základnej školy. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 7, č. 3, s. 2 - 5.
- SIVÁK, J., KRŠJAKOVÁ, S., SOKOL, P. 2001. Metodická príručka k vzdelávaciemu štandardu z TV pre 1. stupeň ZŠ. Bratislava: Perfekt. ISBN 80-8046-123-6.
- SIVÁK, J. et al. 2000. *Vzdelávacie štandard z telesnej výchovy pre 2. stupeň základných škôl*. Bratislava: MŠ SR. 31 s.
- STACKEOVÁ, D. 2009a. Posilování ve školní tělesné výchově I. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, roč. 75, č. 4, s. 17-23.
- STACKEOVÁ, D. 2009b. Posilování ve školní tělesné výchově II. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, roč. 75, č. 5, s. 21-23.

- STARŠÍ, Jaroslav. 1996. Názory učiteľov telesnej výchovy zo stredného Slovenska na súčasné problémy školskej telesnej výchovy. In *Zborník vedeckovýskumných prác, č. 2*. Banská Bystrica: UMB, č. 2. ISBN 80-8055-018-2.
- STARŠÍ, Jaroslav. 1998. Prognózy možností skvalitňovania školskej telesnej výchovy na začiatku nového tisícročia v oblasti teoretických poznatkov z telesnej kultúry. In *Zborník čiastkových výstupov z riešenia integrovanej grantovej úlohy*. Banská Bystrica: UMB, s. 130-134. ISBN 80-8055-183-9.
- STEWART, C. 2005. Should boys and girls be coached same way. (Mohou chlapci a dievčata byť trénovaní rovnakým spôsobom? Staženo z www.coachesino.com v květnu 2005. In *Telesná výchova a šport mládeže*. ISSN 1210-7689, roč. 71, č. 8, s. 27-29.
- ŠAFAŘÍKOVÁ, J. 2010. Přednosti tělesné výchovy, o kterých se nemluví. In *Telesná výchova a šport mládeže*. ISSN 0323-0449, roč. 76, č. 2, s. 8-10.
- ŠIMONEK, J. 2003a. Inovačné tendencie v školskej telesnej výchove. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 0323-0449, roč. 13, č. 1, s. 2 - 3.
- ŠIMONEK, J. 2003b. Využitie netradičných športových aktivít pri rozvoji kvalít osobnosti mladého človeka. In *Technológia vzdelávania. Slovenský učiteľ*, roč. 11, č. 6 s. 3–4.
- ŠIMONEK, J. Hráme netradičné hry – ringo. In *Športový edukátor*. ISSN 1337-7809, roč. II., č. 1, s. 49–52.
- VRAŇÁK, P. 2003. Športové záujmy žiakov ZŠ v okrese Partizánske. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 13, č. 3, s. 8-10.
- TRUNEČKOVÁ, E. 2002. *Základy športovej edukácie na školách*. Banská Bystrica: PF UMB. 92 s. ISBN 80-8055-666-0.
- TRUNEČKOVÁ, E. 2003. Monitorovanie hodín telesnej výchovy na 1. stupni ZŠ v Banskobystrickom kraji. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 13, č. 1, s. 3 - 6.
- TUBINO, M. 2007. Telesná výchova a šport v súčasnom svete. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, roč. 17, č. 3-4, s. 2-4.

METODICKÝ RAD NÁCVIKU VÝMYKU A ZOSKOKU ZÁKMIHOM

Natália CZAKOVÁ

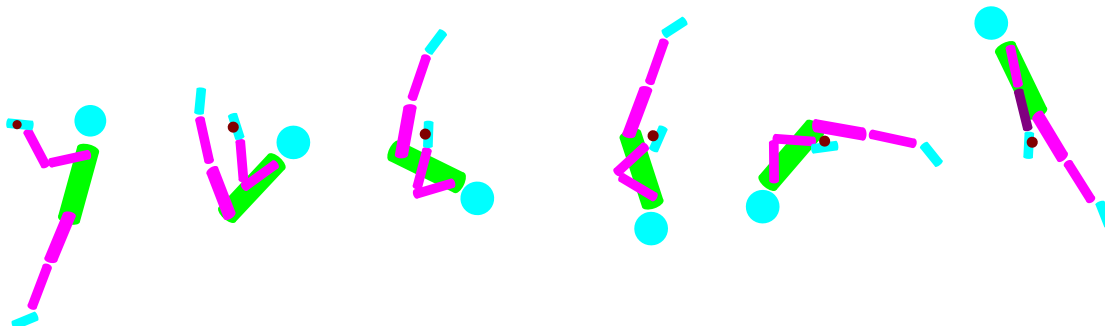
(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

nczakova@ukf.sk

Hrazda je považovaná za „kráľovskú“ disciplínu v mužskej gymnastike. Zostavy na nej prinášajú nielen estetické zážitky, ale aj technicky náročné cvičebné tvary a väzby. Je to náradie, z ktorého vychádzajú cvičenia na bradlách s nerovnakou výškou žrdí v ženskej gymnastike. Podľa Streškovej (2009) sú cvičenia na hrazde v školskej telesnej a športovej výchove zamerané najmä na: - prekonávanie prekážky (podliezť, preskočiť, ručkovať)

- nácvik špecifických športovo-gymnastických zručností
- všeobecnú a špeciálnu silovú prípravu (visy, prešvihy, náskoky do vzporu, výmyky a i.)

K základným cvičebným tvarom u žiakov základných a stredných škôl na hrazde patrí výmyk. Môže sa realizovať na hrazde dosažnej (u dievčat a chlapcov na ZŠ) a na hrazde doskočnej u chlapcov na SŠ.



Obr. 1 Výmyk

Technika výmyku závisí od výšky hrazdy. Na hrazde dosažnej (výšku prispôbujeme žiakom podľa ich výšky, príp. úrovne pohybových schopností) začína pohyb zo zhybu stojmo. Odrazová noha je priamo pod žrdou, švihová je v stojí zánožnom. Švihom zanoženej nohy smerom do prednoženia a súčasným odrazom sa snažíme dostať boky (príp. časti stehien čo najbližšie k panve) nad úroveň hrazdy. Paže sa nevystierajú, snažia sa udržať v zhybe. Nohy sa v priebehu otáčania spájajú, telo je mierne vysadené. Boky pokladáme na žrd', nasleduje záklon hlavy a pretáčame sa nohami smerom dolu. Uhol medzi trupom a nohami sa postupne otvára. Paže sa následne vystierajú. Spevnením sedacích svalov a svalov chrbta zdvíhame trup do vzporu vpredu.

Výmyk odrazom jednož na dosažnej hrazde je najjednoduchšou alternatívou. Výmyk odrazom znožmo, príp. výmyk na hrazde doskočnej vyžadujú väčšiu silu paží, brušného svalstva a svalov predných stehien.

Metodický rad nácviku:

1. Ukážka (učiteľom, pomocou kinogramu, video..)
2. Vysvetlenie techniky spolu so zdôraznením kľúčových momentov
3. Cvičenia na posilnenie paží (výdrž v zhybe, zhyby, kľuky, šplh...), predných svalov stehna (prednosy, vznosy na rebrinách...) a brušného svalstva

4. Nácvik práce švihovej a odrazovej nohy na hrazde po ramená
5. To isté na kruhoch po ramená (prechod do visu vznesmo, príp. celý prekot vzad)
6. S využitím šikmej plochy (švédska debna cca 60 cm pred hrazdou – vzdialenosť upravujeme podľa výšky žiakov), výbehom po ktorej môžu žiaci ľahšie dostať nohy príp. boky k hrazde, realizujeme výmyk s dopomocou
7. Výmyk s dopomocou
8. Výmyk samostatne

Dopomoc dávame z boku za stehno a rameno. Stehno tlačíme za hamstringy smerom hore v smere otáčania a tlakom na rameno dopomáhame žiakovi dostať sa do vzporu.

Dôležité je **vidlicové držanie** hrazdy.

Vzhľadom na snahu o maximálne efektívne využitie hodiny je vhodné zaradiť v rámci čakania posilňovacie cvičenia na zvládnutie tohto cvičebného tvaru buď individuálne alebo vo dvojiciach.

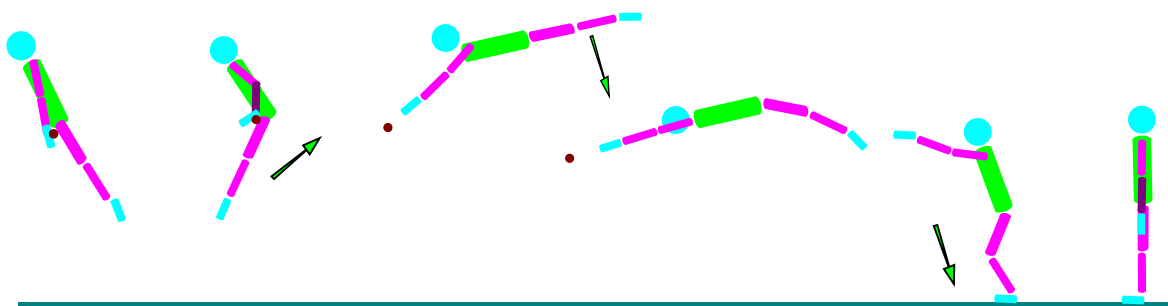
Najčastejšie chyby:

- Malý švih nohou,
- nedostatočné zdvihnutie bokov k hrazde,
- predčasné vystieranie paží alebo nedostatočný zhyb (príp. jeho neudržanie)
- predčasný záklon hlavy.

Pri výmyku na doskočnej hrazde je nevyhnutné mať zvládnuté zhyby nadhmatom (min. 10 opakovaní) a vznosy na rebrinách (alebo hrazde – min .6 opakovaní). Strešková (2009) uvádza, že výmyk začína zhybom mierne prehnutým telom so súčasným krčením paží, na ktorý nadväzuje švih dolných končatín do prednoženia. Paže sa postupne vystierajú, čím sa zrýchli rotácia tela okolo spojnice hmatu a osi ramien, boky sa dostávajú čo najbližšie k žrdi a plecía pod žrd'. Fixovaním dolných končatín, zdvihom trupu a pootočením zápästia chrbtom ruky sa obnoví oporná funkcia paží a telo sa dostáva plynulo do vzporu.

Cvičenia na náradí vyžadujú silovú pripravenosť nielen u žiakov, ale aj u učiteľa, príp. žiakov poskytujúcich dopomoc. Postavenie učiteľa pri poskytovaní dopomoci pri výmyku je z boku, pred úrovnou hrazdy. Vedieť včas zachytiť alebo potlačiť cvičenca je niekedy „umením“ predvídania. To isté platí aj pri bezpečnosti. Je nevyhnutné zabezpečiť priestor pod hrazdou dostatočným počtom žineniek a ideálne je aj zabezpečenie magnézia na dlane.

Zoskok zákmihom



Obr. 2 Zoskok zákmihom

Technika zákmihu začína zo vzporu vpredu a vychádza z vykonania odkmihu, v ktorom sa snažíme dosiahnuť horizontálnu polohu so súčasným odtlačením tela od žrde.

Metodický rad náviku:

1. Ukážka
2. Vysvetlenie techniky spolu so zdôraznením kľúčových momentov
3. Zanožovanie v ľahu na švédskej debne (opora je na trupe a panve, dolné končatiny sú vo zvislej polohe)
4. náskoky do vzporu vpredu
5. odkmihy s dopomocou, bez dopomoci
6. zoskok zákmihom s dopomocou
7. zoskok zákmihom bez dopomoci – samostatné pokusy

Dopomoc dávame z boku, postavenie učiteľa je za hrazdou v smere pohybu.

Najčastejšie chyby:

- predčasný odraz (telo cvičenca je pod vodorovnou rovinou)
- pokrčené paže,
- nízky zákmih
- vysadenie a predklonenie hlavy (Trunečková – Sameková, 1991).
- nedostatočný odkmih (žiak nedosiahne vodorovnú polohu)
- príliš skoré vysadenie až do neschopnosti udržať doskok v stoji

Za vyhotovenie obrázkov k technikám ďakujem Miroslavovi Vávrovi.

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

Literatúra

- STREŠKOVÁ, E. 2009. *Športová gymnastika*. Bratislava: FTVŠ UK, 2009. 220 s. ISBN 978-80-8113-002-1.
- TRUNEČKOVÁ, E. – SAMEKOVÁ, Z. 1991. *Teória a didaktika gymnastiky pre štúdium učiteľstva 1.- 4. roč. ZŠ*. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta v Banskej Bystrici, 174 s. ISBN 80-85162-25-3.

ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR 2015

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

POKYNY PRE SPRACOVANIE PRÍSPEVKU

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

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

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

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

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

E-mail: pod názov pracoviska

Názvy kapitol – malými písmenami, okraj; tučné.

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

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

Zoznam použitej literatúry (príklad):

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

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

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

Redakčná rada:

Šéfredaktor: Jaromír Šimonek

Editor: Janka Kanásová

Členovia: Nora Halmová, Mária Kalinková, Natália Czaková, Pavol Horička, Ján Hianik, Ľubomír Paška, Helena Šišovská, Jiří Michal, Elena Bendíková, Alena Buková.

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

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

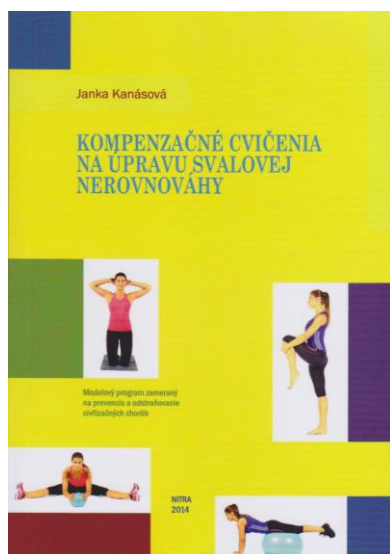
Časopis vychádza: 2x ročne.

Registr. č.: EV 2608/08.

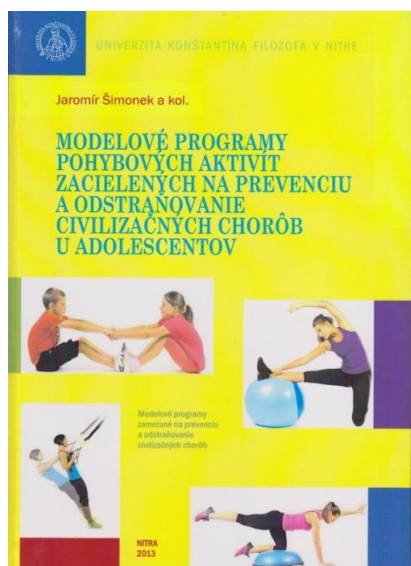
Uzávierka čísel: 1. číslo: 1.4. 2. číslo: 1.10.

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

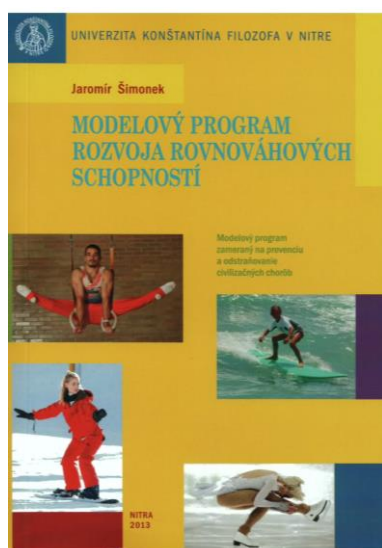
INFORMÁCIE



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



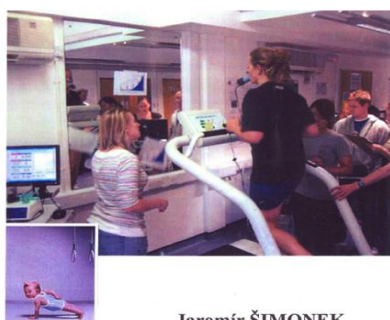
Šimonek, J. - Halmová, N. - Kanášová, J. - Broďáni, J. - Šutka, V. - Horička, P. - Krajčovič, J.- Kalinková, M.- Chebeň, D.- Czaková, N.- Paška, L. - Matejovičová, B.- Vondráková, M.- Tománková, K.- Schlarmannová, J.- Hranková, M. 2013. *Modelové programy pohybových aktivít zameraných na prevenciu a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



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



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

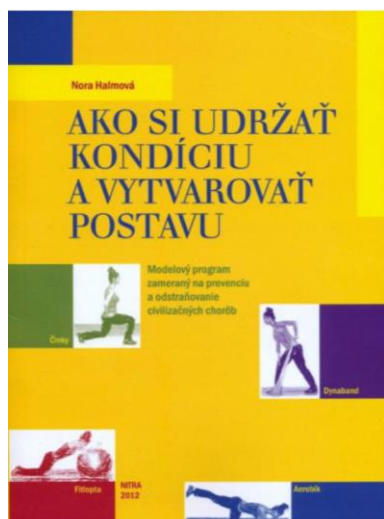


Jaromír ŠIMONEK

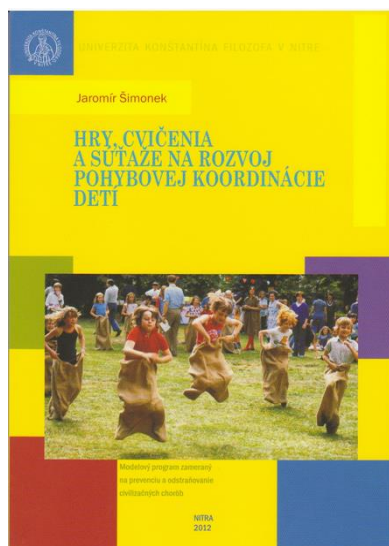
Šimonek, J. 2012. *Testy pohybových schopností*. Nitra: Dominant, 2012. 190 s, ISBN 978-80-970857-6-6. Knižka ponúka popis 180 motorických testov so spôsobom vyhodnocovania a tabuľkami s normami pohybových schopností. Pri každom teste je uvedený zdroj a v niektorých prípadoch aj odkaz na videozáznam.

TESTY POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

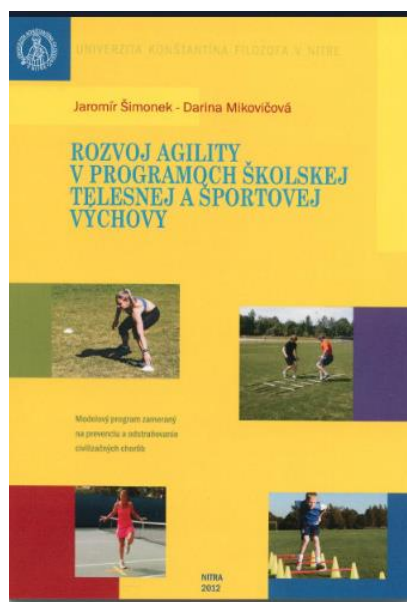
Nitra, 2012



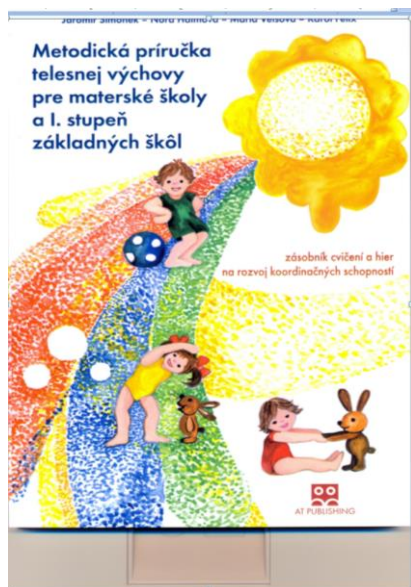
Halmová, N. 2012. *Ako si udržať kondíciu a vytvarovať postavu*. PF UKF Nitra, 156s, ISBN 978-80-8094-297-7. Publikácia obsahuje zásady, princípy a metódy cvičení s využitím náčinia (činky, dynaband, fitlopta). Poslúži ako modelový program zameraný na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb.



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



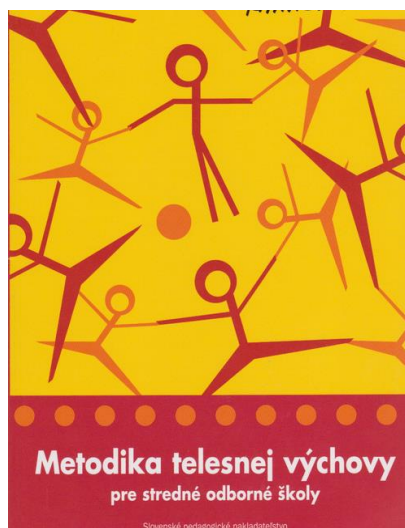
Šimonek, J., Mikovičová, D. 2012. *Rozvoj agility v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. UKF Nitra, 113s, ISBN 978-80-558-0163-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



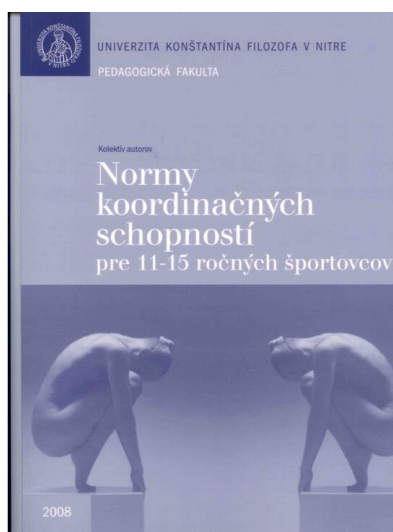
Šimonek, J., Halmová, N., Veisová, M., Felix, K. 2011. *Metodická príručka telesnej výchovy pre materské školy a I. st. ZŠ*. Bratislava: AT Publishing, 140 s. ISBN 978-80-88954-62-2-0.



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



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



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

Ďalšie publikácie:

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

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

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

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

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

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

VAVÁK, M. **Volejbal. Kondiční příprava.** Praha: Grada, 2011. 219s.

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

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

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

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