



Športový

1

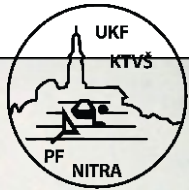
Ročník XIV./2021

edukátor

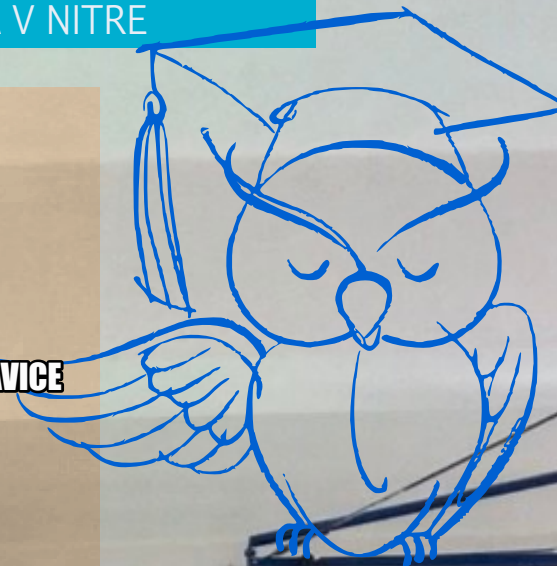
ISSN 1337-7809

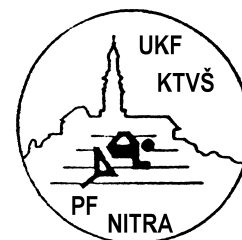
UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE

KTVŠ PF UKF



- **VPLYV PANDÉMIE NA POHYBOVÚ AKTÍVNOSŤ A ZDRAVIE MLADEJ GENERÁCIE**
- **MOŽNOSTI VYUČOVANIA TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY ONLINE**
- **FUNKČNÝ KRUHOVÝ TRÉNING S VYUŽITÍM STEP SCHODÍKA**
- **VYUŽITIE TRÉNINGOVEJ POMÔCKY GYMSTICK V SILOVOM TRÉNINGU**
- **VYBRANÉ CVIČENIA SO STOLIČKOU AKO NÁHRADA NÁRADIA POSILŇOVACEJ LAVICE**
- **POHYBOVÝ PROGRAM POČAS PANDÉMIE COVID-19**
- **POHYBOVÉ HRY VO VODNOM PROSTREDÍ PRE ZÁKLADNÉ PLÁVANIE A (I. ČASŤ)**
- **ZISŤOVANIE ZÁKLADNÝCH POHYBOVÝCH KOMPETENCIÍ DETÍ MATERSKEJ ŠKOLY TESTOVACOU BATÉRIOU MOBAK-KG**
- **POKYNY NA PUBLIKOVANIE V ČASOPISE ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR**





ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

OBSAH

Príhovor editora	2
VPLYV PANDÉMIE NA POHYBOVÚ AKTÍVNOSŤ A ZDRAVIE MLADEJ GENERÁCIE	3
Jaromír ŠIMONEK	
MOŽNOSTI VYUČOVANIA TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY ONLINE	9
Natália CZAKOVÁ - Andrea DOMČEKOVÁ	
FUNKČNÝ KRHOVÝ TRÉNING S VYUŽITÍM STEP SCHODÍKA	14
Agata HORBACZ - Dana DRAČKOVÁ - Martina MATOUŠKOVÁ	
VYUŽITIE TRÉNINGOVEJ POMÔCKY GYMSTICK V SILOVOM TRÉNINGU	25
Bohumila KRČMÁROVÁ - Matúš GUZMAN	
VYBRANÉ CVIČENIA SO STOLIČKOU AKO NÁHRADA NÁRADIA POSILŇOVACEJ LAVICE.....	35
Frederika REMEŇOVÁ - Bohumila KRČMÁROVÁ	
POHYBOVÝ PROGRAM POČAS PANDÉMIE COVID-19	44
Roman MARKOVIČ - Peter ŽIŠKA	
POHYBOVÉ HRY VO VODNOM PROSTREDÍ PRE ZÁKLADNÉ PLÁVANIE A (I. ČASŤ).....	52
Ivan MATÚŠ	
ZISŤOVANIE ZÁKLADNÝCH POHYBOVÝCH KOMPETENCIÍ DETÍ MATERSKEJ ŠKOLY TESTOVACOU BATÉRIOU MOBAK-KG	59
Bohuslav STUPÁK – Peter MAČURA	
POKYNY NA PUBLIKOVANIE V ČASOPISE ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR.....	73
INFORMÁCIE	76

Milí čitatelia!

Stíchnuté školské chodby, telocvične zívajúce prázdnotou a osamelí telocvikári, ktorí cvičia sami pre seba.... Prvé tohtoročné číslo Športového edukátora reflektuje situáciu, ktorá zasiahla hlboko do školského systému. Sme však radi, že učitelia sa nevzdávajú a kreatívne pristupujú k výučbe v online priestore alebo vymýšľajú rôzne iné alternatívne možnosti učenia telesnej a športovej výchovy. Preto nás veľmi tešia príspevky zaoberajúce sa problematikou, ako absenciu hodín telesnej a športovej výchovy vynahradiť.

Dištančné vzdelávanie i celkové obmedzovanie vykonávania športových aktivít a súťaží, prináša so sebou riziko zvýšenia sedavého životného štýlu a obezity u detí i mládeže. O tejto téme otvorene pojednáva hneď prvý článok, ktorý upozorňuje na negatíva absencie dostatočného pohybu u detí. Vyzýva k podpore pohybových aktivít v rodinách. Učiteľ by nemal byť vnímaný ako mučiteľ, ale práve naopak pomocník rodičov, aby viedli deti k zdravému životnému štýlu napríklad aj pomocou moderných technológií a rôznych aplikácií. Aplikáciám a medziodborovému prepojeniu telesnej a športovej výchovy sa venuje druhý článok, ktorý sa pozerá na problém vyučovania globálne. Pri skrátenom vyučovanom čase nemusí byť telesná a športová výchova vyradená z vyučovacieho procesu. Medziodborové prepojenie predmetov telesnej a športovej výchovy s matematikou, informatikou, či geografiou by zaujímavou formou rozvíjalo kognitívne schopnosti žiakov.

Cieľom druhej časti nášho časopisu je ponúknuť metodické alternatívy cvičenia pre žiakov v exteriéri, v domácnosti, v neštandardnom a priestorovo obmedzenom prostredí. Kruhový tréning s využitím schodíka, malých činiek, slidera a gumového expandera zaujme žiakov každého veku. V prípade potreby ozvláštnenia hodín, odporúčame článok s nie celkom tradičnou tréningovou pomôckou Gymstick. Ak Vás táto téma zaujme a chceli by ste sa dozvedieť viac, odporúčame pozrieť aj naše predchádzajúce čísla (2/2015, 1/2016). V prípade, že nemáte k dispozícii žiadne športové náčinie a náradie nemusíte zúfať. Upútať žiakov viete aj cvičením s vlastnou hmotnosťou a stoličkou. Čo tak vyskúšať pohybový program telesnej prípravy zameraný na rozvoj pohyblivosti určený pre profesionálnych vojakov? Zdá sa, že opatrenia na leto sa budú uvoľňovať, tak sa snáď dočkáme aj otvorenia plavárni a kúpalísk. Aby ste neodradili deti plaveckými tréningami, skúste začať pohybovými hrami vo vodnom prostredí z nášho článku.

Záver Športového edukátora patrí našim najmenším. Budovať vzťah k pohybu a športu treba od malička. Aby sme vedeli vytvárať kvalitný edukačný proces v telesnej a športovej výchove, mali by sme vychádzať z cielenej diagnostiky základných pohybových kompetencií už v materskej škole. Na základe získaných informácií vieme následne prispôsobiť metodické a didaktické pôsobenie aktuálnym požiadavkám detí.

Aby sme sa stali učiteľmi, museli sme ako študenti zvládnuť niekoľko vytrvalostných previerok. Vydržme ešte túto a v duchu latinského príslovia „docendo discimus“ – „tým, že učíme druhých, učíme sa sami“. Zamerajme sa na tie nové pozitívne skúsenosti z učenia v pandémie, ktorými budeme môcť obohatiť učebné osnovy aj do budúcnosti.

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

Jaromír Šimonek
šéfredaktor

Bohumila Krčmárová
editorka

VPLYV PANDÉMIE NA POHYBOVÚ AKTÍVNOSŤ A ZDRAVIE MLADEJ GENERÁCIE

Jaromír ŠIMONEK

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

jsimonek@ukf.sk

Začiatkom minulého roka zasiahla celý svet globálna pandémia COVID-19 a negatívne ovplyvnila všetky oblasti života aj na Slovensku. Tzv. „lockdown“ uzavrel obyvateľov do domácich „bublín“ a obmedzil pohyb ľudí, čo pocítili aj školáci, ktorí prechodom na dištančné vzdelávanie stratili možnosť navštevovať plnohodnotné hodiny telesnej a športovej výchovy a športovania v športových organizáciách. V tejto súvislosti sa vynárajú rôzne názory, podložené i nepodložené, ktoré predpovedajú možné dopady najmä na zdravie mladej generácie. Uvádzam len niektoré, na ktoré som sa pokúsil uviesť čiastočné odpovede:

Aké následky môže mať výpadok „klasickej“ telesnej a športovej výchovy na zdravie detí?

Čo sa môže diať s ich telom, keď sa nebudú „poriadne“ hýbať dlhší čas?

Do akej miery sa dá nahradiť klasická hodina telesnej výchovy cez počítač?

Je to výzva aj pre učiteľa ako docieľiť, aby dieťa hodina telesnej bavila aj na diaľku. Ako podľa vás postupovať, na čo sa zamerať?

Mali by v tejto dobe zakročiť do výučby telesnej výchovy aj rodičia? Ak áno, akým spôsobom? Mali by chodiť s deťmi viac von, vymýšľať im nejaké pohybové aktivity?

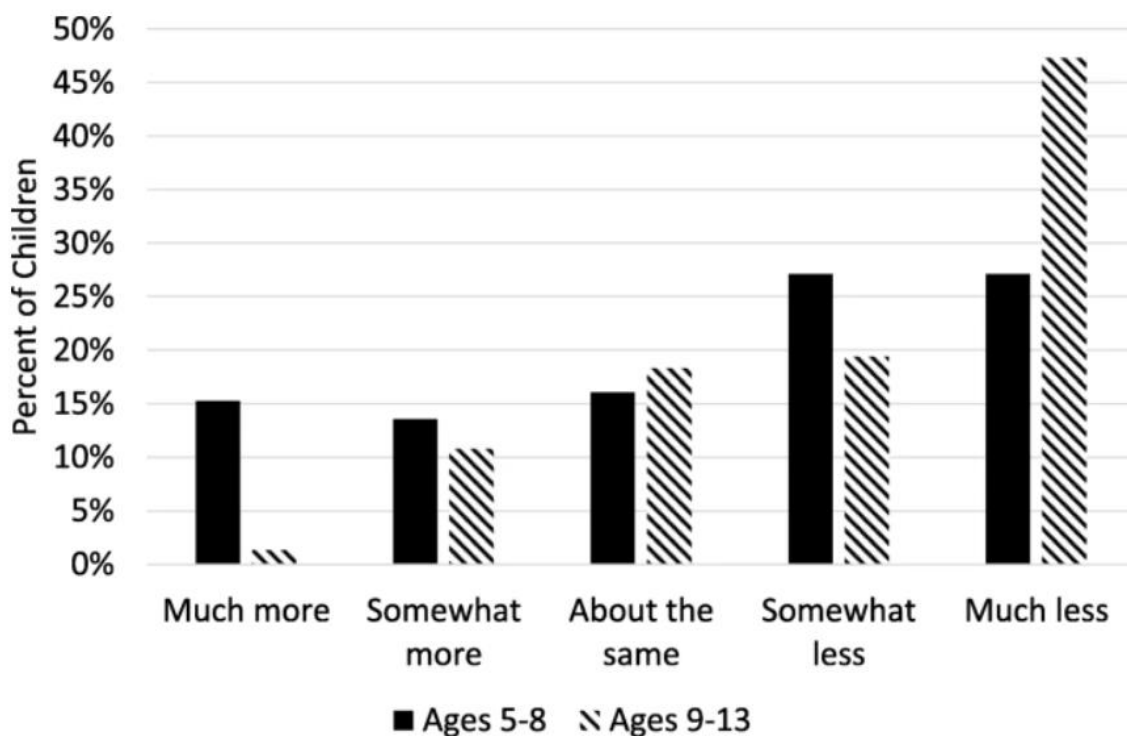
Nedostatok pohybu u detí a málo športujúcich detí pocítovali športové kluby už pred koronakrízou. Myslíte si, že sa tieto problémy po prekonaní krízy ešte znásobia?

Obmedzenia v dôsledku pandémie COVID-19, ako napríklad zatvorenie škôl a parkov, obmedzenie pohybu ľudí a zrušenie mládežníckych športových krúžkov a pohybových aktivít môže deťom zabrániť dosiahnuť odporúčanú úroveň fyzickej aktivity (PA) – 10.000 krokov za deň. Skupina autorov Dunton et al. (2020) skúmala účinky pandémie COVID-19 na pohybovú aktivitu (PA) a sedavé správanie (SS) u 5-13 ročných detí v USA. Prieskumu sa zúčastnilo 211 rodičov detí. Najbežnejšie fyzické aktivity detí počas raného obdobia COVID-19 boli voľná hra/neštruktúrovaná aktivita (napr. pohyb okolo domu, pohybové hry) (90% detí) a prechádzka (55% detí). Deti sa denne venovali asi 90 minút sedeniu „v škole“ a viac ako 8 hodinám sedenia vo voľnom čase. Rodičia starších detí (vo veku 9–13 rokov) oproti mladším deťom (vo veku 5–8 rokov) pocítovali väčšie zníženie PA a väčšie zvýšenie sedavých činností v porovnaní s obdobím pred pandemiou COVID-19. Deti mali väčšiu pravdepodobnosť, že budú vykonávať PA doma, v interiéroch alebo na uliciach v blízkom okolí počas obdobia pandémie COVID-19.

Výsledky výskumu v USA ďalej ukázali, že až 54% rodičov uviedlo, že ich 5-8 ročné deti sa pohybovali menej alebo oveľa menej ako pred pandemiou a približne 16% uviedlo, že objem pohybovej aktivity ich detí sa nezmenil. Zaujímavé je, že spolu 29% rodičov uviedlo, že ich deti sa pohybovali viac alebo oveľa viac počas pandémie ako pred ňou. Bolo by zaujímavé, keby sme poznali, či deti, ktoré sa pohybovali počas lockdownu viac, sa radi

pohybovali aj pred pandémiou, pretože hyperaktívne deti sú pohybovo aktívnejšie za každých okolností.

Podobné výsledky sa ukázali aj vo vekovej kategórii 9-13 rokov, pričom až 47% rodičov uviedlo, že ich deti sa počas pandémie pohybovali oveľa menej ako pred ňou, pričom iba približne 2% detí sa pohybovalo viac ako pred obmedzeniami pohybu v dôsledku Covid-19.



Obr. 1 Percentuálne vyjadrenie vnímaných zmien fyzickej aktivity pre každú kategóriu podľa detských vekových skupín (od februára 2020: obdobie pred COVID-19 do apríla-mája 2020: obdobie nástupu COVID-19); n=118 pre vek 5-8 rokov; n=93 pre vek 9-13 rokov (Dunton et al, 2020).

Legenda: V porovnaní s obdobím pred COVID-19 sa pohybujem: Much more=oveľa viac; Somewhat more=o niečo viac; About the same=asi tak rovnako; Somewhat less=o niečo menej; Much less=oveľa menej.

Výsledkom prerušenia priamej výučby v školách bolo, že deti už nemali prístup k školským pohybovým aktivitám, ako sú hodiny telesnej a športovej výchovy, pohybové činnosti cez prestávky v škole, mimovyučovacie a mimoškolské krúžkové aktivity. Keďže sa žiaci vyučovali dištančne, obmedzilo sa aj ich dochádzanie do a zo školy. Pritom dochádzka peši do/zo školy tvorí u mnohých detí väčšiu časť objemu PA cez školský týždeň. Zatvorené zostali aj fitnesscentrá, verejné parky, detské ihriská, chodníky a kúpaliská a v čase zákazu vychádzania zostali deti uzavreté v malých priestoroch svojich obydlií. **Tým sa znížil nielen počet krokov, ktoré dosahovali bežne pred pandémiou, ale aj intenzita pohybovej aktivity, čím sa ešte znásobil pokles výdaja energie.** V dôsledku toho, že sa znížil energetický výdaj a pravdepodobne sa zvýšil príjem kalórií u detí, ktoré zostávali doma a mali možnosť venovať viac času na častejšie jedenie, logicky narástla nerovnováha medzi príjmom

a výdajom energie, následkom čoho deti môžu v pomerne krátkom čase prejsť do kategórie detí s nadváhou a obezitou. Ľudia s obezitou majú o polovicu vyššiu pravdepodobnosť, že sa nakazia vírusmi. (zdroj: <https://dennikn.sk/2025018/ak-sa-koronavirusom-nakazi-obezny-clovek-ma-o-polovicu-mensiu-sancu-na-prezitie/>).

Je preto dôležité, aby deti boli aktívne aj počas pandémie. Pohybová aktivita naštartuje ich imunitný systém, podporí ich zdravie a uvoľní psychický stres, čím sa obmedzia poruchy správania detí a budú sa môcť lepšie sústrediť na svoje školské povinnosti.

Dopady pandémie

Dopady zníženia pohybovej aktivity a nárastu sedavého trávenia voľného ale aj školského času začínajú byť postupne evidentné. Niektoré zahraničné výskumy už poukazujú na okamžité efekty na zdravie detí a mládeže. Podpora primeranej úrovne PA u detí je hlavným problémom verejného zdravia. Posledné odhady naznačujú, že približne tri štvrtiny detí a mládeže vo veku od 6 do 15 rokov v USA nedodržiavajú odporúčanie týkajúce sa fyzickej aktivity - minimálne 60 minút strednej až vysokej fyzickej aktivity (MVPA) denne. Navyše, takmer polovica amerických detí a mládeže vo veku od 6 do 11 rokov strávi dve alebo viac hodín času pri obrazovke denne – čo je oveľa dlhšie ako je maximálna odporúčaná hodnota. V dôsledku toho sa očakáva, že zatváranie škôl v dôsledku COVID-19 povedie k zvýšenému výskytu obezity u detí. Navyše, **krátkodobé zmeny PA a sedavého správania v reakcii na COVID-19 sa môžu natrvalo zakoreniť**, čo vedie k zvýšenému riziku obezity, cukrovky a kardiovaskulárnych chorôb u detí (Rundle et al, 2020; Workman, 2020).

Deti majú tendenciu cez leto viac priberať, najmä tie, ktoré nie sú zapojené do činností v letných táboroch. Ak sa deti v letnom období nebudú môcť zúčastniť týchto pohybových činností na zdravom vzduchu, povedie to k dlhodobej nečinnosti už dnes pre mnohé deti typickej pre víkendové dni a počas leta, čo môže mať obrovské následky na celkové fyzické zdravie detí.

Zmeny v každodennom živote mladých ľudí vplyvom pandémie môžu okrem negatívnych dopadov na množstvo a kvalitu fyzickej aktivity negatívne postihnúť aj ich psychiku. Strata sociálnych kontaktov, obmedzenie možnosti komunikovať s vrstovníkmi, predĺženie času stráveného so starými rodičmi a rodičmi, môžu prispieť k poruchám správania detí. Pandémia môže byť veľmi stresujúca. Strach a úzkosť z ochorenia môžu mať negatívne dopady na psychickú pohodu detí. Navyše snaha znížiť sociálny kontakt, môže vyvolávať pocity izolácie a osamelosti, a tak ešte zvýšiť stres a úzkosť. Deti sa môžu častejšie prikláňať ku konzumácii alkoholu, k drogám a tabaku.

Nedostatočný objem a intenzita pohybovej aktivity mládeže v posledných rokoch (a v čase pandémie zvlášť) má negatívny dopad aj na oblasť starostlivosti o talentovanú mládež. Istý tréner raz povedal, že dnešné deti, ktoré sa venujú dlhodobo nejakému športu majú takú úroveň telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti ako deti, ktoré v minulosti cvičili iba na hodinách telesnej výchovy. Chýba záujem detí o pohyb, chýbajú „starí“ motivátori – učitelia a tréneri, ktorí nerobili povolanie kvôli peniazom, ale z lásky k športu a deťom. Táto skutočnosť sa prejavuje aj v slovenských súťažiach, najmä v kolektívnych športových hrách: základňa talentov sa zužuje až natoľko, že v reprezentácii nemá kto hrať. Naše reprezentačné družstvá v tímových športoch sa na olympiádach za samostatného štátu ešte nepredstavili. Basketbalová liga má už problém nájsť družstvá, ktoré by boli ochotné i schopné postaviť tím s 12 hráčmi. Hádzanárska ženská liga by ani nemohla začať nebyť českých družstiev, ktoré boli ochotné pôsobiť v medzinárodnej česko-slovenskej súťaži. V reprezentácii v basketbale už nemá kto hrať, pretože v ligových tímoch hrajú zahraniční hráči. Kde sa podeli mladí

následníci Goliana, Prieložného, Hermanna, Kropiláka, a ďalších. Kde sú následníci svetových trénerov, akými boli Kecskešméti, Starší, Vengloš, Hucko a ďalší. Chyba je zrejme v starostlivosti štátu, ktorý je natoľko ekonomicky slabý, že HDP, ktoré je určené na šport a na talenty zvlášť, nestačí ani na pokrytie nákladov na športoviská, nehľadiac na podporu mladých talentov, ktorých tu geneticky máme určite množstvo. Dobrá genetika však nestačí, potrebujeme kvalitných trénerov, infraštruktúru, ale najmä osobnú zainteresovanosť politikov, ktorý by vytvorili v našej krajine taký dobrovoľnícky ošial, aký zaplavil Zimné olympijské hry v Lillehammeri v r. 1994, ale taktiež hry v Sydney v r. 2000, či Pekingu 2008. Ak sa vedenie štátu nepostaví do čela hnutia a nestane vzorom pre deti v oblasti pohybovej aktivity a športu zvlášť, bude zdravie celej našej populácie ohrozené.

Opatrenia na zvýšenie pohybovej aktivity

Vlády jednotlivých krajín by sa v najbližšom období mali **zamerat' na vytvorenie a implementáciu programov a stratégií, ktoré by mali kompenzovať nedostatočnú úroveň PA a znižovanie času sedavých činností.** Aby sa zabránilo trvalým zmenám v správaní detí, ktoré presahujú dobu trvania obmedzení v dôsledku COVID-19, musia sa v lete a na jeseň roku 2021 prijať opatrenia na podporu PA v domácnostiach a blízkom okolí počas voľného času detí. Napríklad **technológie môžu v budúcnosti poslúžiť ako náhrada foriem organizovanej PA.** Je potrebné hľadať nové spôsoby využitia moderných technológií pri zvyšovaní pohybovej aktivity detí dištančným spôsobom. Jednou z možností je vytvorenie aplikácie, pomocou ktorej deti môžu zisťovať množstvo krokov (resp. metrov), ktoré za deň/týždeň absolvujú, prípadne koľko kilokalórií spálili. Je na odborníkoch z metodických centier, telovýchovných pedagógoch na vysokých školách a tréneroch v športových kluboch, aby **pripravili v elektronickej forme pohybové programy** pre deti a mládež, ktoré by mohli vykonávať sami, **na malom priestore (bytové priestory, záhrada, balkón) alebo vo voľnej prírode.** Moderné aplikácie by mohli nahradiť priamy sociálny kontakt prostredníctvom súťažení detí medzi sebou na diaľku.

Príklady aplikácií:

13 najlepších fitness aplikácií a online tréningových programov - 13 best fitness apps and online training programmes [<https://www.independent.co.uk/extras/indybest/outdoor-activity/sports-equipment-accessories/best-online-fitness-services-programmes-apps-a7959351.html>] Accessed 28 May 2020.

Aktívne hry a online zdroje na podporu PA detí:

Joga: <https://cosmickids.com/category/watch/>

Aktívne videá pre hry v domácnosti: <https://about.gonoodle.com/gonoodle-family-club>
(krátke zábavné videá spojené s pohybom a tancom)

Aktívna zábava pre rodinu/spoločenské tance: <https://openphysed.org/activeschools/activehome>

(Mnohé aktivity pre zábavu a plány na vyučovanie)

„25 spôsobov ako sa hýbať doma“ podľa American Heart Association: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/25-ways-to-get-moving-at-home-infographic>

Ďalšie príklady pohybových aktivít pre motiváciu detí k pohybu:

Urobte si tanečnú párty! Urobte z detí dídžejov a nechajte deti tvoriť svoje tanečné kreácie.

Hľadanie farieb! Skryte rôzne farebné predmety v dome/byte a dajte deťom za úlohu priniesť predmet farby, ktorú určíte. Dieťa, ktoré predmet nájde ako prvé, určí ostatným deťom „trest“ (musia splniť nejakú pohybovú úlohu: behať skákať, preliezať, poskakovať, plaziť sa, niečo odniesť, doniesť alebo zatancovať).

Mini-basketbal, prekážková dráha v izbe/dome, bedminton s pomalým košíkom alebo balónikom/balónikmi). Úpolové cvičenia — karate, džudo, pretláčanie, preťahovanie, kohútie zápasy a pod.

Pohybové prestávky: cieľom je prerušiť dlhotrvajúce sedenie detí — všetky deti vyskočia a robia vojenský pochod, výskoky s roznožovaním a tlesknutím vo vzpažení, obraty vo výskoku, výpady, krúženie pažami vpred a vzad. Takéto pohybové prestávky je potrebné zaradiť viackrát denne.

Školská telesná a športová výchova predstavuje väčšinu času, kedy sa deti a mládež venujú pohybovým aktivitám. Považujem preto **zrušenie hodín telesnej a športovej výchovy** v školách za **absolútne chybný krok**. Ak by sa deti dostali opäť do škôl, určite by som nezakazoval vyučovanie predmetu telesná a športová výchova. **Učitelia by mali realizovať obsah predmetu upravený na exteriérové podmienky. Napokon pohyb v prírode (či už s alebo bez rúška) nemôže poškodiť zdravie detí, práve naopak v zimnom období pobyt na čerstvom vzduchu prispieva k zvyšovaniu imunity, v letnom období pozitívne pôsobí nielen na fyzický stav, ale aj na psychiku detí.**

Minimálne odporúčania pre deti vo veku 3-5 rokov: minimálne 3 hodiny pohybovej aktivity denne rôznej intenzity – nízkej, strednej a submaximálnej.

Minimálne odporúčania pre deti vo veku 6-12 rokov: minimálne 60 minút PA každý deň. Činnosti pôsobia pozitívne na srdco-cievny systém, svaly a kosti. Cvičenie by malo byť energeticky náročné aspoň 3 dni v týždni. Pohyb môže byť aj prerušovaný (napr. viackrát 5-10 minút denne, prípadne 30-60 minút raz alebo dvakrát týždenne (Dunton a kol., 2020).

Aká je úloha rodičov v dnešnej pandemickej dobe? Rodičia sú chtiac-nechtiac vždy vzorom pre svoje deti. Ak pracujú z domu, majú veľmi dobrú možnosť podporiť spoločný rodinný pobyt na čerstvom vzduchu, upevniť rodinné vzťahy a zabezpečiť pre seba, ale aj pre deti požadovaný denný výdaj energie. Ak rodičia nepracujú z domu, mali by zadávať drobné každodenné úlohy deťom, ktoré by boli naviazané na pohybovú činnosť, najmä na čerstvom vzduchu (drobné nákupy, „venčenie“ psa, práce na záhrade, starostlivosť o úžitkové zvieratá, alebo kosenie záhrady či umývanie auta).

To, či bude využívanie dištančného spôsobu riadenia a podpory pohybovej aktivity detí (vrátane vyučovania predmetu telesná a športová výchova dištančne) naozaj efektívnym prostriedkom na rozhybanie mladej generácie počas pandémie, bude možné až po získaní dostatočných a presvedčivých dôkazov po jej skončení.

Literatúra

- Dunton, G.F., Do, B., Wang, S.D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S.. *BMC Public Health*, 20, 1351. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09429-3>
- Rundle, A.G., Park, Y., Herbstman, J.B., Kinsey, E.W., Wang, Y.C. (2020). COVID-19–related school closings and risk of weight gain among children. *Obesity*, 28(6):1008-9,
- Workman, J. (2020). How much may COVID-19 school closures increase childhood obesity? *Obesity*, 28(10): 1787. <https://doi.org/10.1002/oby.22960>.

MOŽNOSTI VYUČOVANIA TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY ONLINE

Natália CZAKOVÁ - Andrea DOMČEKOVÁ
(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)
nczakova@ukf.sk, andrea.domcekova@ukf.sk

Atypické vyučovanie na základných a stredných školách počas posledného roka výrazne ovplyvnilo zaužívanú prácu učiteľov, žiakov, ale aj rodičov. V telesnej a športovej výchove boli zmeny vo vzdelávaní najrozsiahlejšie. Jednak jej vyučovanie „vypadlo“ z rozvrhu na dlhú dobu a navyše aj snaha učiteľov vytvoriť cvičenia „na doma“ narazila na veľa problémov. Vypracovať vyučovaciu jednotku v obmedzenom priestore, bez možnosti použitia náradia, náčinia resp. skupinových cvičení, cvičení vo dvojiciach a bez priameho kontaktu s učiteľom si vyžadovalo výraznú kreativitu zo strany vyučujúceho. Avšak aj napriek snahe učiteľa boli takéto cvičenia s minimálnou možnosťou kontroly, resp. pedagóg nemal spätnú väzbu o svojom výklade, preto nebolo úplne zrejmé, či žiaci porozumeli preberaným cvičeniam alebo učivu.

Vašičková, Vlček, Valová (2020) dospeli k poznaniu, že deti sú čoraz viac lenivé, cvičí len ten, kto chce, celkové množstvo pohybových aktivít sa znížilo, záujem detí o hodiny TaŠV bol veľmi nízky, plnenie požiadaviek si vyžadovalo veľkú spoluprácu s rodičmi, inak by dobrovoľne cvičilo málokto dieťa. Vo viacerých prípadoch rodičia museli svoje deti dokonca do cvičenia nútiť. Ich poznatky potvrdili aj Raiola a Domenico (2021), ktorí tvrdia, že dopady vzniknutej situácie na zdravie resp. pohybovú aktivitu ľudí sú v jednotlivých krajinách rôzne a dosiaľ málo preskúmané. Vo svojom výskume sledovali záujem ľudí o športovanie vo vonkajších priestoroch, keďže kryté haly musia byť uzavreté. Výskum preukázal nízku úroveň účasti na „outdoorových“ aktivitách, čo sledované subjekty odôvodnili rôznymi objektívnymi, či subjektívnymi dôvodmi.

Pre zvýšenie záujmu o realizáciu pohybových aktivít vo vonkajších podmienkach (resp. v priestoroch bytu/domu) ako aj pre snahu prepojiť telesnú a športovú výchovu s inými predmetmi s cieľom rozvoja kognitívnych schopností, sme navrhli alternatívy na vyučovanie TaŠV aj s jednoduchou (nie však nevyhnutnou) pomocou rodičov. Rozhodli sme sa využiť medzipredmetové vzťahy a motivovať deti k novým poznaniam, aj k pohybu.

Telesná a športová výchova - matematika

Príklad:

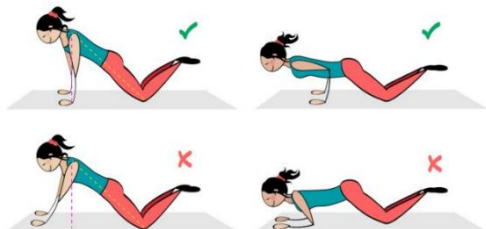
1. Tréner dal dievčatám na tréningu zabehnúť 5 x obvod hádzanárskeho ihriska, ktoré je 40m dlhé a 20m široké, koľko m hráčky zabehnú?
2. Koľko obvodov zadal tréner hráčom, ak prebehli 2000 m a rozmery futbalového ihriska sú 120 a 80m?

Tipy: Zisti rozmery a vypočítaj obvod, obsah: štvorca pre športovú gymnastiku, pre modernú gymnastiku, tatami v jude... Vypočítaj objem olympijského bazéna ... Akou rýchlosťou beží šprintér (vytrvalec), ak poznáš prebehnutú vzdialenosť a čas dosiahnutý na OH v roku 1896 a 2016.

Telesná a športová výchova - biológia

Príklad:

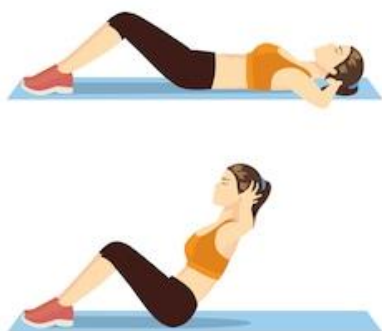
Vykonaj vybrané cvičenia (10 opakovaní) a po odcvičení do priloženého obrázku farebne vyznač svaly, o ktorých si myslíš, že sa **zapojili do pohybu**.



Obrázok 1 Kľuk



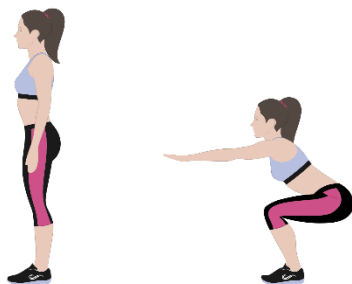
Obrázok 2 Zadanie 1



Obrázok 3 Lah - sed



Obrázok 4 Zadanie 2



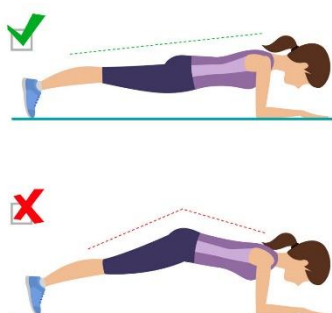
Obrázok 5 Drep



Obrázok 6 Zadanie 3



Obrázok 7 Bicykel



Obrázok 9 Plank



Obrázok 8 Zadanie 4

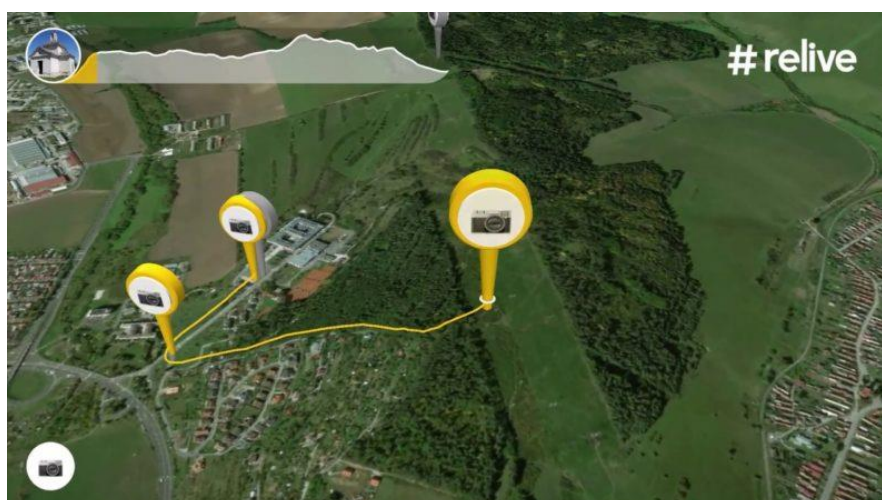


Obrázok 10 Zadanie 5

Telesná a športová výchova - geografia

Príklad:

Pomocou aplikácie **Relive** (obr.21), vyber podľa teba 5 zaujímavostí tvojho okolia (kultúrne pamiatky, príroda). Na výber sú 3 typy aktivity (cyklistika, beh, turistika).



Obrázok 21 Trasa

Úlohy:

1. Zapni appku Relive.
2. Vyber si typ aktivity.
3. Príď ku konkrétnej zaujímavosti, odfoť ju (nájdí 5 zaujímavostí).
4. Ulož trasu.
5. Uložené video je potrebné zaslať na mailovú adresu vyučujúceho.

Žiakom je možné zadať doplňujúcu úlohu - zapísať ku každej zaujímavosti okolia aj presné súradnice daného miesta, ktoré jednoducho dokážu nájsť pomocou GPS aplikácie vo svojom smartphone.

Návod k aplikácii: <https://www.relive.cc/>

1. V hornej lište vyberiete typ aktivity (cyklistika, beh, turistika) a stlačíte štart.
2. Na obrazovke následne vidíte aktuálny čas aktivity, vzdialenosť a rýchlosť.
3. Tlačidlo fotoaparátu slúži k záznamu fotografií počas aktivity.
4. Pokiaľ ste skončili, stačí stlačiť pauzu a následne podržať tlačidlo Finish.
5. Aplikácia následne vytvorí efektne animovanú 3D mapu z nameraných údajov, fotiek a miest, ktoré ste počas aktivity označili.
6. Nechýba zobrazenie času, vzdialenosti ani prevýšenia. Mapu môžete následne zdieľať cez Instagram, Facebook, Twitter, Whatsapp alebo poslať priamy link cez inú službu.

Telesná a športová výchova – environmentálna výchova

Podobne ako na geografiu sa dá aplikácia **Relive** využiť aj v rámci environmentálnej výchovy resp. biológie.

Príklad:

Žiaci majú predpísanú dĺžku trasy 4 km (príp. počet krokov napr. 7000 alebo predpísaný čas 60 min), ktorú musia splniť. Počas plnenia úlohy musia nájsť vo svojom okolí buď 10 rastlín (huby, kvety, stromy), alebo živočíchov (vtáci, hmyz), ktoré nepoznajú.

Úlohy:

1. Zapni appku Relive.
2. Počas plnenia úlohy nájdí 10 rastlín alebo živočíchov (iné).
3. Odfoť ich pomocou tlačidla fotoaparátu v aplikácii.
4. Ulož trasu.
5. Pomocou fotografií skús zistiť, o akú rastlinu/živočícha ide. Porad' sa so spolužiakmi príp. vyučujúcim.

Pomôcť na rozpoznávanie rastlín a živočíchov môžu aj aplikácie, pomocou ktorých fotoaparátom nasnímate danú rastlinu a aplikácia následne poskytne informácie o názve aj s krátkym popisom rastliny:

- **Na huby** aplikácia na rozpoznávanie húb:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=bazinac.aplikacenaahouby&hl=sk&gl=US>

- **PlantNet** aplikácia na rozpoznávanie rastlín:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.plantnet&hl=sk&gl=US>

- **Ornithopedia Europe** aplikácia na rozpoznávanie vtákov:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.ornithopedia.Europe&hl=sk&gl=US>

Literatúra

Raiola. G., Di Domenico., F. (2021). Physical and sports activity during the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*. [online]. 28.2.2021. [cit. 1.4.2021] Dostupné z:

https://www.researchgate.net/publication/341549884_Sports_and_physical_activity_during_COVID-19_pandemic

Vašičková, J, Vlček, P, Valová, M. (2020). Učitelé Tv v době pandemie. *Tělesná výchova a sport mládeže*. Praha, 2020, vol.86, No 5, p-3-9. ISSN 1210-7689

FUNKČNÝ KRUHOVÝ TRÉNING S VYUŽITÍM STEP SCHODÍKA

Agata HORBACZ - Dana DRAČKOVÁ - Martina MATOUŠKOVÁ
(Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Ústav telesnej výchovy a športu)
(Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu, Katedra edukológie športov)
(Neonka Fitness Centrum, Košice)
agata.horbacz@upjs.sk

Súčasná pandemická situácia Covid-19 kladie vysoké nároky na zvládanie stresu a celkovú psychickú odolnosť a pohodu jedinca. Dôležitým determinantom celkového zdravia je vykonávanie fyzickej aktivity. V tomto období dochádza k obmedzeniu fyzickej aktivity - zákaz vychádzania, home office, nemožnosť navštíviť fitness centrá a pod. Je nutné sa prispôbiť novým podmienkam. Naším cieľom je ponúknuť alternatívu ako vykonávať cvičenia v neštandardnom a priestorovo obmedzenom prostredí.

Cvičebný program, ktorý navrhujeme je vhodný aj na realizáciu on-line hodín telesnej a športovej výchovy a športových aktivít študentov vysokých škôl. Pri zjednodušených úpravách tento tréning môžu realizovať aj žiaci stredných, základných škôl a rôzne výkonnostné skupiny bežnej populácie.

V programe tohto funkčného tréningu využívame predovšetkým step schodík, cvičenie s vlastnou váhu tela, ale aj rôzne cvičebné náčinie. Navrhované cvičebné náradie a náčinia zvyšujú možnosti variácie a umožňujú vyššiu atraktivitu cvičenia v domácom prostredí.

Step schodík (ďalej step) je veľmi všestranné fitness náradie. Je možné si ho dať vyrobiť alebo objednať cez internetové stránky obchodov zameraných na športové vybavenie. Najčastejšie sa používa na step aerobik. Cvičia pomocou neho hlavne ženy. Step aerobik vznikol z rehabilitačného cvičenia pre pacientov po operáciách kolenných kĺbov, kde boli na začiatku zakázané skoky (Koleničová, 2006).



Obr.1 Použité náradie a náčinia – step, jednoručné činky, Flow Tonic (slider), gumový expander (Rubber band) (Zdroj: vlastné spracovanie)

Na hodinách **funkčného kruhového tréningu s použitím stepu** môžeme vykonávať variácie krokov z klasického step aerobiku, silové cvičenia, koordinačné cvičenia a kombináciu týchto cvičení. V dnešnej dobe sa už väčšinou upúšťa od komplikovaných choreografií a nahrádzajú sa jednoduchšími prvkami.

Od hodiny funkčného kruhového tréningu so stepom môžeme očakávať intenzívny aeróbný tréning **redukujúci tuky, so zameraním predovšetkým** na posilňovacie cvičenie, ktoré **formujú postavu celého tela**. Komplexnosť cvičenia je dosahovaná vyváženým zapájaním svalových skupín hornej polovice tela pridaním zaťažij napr. činkami alebo opakovanými pohybmi paží (Lenková, 2009).

Pripomínáme technické a základné metodické pokyny. Kvalitný step by mal byť vybavený tromi alebo aspoň dvomi úrovňami výškového nastavenia. K tomu slúžia nadstavce, ktoré pripevňujeme zdola. Ďalšou dôležitou vecou je protišmykový povrch schodíka, aby sa zabránilo sklznutiu plošiny po podlahe. Hmotnosť, ktorú musí uniesť, je najmenej 110 kilogramov. Nízka hmotnosť (do 5 kg) umožňuje step ľahko presúvať, posilňovať s ním a prenášať z miesta na miesto. Kvalitné schodíky tiež poskytujú odpruženie potrebné pre všetky druhy cvičenia a prípadne aj skokov.

Ak sa so step aerobikom začína cvičiť, je dôležité **začať s najnižším schodíkom**, ktorý má výšku od 10 do 20 cm. Po zhruba dvoch mesiacoch cvičenia a dvoch tréningových jednotkách týždenne je možné prejsť na vyšší 25 cm alebo až 30 cm schodík.

Pri výstupe na step je dôležité **poradie päta - špička** a pri zostupe naopak. Toto pravidlo je potrebné dodržiavať aj z bezpečnostného hľadiska. Zamedzuje sa tým preťaženiu kolien, kĺbov a tak sa predchádza poraneniu. Ak by pri nástupe na schodík presiahlo koleno špičku nohy, je potrebné znížiť výšku stepu (aerobic.cvicte.sk).

Cvičenie pomocou stepu má pozitívny význam na:

- zvýšenie sily a vytrvalosti
- prevenciu a posilnenie kardiovaskulárneho systému a pohybového aparátu
- zlepšenie koordinačných schopností
- zlepšenie výkonnosti
- zlepšenie ohybnosti
- prevenciu rôznych chorôb (Koleničová, 2006).

Cvičenie so stepom je vhodné aj pre osoby s nadváhou, pretože v čase cvičenia dochádza k výraznému spaľovaniu tuku. Komplexnosť cvičenia s použitím tohto náradia je dosahovaná vyváženým zapájaním svalových skupín horných končatín (ďalej HKK), doplnkovou záťažou napríklad činkami alebo opakovanými pohybmi HKK (Koleničová, 2006).

Pri takom cvičení dochádza ku kombinácii aeróbného a silového tréningu, ktorý je v dnešnej dobe často využívaný z dôvodu komplexnosti kardiovaskulárnej a muskuloskeletálnej kondície. Michael Boyle (2016) dokazuje, že je možné trénovať na najvyššej úrovni s minimálnym rizikom zranenia. Jeho najnovšia kniha o modernom funkčnom tréningu s osobitným dôrazom poukazuje na postup posilňovacích cvičení na horné a dolné končatiny a svaly trupu, ako aj na tie, ktoré rozvíjajú potrebnú rovnováhu, stabilitu a silu v každej športovej disciplíne. Pomôže športovcovi dosiahnuť vynikajúce výsledky v rozvoji silových schopností jednotlivých svalových skupín.

Kruhový tréning, v porovnaní s bežným odporovým cvičením, používa menšiu záťaž a väčší počet opakovaní, spája aeróbnu a anaeróbnu zložku metabolizmu. Preto má väčší efekt na aeróbnu vytrvalosť a svalovú silu, ktoré rozvíja súčasne. Keď je statická záťaž mierna, pacienti s kardiovaskulárnym ochorením ho viac akceptujú v porovnaní s cvičeniami s vyššou záťažou (Steward et al. 2001).

Jednotlivé cvičenia sú zostavené tak, aby vytvárali správne pohybové vzorce, pôsobili na zvýšenie vytrvalosti a aktívnej svalovej hmoty. Kruhový tréning pozostáva zo série cvičení so stredným zaťažením, každodenným opakovaním a striedaním stanovíšť.

Osobitnú pozornosť venujeme bezpečnosti. Ukazujeme správne prevedenie cvičenia a kontrolujeme ich vykonanie.

Výhody kruhového funkčného tréningu:

- vysoká intenzita tréningu
- možnosť precvičenia celého tela za krátky čas
- možnosť tvorby plánu podľa individuálnych podmienok napr. fyzická zdatnosť (Brown et al. 2008; Stoppani, 2011).

Odporúčame cvičenie vykonávať 30 sekúnd od 6 - 10 opakovaní. Určíme prestávku medzi cvičeniami od 30 sekúnd do max 2 minút. Začiatocníci počas cvičenia môžu vykonávať 2 cykly (kruhy), po troch týždňoch 2-3, ak sú dobré odozvy organizmu môže sa po 6 týždňoch zvýšiť na 3-4 cykly. Cvičenia každú tretiu hodinu odporúčame meniť. Podľa dostupností využívať rôzne náradie a náčinie: jednoručné činky alebo fľaše s vodou, fitlopty, expandery, overbally, drevené tyče, Flow Tonic či penové valce.

Pri posilňovaní pre začiatocníkov je potrebné zvoliť postup: od posilňovania hlbokých svalov (CORE) až po povrchové svaly. Ak už sa cvičenec naučí aktivovať hlboké svaly, odporúčame pridávať jednoduché verzie posilňovacích cvičení. Pri pravidelnej a správnej aplikácii cvičení môže každý ovplyvniť správne držanie tela, pohybové reťazce a stereotypy posturálneho svalstva (Halmová, 2019).

Vanderka (2014) odporúča, aby bol kruhový tréning účinný, mala by byť intenzita cvičenia okolo 75% z maximálnej PF. Počet opakovaní by mal byť podľa schopností jedinca na začiatku v počte 10 až 25. Aby bol efekt kruhového tréningu postačujúci, je potrebné ho zaradiť do svojho režimu aspoň 2 – 3 krát do týždňa.

Cieľom hodín **funkčného kruhového tréningu** je:

- osvojenie si pohybových činností cvičiacimi,
- osvojenie si techniky jednotlivých cvičení,
- rozvoj silových schopností jednotlivých svalových skupín,
- rozvoj koordinačných schopností,
- vytváranie pozitívneho vzťahu k pohybovým aktivitám

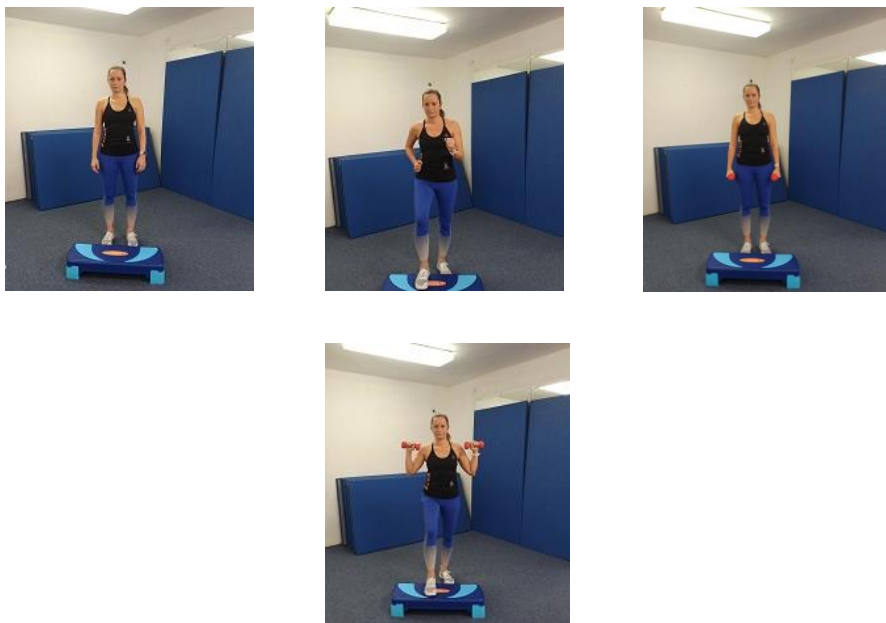
Dôkladné rozohriatie a rozcvičenie: zvyknú sa vykonávať jednoduché kroky so step aerobiku, beh alebo jogging na mieste, rýchla chôdza a pre zdatnejších môže byť aj švihadlo. Príklady cvičení, ktoré je možné použiť v hlavnej časti hodiny funkčného kruhového tréningu so stepom:

1. Výstup na step. Východisková poloha (ďalej v. p.): stoj miernie rozkročný. Výstup tvárou k stepu - pravou nohou vstúpiť na step celou plochou chodidla. Ľavú nohu pokrčmo prednožiť, stehno rovnobežné so zemou. Ľavou nohou zostúpiť dozadu, pravou zostúpiť dozadu a prinožiť k ľavej, striedať nohy (podobne ako chôdza po schodoch len zostúpiť dozadu). Schodík môže mať maximálnu výšku do polovice lýtka.

Pri cvičení je chrbát vzpriamený, hlava v predĺžení trupu, lopatky smerom dole a k sebe.

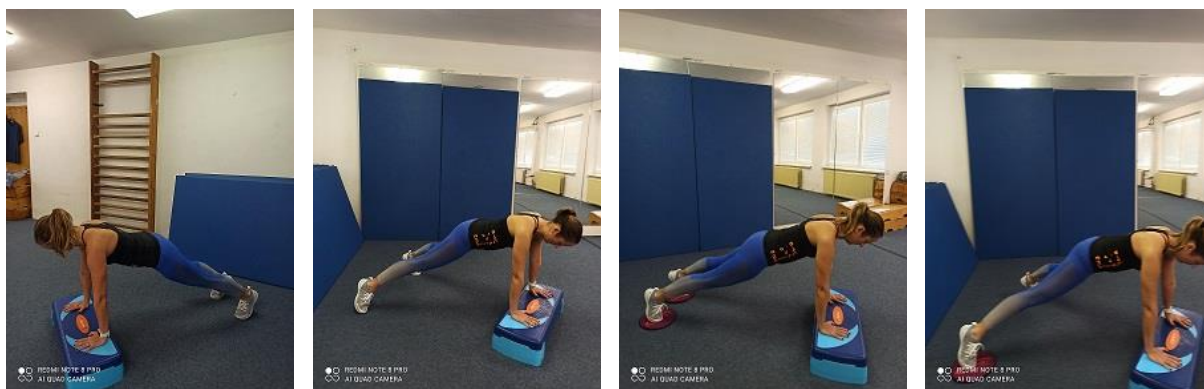
Cvičenie je zamerané na svalstvo dolných končatín a sedacie svaly. Cvičenie rozvíja koordináciu a rovnováhu.

Pre pokročilých pridať náradie, držať tyč alebo činku (obojuručný hriadel) rukami vzadu na ramenách. Ruky pokrčmo upažené. Ak je noha pokrčmo prednožená vykonať vzpaženie. Ak pridáte činku, cvičenie je dodatočne zamerané na svalstvo rúk. Opakovať 6 až 10 krát na každú stranu.



Obr. 2 Výstup na step (Zdroj: vlastné spracovanie)

2. Posilňovanie vo vzpore ležmo. V. p.: vzpor ležmo, chodidlá na šírku bokov, ruky na šírku ramien. Pohyb – pravou nohou úkrok (posunúť) vpravo a vráť sa naspäť, to isté ľavou. Riadený pohyb je prevenciou poškodenia kĺbov. Cvičenie je zamerané na svaly trupu (CORE), deltové svaly, svaly dolných končatín a sedacie svaly. Pre pokročilých pridať Flow Tonic a nohy posúvať raz do pravej a do ľavej strany. Cvičenie rozvíja koordináciu a rovnováhu. Opakovať 6 až 10 krát na obe strany.



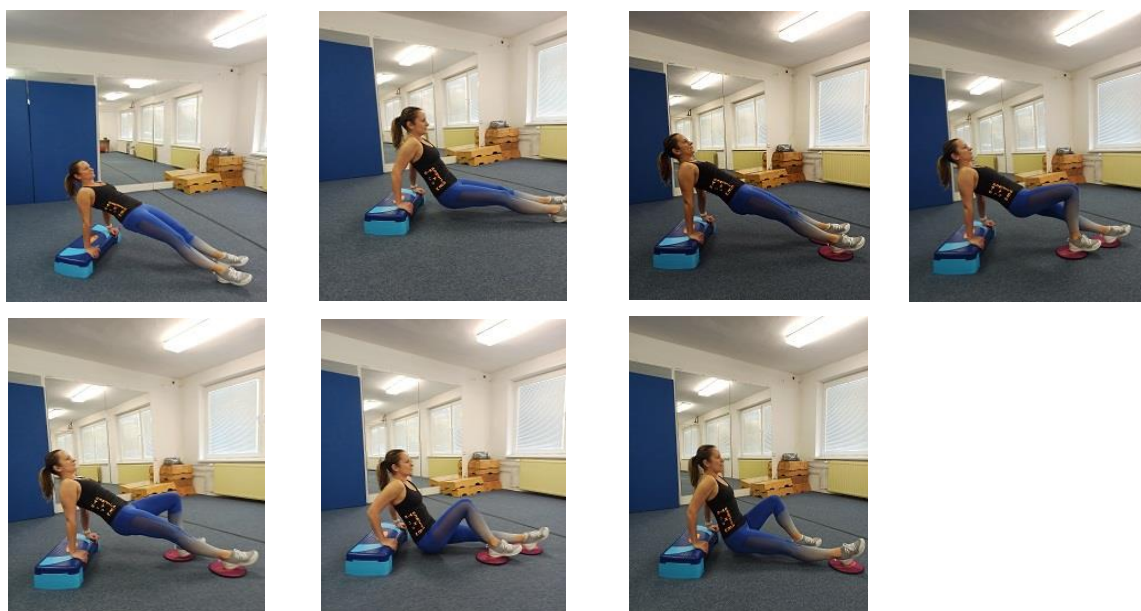
Obr. 3 Posilňovanie vo vzpore ležmo (Zdroj: vlastné spracovanie)

3. Výstup na step stranou. V. p.: stoj mierne rozkročný bokom k stepu – pripažiť. Striedať výstup a zostup zo stepu pravou a ľavou nohou. Pri výstupe na step pokrčmo pripažiť. Opakovať 6 až 10 krát na obe strany. Cvičenie je zamerané na svalstvo dolných končatín a sedacie svaly. Pre pokročilých pridať jednoručné činky s predpažením (obr. 4). Cvičenie rozvíja silu, koordináciu a rovnováhu.



Obr. 4 Výstup na step stranou (Zdroj: vlastné spracovanie)

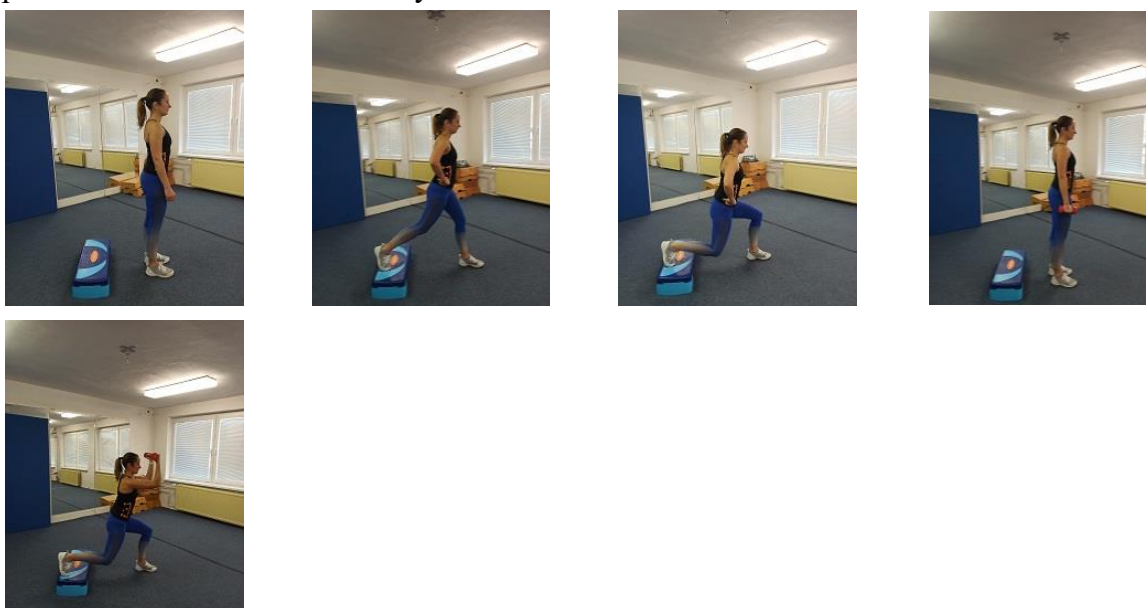
4. Posilňovanie na stepe vo vzpore ležmo vzad. V. p.: vzpor ležmo vzad. S vdychom vykonať kľuk vo vzpore ležmo vzad a s výdychom sa vrátiť do východiskovej polohy. Pre pokročilých pridať pod päty Flow tonic a pri výdychu vystierať paže. Obmena - vystierať raz pravú a raz ľavú dolnú končatinu (posúvať podložku) dopredu. Opakovať 6 až 10 krát na obe dolné končatiny.



Obr. 5 Posilňovanie na stepe vo vzpore ležmo vzad (Zdroj: vlastné spracovanie)

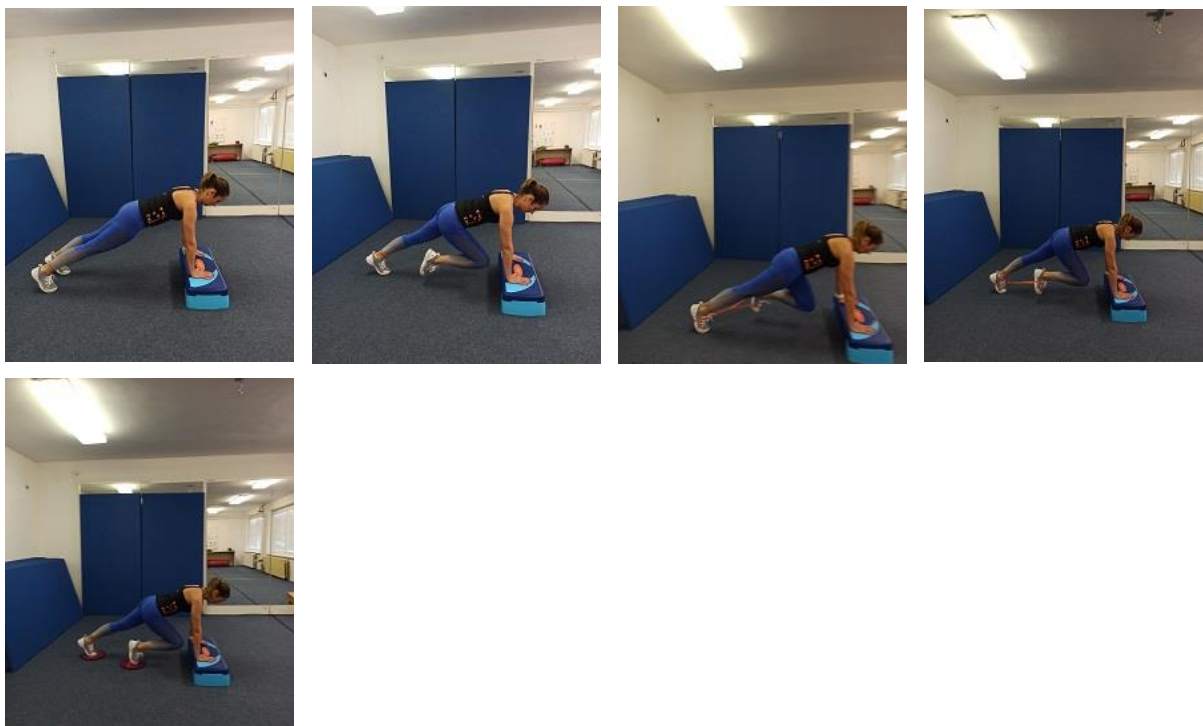
5. Bulharský drep so stepom. V. p.: stoj mierne rozkročný chrbtom k stepu (približne 1 meter od stepu). Špičku pravej nohy položiť na step. Trup držať vzpriamene. Vykonať drep tak, aby ľavé stehno bolo rovnobežné so zemou a koleno nepresahovalo za špičku, ruky v bok.

Následne sa vrátiť do východiskovej polohy, pripažiť. Pre pokročilých pridať jednoručné činky. Pokrčmo predpažiť, predlaktie hore a vykonať drep. Cvičenie zamerané na svaly trupu (CORE), deltové svaly, dvojhlavý ramenný sval, svaly dolných končatín a sedacie svaly. Opakovať 6 až 10 krát na obe nohy.



Obr. 6 Bulharský drep so stepom (Zdroj: vlastné spracovanie)

6. Pokrčmo prednožovať vo vzpore ležmo na stepe. V. p.: vzpor ležmo, nohy na šírku bokov, ruky na stepe na šírku ramien, striedavo prednožmo pokrčiť (kolená smerujú k hrudníku). Pre pokročilých pridať gumenú (Rubber band) na členky. Ďalšia obmena cvičenia: môžeme použiť Flow tonic alebo nejakú inú náhradu. Chodidlá na podložkách a posúvame nohy po zemi. Cvičenia zamerané na celé telo a hlavne na hlboký stabilizačný systém – priečne, šikmé brušné svaly, hlboké svaly chrbtice, svaly rúk a nôh. Opakovať 6 až 10 krát.



Obr. 7 Pokrčmo prednožovať vo vzpore ležmo (Zdroj: vlastné spracovanie)

7. Výskok na step. V. p.: stoj rozkročný (chodidlá postavené o niečo širšie ako ramená), pokrčmo zapažiť. Vzďialenosť od stepu viac ako dĺžka chodidla. Vykonať podrep, kolenná približne pravý uhol, potom vykonať výskok a doskočiť na step do podrepu. Pokrčmo predpažiť, dlane spojené. Zo stepu zostúpiť krokom vzad. Začiatovníci skáču na zemi alebo na najnižší step a pokročilí vykonávajú cvičenie na vyššom stepe (Kavka, Jenewein, 2015). Opakovať 6 až 10 krát.



Obr. 8 Výskok na step (Zdroj: vlastné spracovanie)

8. Dynamický podrep jednonožne na stepe. V. p.: stoj spojný ľavým bokom, okolo 1 m od stepu. Ľavou úkrokom postaviť na step do podrepu – stoj, pravú prednožiť poníže (váha tela na ľavej). Následne vykonať drep, práva noha na zem. Ľavé stehno rovnobežne so zemou, pritom jemne predkloniť trup. Pozor na zaťažované chodidlo, ktoré musí byť celou plochou na zemi. Pokrčené koleno nesmie presahovať za špičku chodidla (Kavka, Jenewein, 2015). Pri cvičení je chrbát vzpriamený, hlava v predĺžení trupu, lopatky smerom dole a k sebe. Pre pokročilých pridať jednoručné činky.

Cvičenie je zamerané na svalstvo dolných končatín a sedacie svaly. Cvičenie rozvíja silu, koordináciu a rovnováhu. Opakovať 6 až 10 krát.



Obr. 9 Dynamický podrep jednonožne na stepe (Zdroj: vlastné spracovanie)

9. Zdvíhanie panvy na stepe. V. p.: Ľah vzad pokrčmo, chodidlá položiť na step. Pripažiť, dlane oprieť o podložku. Pohyb: s vdychom zdvihnúť panvu, aby trup a stehná tvorili priamku. S výdychom položiť panvu na podložku. Pre pokročilých pridať gumové expandery tesne nad kolená. Cvičenie je zamerané na posilnenie sedacích a stehenných svalov. Opakovať 8 až 10 krát.



Obr. 10 Zdvíhanie panvy na stepe (Zdroj: vlastné spracovanie)

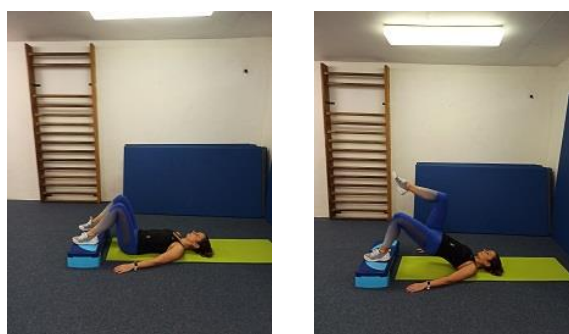
10. Turn step (V- step s otočkou). V. p.: pravým bokom k stepu. Pravá noha na step, ľavou vykročiť na step, zostup pravá noha na zem a ľavá noha prinožiť. Striedať stranu. Pre pokročilých pridať jednoručné činky a ruky upažovať. Cvičenie zamerané na kondíciu a koordináciu. Opakovať 4 až 8 krát.



Obr. 11 Turn step (V- step s otočkou) (Zdroj: vlastné spracovanie)

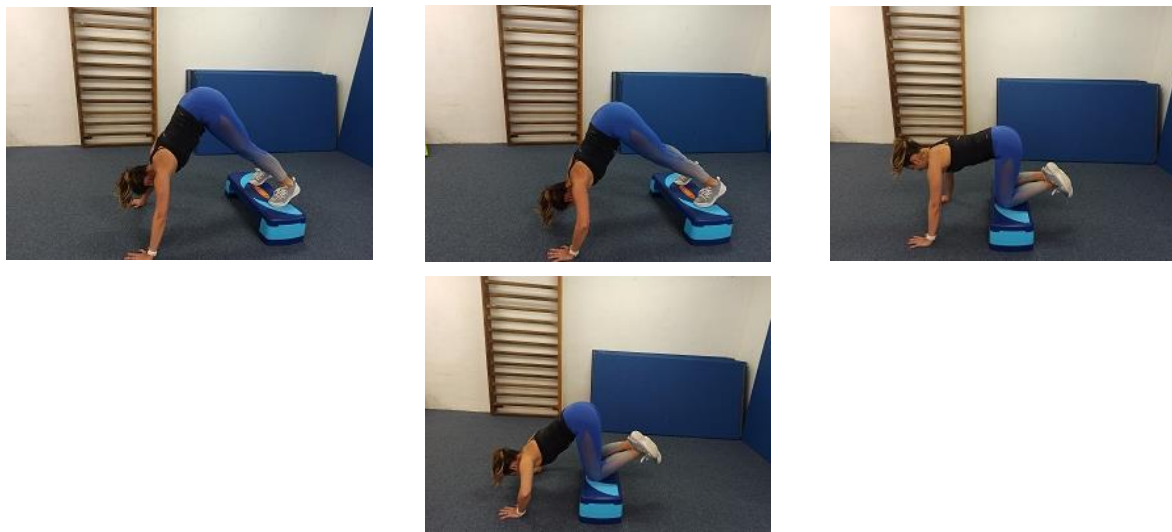
11. Zdvíhanie panvy na stepe jednoožne. Cvičenie podobné ako č. 9, striedavo prednožiť pokrčmo.

Cvičenia zamerané na celé telo a hlavne na hlboký stabilizačný systém – priečne, šikmé brušné svaly, hlboké svaly chrbtice, svaly panvového dna, sedacie a stehna. Opakovať 6 až 10 krát na každú dolnú končatinu.



Obr. 12 Zdvíhanie panvy na stepe jednoožne (Zdroj: vlastné spracovanie)

12. Kľuky vo vzpore ležmo vysadene s nohami na stepe. V. p.: ruky niečo širšie ako šírka ramien, chodidlá na stepe na šírku bokov. Trup a stehná tvoria pravý uhol. Paže v predĺžení trupu. Pohyb: s vďychom vykonať kľuk. S výdychom sa vrátiť do východiskovej polohy. Cvičenie zamerané na udržanie pevného centra tela, na svaly horných končatín. Pre začiatočníkov s kolenami na stepe. Opakovať 6 až 10 krát.



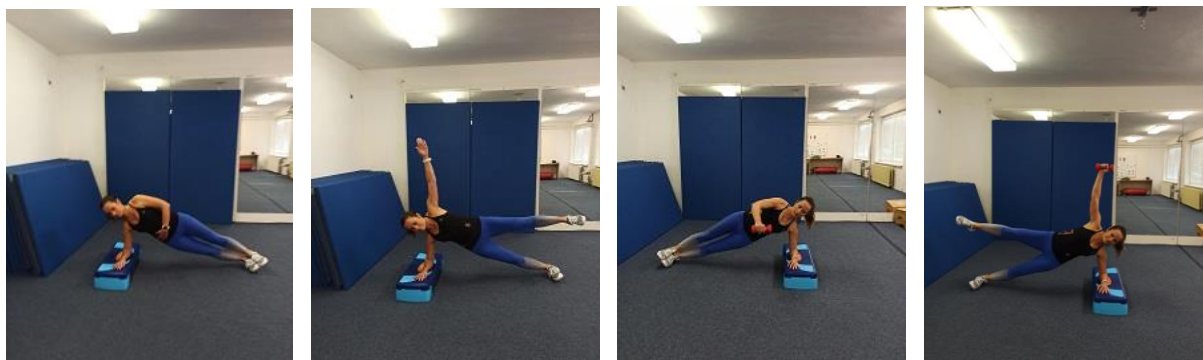
Obr. 13 Kľuky vo vzpore ležmo vysadene s nohami na stepe (Zdroj: vlastné spracovanie)

13. Výpady vpred. V. p.: stoj spojný (cca 1 m) pred stepom. Vykonať striedavo výpady vpred. Pre pokročilých pridať jednoručné činky. Kondičné cvičenie je zamerané na posilňovanie svalov nôh a sedacích svalov. Opakovať 6 až 10 krát na obe strany.



Obr. 14 Výpady vpred (Zdroj: vlastné spracovanie)

14. Gladiátor (Kavka, Jenewein, 2015). V. p.: podpor ležmo bokom na pravom predlaktí na stepe. Znožmo, špičky smerujú dopredu. Ľavá pokrčmo pripažiť, v ruke činka alebo kettlebell. S výdychom vystierať pažu do upaženia, kettlebell vytlačiť hore. V tom istom čase zdvihnúť panvu a ľavú nohu na výšku boku. S vďychom sa vrátiť do v. p. Trup vzpriamený počas celého pohybu, hlava v predĺžení trupu. Cvičenie je pre pokročilých. Zamerané na posilňovanie CORE, kontrola bokov, trupu a ramien. Opakovať 6 až 10 krát na obe strany.



Obr. 15 Gladiátor (Zdroj: vlastné spracovanie)

15. Cvičenie ako č. 13, vykonávať so skokom. V. p.: jedna noha na stepe. Druhá noha na zemi, urobiť skok, potom striedať nohy. Kondičné cvičenie pre pokročilých. Cvičenie má zlepšiť efektívnosť a urýchliť metabolizmus a spaľovanie tukov. Opakovať 6 až 10 krát. Po kruhovom tréningu náleží vykonať aspoň 10 minútový statický strečing.



Obr. 16 Výpady vpred so skokom (Zdroj: vlastné spracovanie)

Záver

Týmto príspevkom prezentujeme princípy a možnosti cvičenia na stepe s vlastnou hmotnosťou tela, ale aj s použitím športového náčinia. **Funkčný kruhový tréning** s použitím stepu je ideálnou pomocou pre učiteľov, trénerov a inštruktorov, ktorí sa zaujímajú o vytváranie funkčných tréningových programov, založených na najlepších a najmodernejších tréningových postupoch. Variácií cvičení na stepe je veľmi veľa. Sú to komplexné cvičenia zamerané na celé telo, ktoré ak cvičíme správne, tj. správnu technikou, postupné zvyšovanie zaťažovania a pravidelnosť, tak pôsobia preventívne proti poraneniám kĺbov a zvyšujú výkonnosť. Majú tiež vysoko efektívny účinok na rozvoj flexibility, dynamiky a svalovej sily.

Literatúra:

Boyle, M. (2016). *New Functional Training for Sports. Second edition.* [Human Kinetics](#). 280 s. ISBN: 9781492530619.

Brown, L. et al. (2008). *Posilování od A do Z*. 1. vyd. Computer Press, Brno 2008, 272 s. ISBN 978-80-251-2122-1.

Halmová, N. (2019). *Posilňovanie s netradičnými pomôckami*. 2. časť. KTVŠ PF UKF, Nitra. In. Športový edukátor, roč. XII., č. 2/2019. s 18 – 24. 127. ISSN 1337-7809.

Koleničová, M. (2006). *Step aerobik diplom- základné skriptá*. SCAF: Bratislava. 21 s.

- Lenková, R. (2009). *Účinnosť programov aerobiku na organizmus vysokoškoláčov*. Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, 135 s. ISBN 978-80-555-0102-4. (online). Dostupné na: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Lenkova1> (cit. 8.1.2021).
- Kavka, B., Jenewein, O. (2015). *Funkčie tréningu*. KOOP: České Budějovice. S.176. ISBN 978-80-7232-475-0.
- Stewart, J. K., Franklin, A. B., Squires, W. R. (2001). *Resistance Training in Patients with Coronary Heart Disease*. In Resistance training for health and rehabilitation. USA: James E. Graves and Barry A. Franklin, 2001. ISBN 0-7360-0178-6.
- Stoppani, J. (2011). *Velká kniha posilování*. 2. vyd. Praha, Grada Publishing, 2011. 440 s. ISBN 978-80-247-2204-7.
- Vanderka, M. (2013). *Silový tréning pre výkon*. Bratislava: SVSTVŠ 2013, 270 s. ISBN 978-80-80975-40-9.
- Vanderka, M. (2014). Základy techniky posilňovania, dvíhania a nosenia bremien , s. 31-52. In. Kolektív. *Telesná a športová výchova – Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti a športy v prírode*. Bratislava 2014: NŠC a FTVŠ UK. Bratislava 2014. 1. vyd, 193 s. ISBN: 978-80-971466-2-7.
- Step aerobik - krkolomný aerobik alebo to zvládne každý?* (online). Dostupné na: <http://aerobic.cvicte.sk/cvicte-sk/step-aerobik-krkolomny-aerobik-alebo-to-zvladne> (cit. 15.12.2020).

VYUŽITIE TRÉNINGOVEJ POMÔCKY GYMSTICK V SILOVOM TRÉNINGU

Bohumila KRČMÁROVÁ - Matúš GUZMAN

(Katedra telesnej výchovy a športu, Univerzita Konštantína Filozofa Nitra)

bkrcmarova@ukf.sk

Tréningová pomôcka Gymstick je vhodnou alternatívou pre začiatočníkov i pokročilých predovšetkým pre jej variabilný odpor. Tentokrát sme sa v našej práci zamerali na komplexné cvičenia využívané predovšetkým v športoch ako vzpieranie, crossfit a silový trojboj, kedy sa aktivuje čo najviac svalových skupín. Tieto cvičenia sme doplnili izolovanými cvičeniami na hrudník, chrbát, ramená, biceps a triceps. Pri popise cvičení vychádzame zo základnej telovýchovnej terminológie (Baráth, Halmová, Šimonek, 2004).

Komplexné cvičenia

Zadný Drep

Je podľa autorov Comfort a Kasim (2007) najznámejší a najpoužívanejší typ drepu, pri ktorom je človek schopný zdvihnúť najväčšiu hmotnosť v porovnaní s ostatnými variantami drepu.

Základná pozícia: stoj rozkročný na šírku ramien, slučky gymsticku sú uchytené na strede chodidla, tyč je položená na ramenách vzadu, guma namotaná podľa potreby (Obr. 1).

Technika cvičenia: vdych v základnej polohe, vykonávame drep (Obr.2), s výdychom sa vrátíme do základnej pozície. Chrbát je vystretý, kolená sú nad osou chodidiel, stiahnuté brušné svaly, počas vykonávania drepu prirodzene zadržujeme dych.

Najčastejšie chyby: presahovanie kolien cez špičky chodidla, guľatý chrbát, tlačenie kolien k sebe, predkláňanie sa.

Hlavné zapojené svaly: m. gluteus maximus, m. gluteus minimus, m. gluteus medius, quadriceps femoris muscles, hamstring muscles, m. triceps surae, m. rectus abdominis, m. erector spinae.



Obr. 1



Obr. 2

Predný drep

Touto verziou drepu dokážeme prekonať menší odpor ako pri zadnom drepe (Braidot a kol. 2007).

Základná pozícia: stoj rozkročný na šírku ramien, slučky gymsticku sú uchytené na strede chodidla, tyč je položená na ramenách vpredu v pripažení skrčmo (Obr. 3) alebo na ramenách vpredu v predpažení skrížiť skrčmo (Obr. 5 a Obr.6), guma namotaná podľa potreby.

Technika cvičenia: vdych v základnej polohe, vykonávame drep (Obr. 4), s výdychom sa vrátíme do základnej pozície. Chrbát je vzpriamený, kolená sú nad osou chodidiel, spevnené brušné svaly, počas vykonávania drepu prirodzene zadržujeme dych.

Najčastejšie chyby: zakláňanie, presahovanie kolien cez špičky chodidla, tlačenie kolien k sebe.

Hlavné zapojené svaly: m. gluteus maximus, m. gluteus minimus, m. gluteus medius, quadriceps femoris muscles, hamstring muscles, m. triceps surae, m. rectus abdominis, m. erector spinae.



Obr. 3

Obr. 4

Obr. 5

Obr. 6

Predný drep s výrazom nad hlavu

Toto cvičenie je kombináciou predného drepu a výrazu z ramien (tlak nad hlavu) (DiPrimio, 2014).

Základná pozícia: stoj rozkročný na šírku ramien, slučky gymsticku sú uchytené na strede chodidla, tyč je položená na ramenách vpredu v upažení skrčmo, nadhmat, vzpriamený trup, guma namotaná podľa potreby (Obr.7).

Technika cvičenia: vdych v základnej polohe, vykonávame drep (Obr. 8), s výdychom sa vrátíme cez základnú pozíciu do stoja so vzpažením von (Obr. 9).

Najčastejšie chyby: zakláňanie, presahovanie kolien cez špičky chodidla, tlačenie kolien k sebe, paže pokrčmo.

Hlavné zapojené svaly: quadriceps femoris muscles, hamstring muscles, m. gluteus maximus, m. gluteus minimus, m. gluteus medius, m. triceps surae, m. rectus abdominis, m. erector spinae, m. deltoideus, m. pectoralis major, m. serratus anterior, m. trapezius, m. triceps brachii.



Obr. 7

Obr. 8

Obr. 9

Drep so vzpažením

Podľa autorov Aspe a Swinton (2014) považovaný za najťažšiu verziu drepu, kedy činku držíme vo vzpažení von nad hlavou.

Základná pozícia: stoj rozkročný na šírku ramien, slučky gymsticku sú uchytené na strede chodidla, tyč vo vzpažení, nadhmat (Obr.10).

Technika cvičenia: vdych v základnej polohe, vykonávame drep (Obr. 11), paže s tyčou sú vo vzpažení von, s výdychom sa vrátíme do základnej pozície.

Najčastejšie chyby: kolená presahujúce cez špičku, zakláňanie, predkláňanie.

Hlavné zapojené svaly: quadriceps femoris muscles, hamstring muscles, m. gluteus maximus, m. gluteus minimus, m. gluteus medius, m. triceps surae, m. rectus abdominis, m. erector spinae, m. deltoideus, m. pectoralis major, m. serratus anterior, m. trapezius, m. triceps brachii.



Obr. 10

Obr. 11

Premiestnenie

Základná pozícia: podrep rozkročný na šírku ramien, slučky gymsticku zachytené pod chodidlami, predklon, úchop v pripažení nadhmatom, paže vystreté, tyč pod úrovňou kolien, guma namotaná podľa potreby (Obr. 12).

Technika cvičenia: vdych v základnej polohe, s výdychom vykonávame stoj vzpriamený (Obr.14) a zároveň upažujeme skrčmo (Obr. 15). Gymstick vedieme čo najbližšie popri predkolení (Obr.13), v pozícii nad kolenami nasleduje aktívna extenzia bedier, paže ťaháme vystreté pokiaľ sa dá, následne skrčíme v lakt'och, podskok a telo dostaneme pod tyčku do upaženia skrčmo. Celý čas udržujeme rovnakú dráhu gymsticku.

Najčastejšie chyby: guľatý chrbát, predkláňanie, chodidlá príliš blízko k sebe, pohyb bedier skôr ako ramien, neskoré podskočenie.

Hlavné zapojené svaly: quadriceps femoris muscles, hamstring muscles, m. gluteus maximus, m. gluteus minimus, m. gluteus medius, m. triceps surae, m. rectus abdominis, m. erector spinae, m. deltoideus, m. pectoralis major, m. serratus anterior, m. trapezius, m. latissimus dorsi.



Obr. 12

Obr. 13

Obr. 14

Obr.15

Nadhod

Je zložený s dvoch vzpieračských pohybov, premiestnenia a výrazu z ramien (Calatayud a kol. 2015).

Základná pozícia: podrep rozkročný na šírku ramien, chodidlá paralelne, slučky gymsticku zachytené pod chodidlami, predklon, úchop v pripažení nadhmatom, kolena sa z vnútornej strany dotýkajú lakt'ov, tyč po úrovňou kolien, guma namotaná podľa potreby (Obr. 16).

Technika cvičenia: vdych v základnej polohe, vykonávame stoj vzpriamený (Obr. 18) a zároveň upažujeme skrčmo (Obr. 19). Gymstick vedieme čo najbližšie popri predkolení, v pozícii nad kolenami nasleduje aktívna extenzia bedier, paže ťaháme vystreté pokiaľ sa dá,

následne skrčíme v lakt'och, podskok a telo dostaneme pod tyčku, do upaženia skrčmo. Celý čas udržujeme rovnakú dráhu gymsticku. Následne hneď s výdychom vzpažíme (Obr. 20).

Najčastejšie chyby: predklon, záklon, guľatý chrbát, prepnuté paže, pohyb ramien skôr ako bedier.

Hlavné zapojené svaly: quadriceps femoris muscles, hamstring muscles, m. gluteus maximus, m. gluteus minimus, m. gluteus medius, m. triceps surae, m. rectus abdominis, m. erector spinae, m. deltoideus, m. pectoralis major, m. serratus anterior, m. trapezius, m. latissimus dorsi.



Obr. 16

Obr. 17

Obr. 18

Obr. 19

Obr. 20

Mŕtvy ťah

Základná pozícia: podrep rozkročný na šírku ramien, chodidlá paralelne, slučky gymsticku zachytené pod chodidlami, úchop v pripažení nadhmatom na šírku ramien (Obr. 23) alebo zámkovo (jedna ruka nadhmat a druhá podhmat) (Obr. 24), tyč na úrovni kolien, guma namotaná podľa potreby.

Technika cvičenia: vdych v základnej pozícii (Obr. 20), s výdychom robíme stoj vzpriamený (Obr. 21) a vrátíme sa späť.

Najčastejšie chyby: guľatý chrbát, pokrčené paže, trháme s tyčou.

Hlavné zapojené svaly: quadriceps femoris muscles, hamstring muscles, m. gluteus maximus, m. gluteus minimus, m. gluteus medius, m. triceps surae, m. rectus abdominis, m. erector spinae, m. deltoideus, m. pectoralis major, m. serratus anterior, m. trapezius.



Obr. 21

Obr. 22

Obr. 23

Obr. 24

Izolované cvičenia

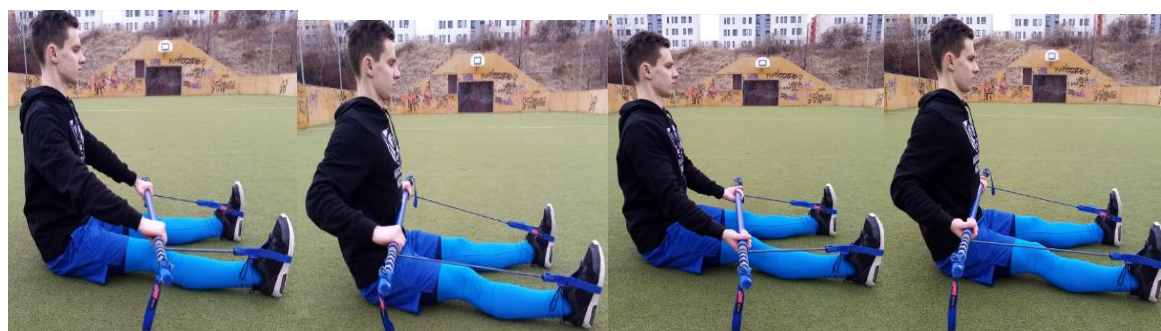
Prítáhy v sede

Základná pozícia: sed mierne roznožný, trup vystretý, slučky gymsticku uchytené pod chodidlami, úchop v predpažení nadhmatom na šírku ramien (Obr. 25) alebo podhmatom (Obr. 27).

Technika cvičenia: v základnej polohe vdych, s výdychom skrčiť zapažmo (Obr. 26 a Obr.28).

Najčastejšie chyby: guľatý chrbát, pohyb švihom.

Hlavné zapojené svaly: : m. latissimus dorsi, brachioradialis. m. trapezius, m. posterior deltoid, m. teres major., m. rhomboid major, m. erector spinae.



Obr. 25

Obr. 26

Obr. 27

Obr. 28

Prítáhy v predklone jednou rukou

Základná pozícia: podrep predkročný, predklon, vystretý trup, úchop v strede gymsticku v pripažení nadhmatom, slučky gymsticku uchytené pod chodidlami, guma namotaná podľa potreby (Obr.29)

Technika cvičenia: vdych v základnej polohe, s výdychom zapažiť skrčmo (Obr. 30).

Najčastejšie chyby: guľatý chrbát, hlava v záklone, pohyb trhom.

Hlavné zapojené svaly: m. latissimus dorsi, m. brachialis, m. biceps brachii, m. brachioradialis. m. trapezius, m. posterior deltoid, m. teres major., m. rhomboid major.



Obr. 29

Obr. 30

Zapažovanie

Základná pozícia: stoj rozkročný, mierny predklon, chrbát vzpriamený, úchop v predpažení nadhmatom, tyč je uchytená, slučky v rukách nadhmatom (Obr. 31).

Technika cvičenia: vdych v základnej polohe, s výdychom zapažíme (Obr. 32).

Najčastejšie chyby: pokrčené lakte, guľatý chrbát, hlava v predklone alebo záklone.

Hlavné zapojené svaly: m. latissimus dorsi, m. triceps brachii, m. teres major.



Obr. 31

Obr. 32

Upažovanie

Základná pozícia: stoj mierne rozkročný, trup je vzpriamený, úchop v pripažení nadhmatom slučky uchytené pod nesúhlasným chodidlom (Obr. 33).

Technika cvičenia: vdych v základnej polohe, s výdychom upažíme (Obr. 34).

Najčastejšie chyby: príliš pokrčené paže, dopomáhanie si telom, ramená vytiahnuté k ušiam.

Hlavné zapojené svaly: m. deltoides, m. trapezius upper a middle part.



Obr. 33

Obr. 34

Tlak predpažme v stojí

Základná pozícia: stoj mierne rozkročný, ruky v upažení skrčmo na šírku ramien, tyč zachytená, slučky uchytané v rukách (Obr.35).

Technika cvičenia: vdych v základnej polohe, s výdychom predpažiť (Obr.36).

Najčastejšie chyby: nestabilná poloha tela, predklon, vykonanie neúplného rozsahu pohybu.

Hlavné zapojené svaly: mm. pectoralis major, m. serratus anterior, m. triceps brachii, m. anterior deltoid.



Obr. 35

Obr. 36

Úzke tlaky v stojí

Základná pozícia: stoj mierne rozkročný, paže v upažení skrčmo dlane dnu, tyč zachytená, slučky uchytané v rukách (Obr. 37).

Technika cvičenia: vdych v základnej polohe, s výdychom predpažiť dnu, dlane spojiť (Obr. 38 a Obr.39).

Najčastejšie chyby: dlane vyššie ako ramená, predkláňanie, neúplný rozsah pohybu.

Hlavné zapojené svaly: m. pectoralis major, m. deltoides, m. triceps brachii., m. anconeus.



Obr. 37

Obr. 38

Obr. 39

Tricepsová extenzia za hlavou v ľahu

Základná pozícia: ľah vpred, slučky gymsticku uchytené pod chodidlami, úchop vo vzpažení nadhmatom na šírku ramien (Obr. 40).

Technika cvičenia: s vdychom krčíme paže za hlavu, s výdychom vystrieme (Obr.41).

Najčastejšie chyby: záklon, švihový pohyb.

Hlavné zapojené svaly: m. triceps brachii.



Obr. 40

Obr. 41

Bicepsový prít'ah

Základná pozícia: stoj rozkročný na šírku ramien, tyč pripevnená o pevnú zábranu, slučky úchopené v predpažení podhmatom , gumičky mierne napnuté (Obr. 42).

Technika cvičenia: vdych v základnej polohe, s výdychom skrčiť predpažmo (Obr. 43).

Najčastejšie chyby: predklon, záklon, pohyb trupu, pohyb švihom, uvoľnenie bicepsu, konečnej polohe.

Hlavné zapojené svaly: m. biceps brachii, m. brachialis.



Obr. 42

Obr. 43

Literatúra

- Aspe, R. R., Swinton, P. A. (2014). *Electromyographic and kinetic comparison of the back squat and overhead squat*. J Strength Cond Res. Volume 28, Issue 10, 2827-36.
- Baráth, L., Halmová, N., Šimonek, J. (2004). *Úvod do štúdia telesnej kultúry*. Nitra:UKF, 124s. ISBN 80-969168-2-3.
- Braidot, A. A., Brusa M.H., Lestussi.F.E., Parera, G.P. (2007). *Biomechanics of Front and Back Squat exercises*. J. Phys.: Conf. Ser. 90 012009. doi:10.1088/1742-6596/90/1/012009
- Calatayud J., Colado, J. C., Martin, F., Casaña, J., Jakobsen, M.D., Andersen, L.L. (2015). *Core muscle activity during the clean and jerk lift with barbell versus sandbags and water bags*. Int J Sports Phys Ther. Volume 10, Issue 6, 803-810.
- Comfort, P., Kasim P. (2007). *Optimizing Squat Technique*. Strength and Conditioning Journal Volume 29, Issue 6. p 10-13.
- Diprimio, P. (2014). *The World of CrossFit*. Mitchell Lane Publishers.

VYBRANÉ CVIČENIA SO STOLIČKOU AKO NÁHRADA NÁRADIA POSILŇOVACEJ LAVICE

Frederika REMEŇOVÁ - Bohumila KRČMÁROVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu, Univerzita Konštantína Filozofa Nitra)

frederika.remenova@student.ukf.sk, bkrcmarova@ukf.sk

V tejto pandemickej dobe kedy sú posilňovne a fitness centrá dlhšiu dobu zatvorené, si možno aj vy poviete: „Čo tak si zariadiť vlastnú domácu posilňovňu?“. Pravdepodobne si predstavíte náradie a náčinie, ktoré zaberá celkom dosť miesta. Podľa Rogersa a Laferrari (2020) základným pilierom takejto fitness miestnosti je posilňovacia lavica. Pod pojmom posilňovacia lavica si vieme predstaviť lavice podľa *cvičenia* (na tlaky, na výstupy, na hip thrust), *zapájaných svalov* (na chrbát, na biceps, na brucho a pod.) alebo podľa *tvaru* (šikmé, rovné, scottova lavica). Výber tej správnej závisí od vašich preferencií, tréningových cieľov, výšky, hmotnosti a aj finančných možností.

Uvedieme si niekoľko druhov posilňovacích lavíc podľa Forbsa (2021):

- **Bench press lavica** – pomenovaná podľa známeho cvičenia bench press (tlak na lavičke) na rozvoj hrudníka, a teda prsných svalov, paží a ramien. Lavička má nad hlavovou časťou stojan na odloženie olympijskej činky. Profesionálne bench pressové lavice majú po bokoch aj bezpečnostné nastaviteľné zábrany proti padnutiu činky počas cvičenia. Na domáce použitie majú tieto lavičky častokrát aj multifunkčné rozšírenia na zakopávanie, predkopávanie, či posilňovanie bicepsov, kladky. Častokrát je možné aj nastavenie sklonu (Obr. 1, 2).



Obr. 1



Obr. 2

- **Rovné lavice** – táto lavička nemôže chýbať v žiadnom fitness centre. Je to základná lavička, avšak veľmi univerzálna. Na rovných lavičkách môžeme posilňovať svalstvo celého tela. Tréning na rovnej lavičke je zameraný primárne na cvičenia, ktoré si vyžadujú stabilitu v sede a v ľahu (Obr. 3). Okrem toho má samozrejme aj využitie na iné cvičenia napríklad: tricepsovú klúku, výstupy na lavičku, hip thrusty, brušné svalstvo, rôzne cvičenia s jednorúčkami na ramená. Môže byť použitá aj na plyometrické cvičenia ako výskoky alebo preskoky.



Obr. 3

- **Nastaviteľná (polohovateľná) lavica** – môže mať rôzny sklon opierky (-15° až 90°), preto sa často nazýva aj šikmá lavička. Lavice pre univerzálne posilňovanie využijete na všetky základné cvičenia s jednoručnými činkami. Nastaviteľné posilňovacie lavice sú výborné, keď chceme zmeniť aktiváciu svalu (Lauver a kol., 2015) (Obr. 4).



Obr. 4

- **Šikmá lavica na brucho** – je navrhnutá špeciálne na cvičenie svalov brucha. Niektoré šikmé lavičky majú zaoblený tvar, iné sú rovné, no všetky majú niekoľko stupňové možnosti nastavenia sklonu (Obr. 5, 6).



Obr. 5



Obr. 6

O výhodách a detailoch dôležitých pre výber správnej lavičky, by sme vedeli písať aj viac, no náš článok je venovaný práve domácej náhrade za lavičku – stoličke. Stoličku má každý doma a vie si vytvoriť tréning aj bez zhaňania lavičky. Ďalším pozitívom je, že s ňou môžeme cvičiť naozaj kdekoľvek, čo je veľké plus, ak akurát nemáme možnosť navštíviť fitness centrum alebo musíme sedieť celý deň v práci. Okrem toho si môžu tieto cvičenia zacvičiť žiaci a študenti pri učení. Pri vyučovaní si môže učiteľ zvoliť napríklad iba jedno cvičenie a žiakov trochu rozhýbať. V našom výbere cvičení so stoličkou využívame vlastnú hmotnosť, čo má za následok viacero pozitívnych účinkov pre deti a mládež. Znižuje psychický stres, zlepšuje kardiovaskulárny systém, znižuje riziko nadváhy a obezity, priaznivo ovplyvňuje psychosociálne zdravie, zvyšuje aeróbnu tréňovanosť a mineralizáciu kostí (Sothorn a kol., 1999; Bielik a kol., 2017).

CVIČENIA

V rámci bezpečnosti odporúčame počas všetkých cvičení oprieť stoličku o stenu alebo ju dať na protišmykovú podložku. Pri popise cvičení vychádzame zo základnej telovýchovnej terminológie (Baráth, Halmová, Šimonek, 2004) a Delavier (2005).

Kľuk s nohami na stoličke (Obr. 7)

Hlavné precvičované svaly: veľký prsný sval (m. pectoralis major), veľký prsný sval kľúčna časť (m. pectoralis major clavicular head), trojhlavý sval ramena (m. triceps brachii), predná hlava deltového svalu (m. anterior deltoid).

Východisková poloha: vzpor ležmo, ruky pod ramenami, vzdialenosť rúk na šírku ramien, nohy vystreté a vyložené na stoličke.

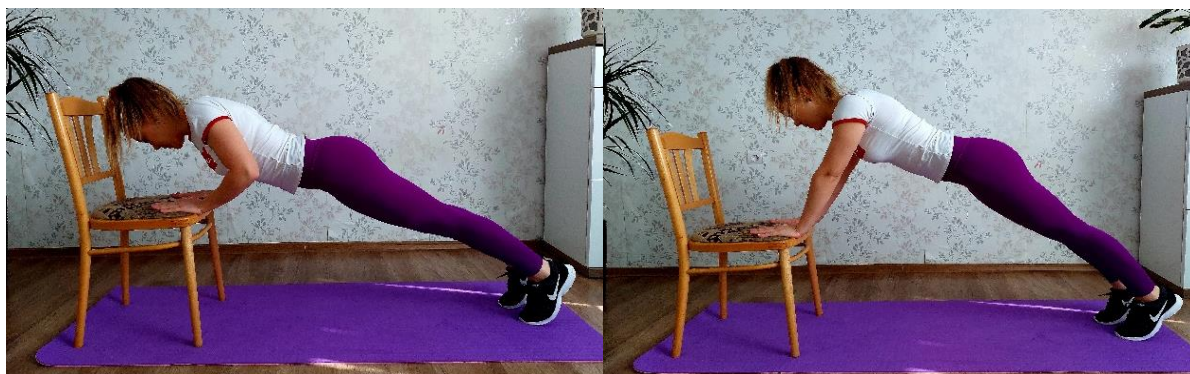
Vykonanie cvičenia: telo je spevnené, vdych, vykonávame kľuk, pri návrate do východiskovej polohy výdych.



Obr. 7 Kľuk s nohami na stoličke

Varianty pre začiatočníkov:

- Kľuky s pažami opretými na stoličke (Obr. 8 – ľahšia variant)



Obr. 8

- Kľuky s pažami opretými na stoličke (Obr. 9 – najľahšia variant)



Obr. 9

Plank na boku s nohami na stoličke (Obr. 10)

Hlavné precvičované svaly: veľký prsný sval (m. pectoralis major), deltový sval (m. deltoideus), dvojhlavý sval ramena (m. biceps brachii), trojhlavý sval ramena (m. triceps brachii), priamy sval stehna (m. rectus femoris), vonkajšia a vnútorná hlava štvorhlavého svalu stehna (m. vastus medialis), vnútorný a vonkajší šikmý brušný sval (m. obliquus externus et internus), stredný sedací sval (m. gluteus medius).

Východisková poloha: podpor ležmo v bok na predlaktí, vystreté nohy, chodidlá na stoličke, druhá ruka v pripažení, hlava v predĺžení chrbtice.

Vykonanie cvičenia: výdrž vo východiskovej polohe.

Najčastejšie chyby: prehýbanie v oblasti bedier, padanie vzad alebo vpred.



Obr. 10 Plank na boku s nohami na stoličke

Plank na vnútornú stranu stehien (Obr. 11)

Hlavné precvičované svaly: dlhý priťahovač stehna (m. adductor longus), krátky priťahovač stehna (m. adductor brevis), hrebeňový sval stehna (m. pectineus), veľký bedrový sval (m. psoas major), štíhly sval stehna (m. gracilis), veľký priťahovač (m. adductor magnus), bočný deltový sval (m. deltoideus lateralis), predný pílovitý sval (m. serratus anterior), vonkajší šikmý sval brucha (m. obliques externus).

Východisková poloha: podpor ležmo v bok na predlaktí, vystreté nohy, chodidlo vrchnej nohy na stoličke, spodné chodidlo pod stoličkou, hlava v predĺžení chrbtice, horná paža v upažení, telo v jednej rovine.

Vykonanie cvičenia: vdych, spúšťam spodnú nohu čo najviac dolu, s výdychom sa vrátim do východiskovej pozície.

Najčastejšie chyby: prehýbanie sa v oblasti bedier, padanie vpred alebo vzad.



Obr. 11 Plank na vnútornú stranu stehien

Tricepsovú kľuky na stoličke (Obr.12)

Hlavné precvičované svaly: trojhlavý sval ramena (m. triceps brachii), deltový sval (m. deltoideus), predný pílovitý sval (m. serratus anterior), veľký prsný sval (m. pectoralis major).

Východisková poloha: vzpor vzad o stoličku, nohy a paže vystreté.

Vykonanie cvičenia: s vdychom pokrčíme lakte a klesáme nadol, lakte smerujú k sebe, s výdychom sa vraciame do východiskovej polohy.

Najčastejšie chyby: lakte vybočujú do strán, panva ďaleko od stoličky, ramená pri ušiach.



Obr. 12 Tricepsovú kľuky na stoličke

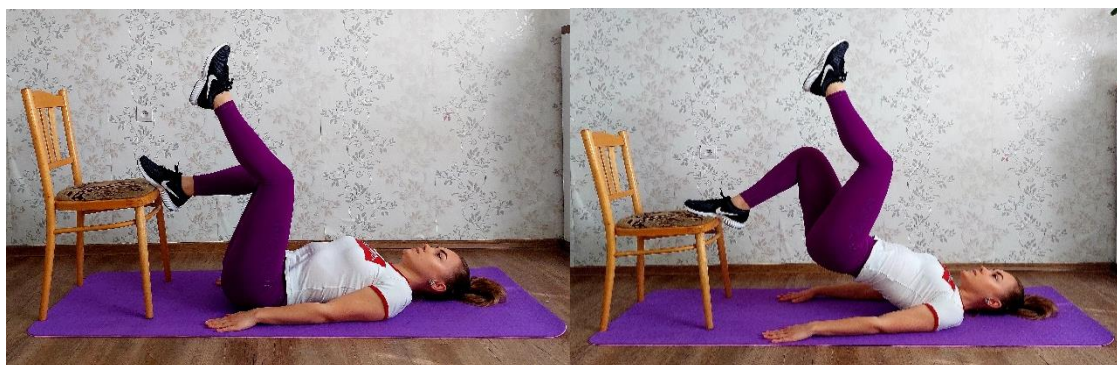
Zdvíhanie panvy s oporou jednej nohy (Obr. 13)

Hlavné precvičované svaly: veľký sedací sval (m. gluteus maximus), dvojhlavý sval stehna (m. biceps femoris), stredný sedací sval (m. gluteus medius).

Východisková poloha: ľah vzad pokrčmo, chodidlo jednej nohy sa opiera o stoličku, druhá je voľná v prednožení, paže v pripažení dlane dolu.

Vykonanie cvičenia: s vdychom zdvihneme boky zo zeme, paže ostávajú na zemi, v hornej polohe aktivujeme sedacie svaly a s výdychom sa vrátíme späť.

Najčastejšie chyby: nedostatočná extenzia v hornej pozícii alebo naopak hyperextenzia.



Obr. 13 Zdvíhanie panvy s oporou jednej nohy

Bulharské drepy (Obr. 14)

Hlavné precvičované svaly: štvorhlavý sval stehna (m. quadriceps femoris), veľký sedací sval (m. gluteus maximus), zadná časť stehna (m. hamstring), stredný sedací sval (m. gluteus medius).

Východisková poloha: stoj chrbtom k stoličke, predná noha vzdialená na šírku kroku od stoličky, chodidlo zadnej nohy položíme na stoličku.

Výkonanie cvičenia: s vďychom klesneme do podrepu, horná časť tela je vzpriamená, s výdychom sa vrátíme do východiskovej polohy.

Najčastejšie chyby: predklon trupu, hlavy, presah kolena cez chodidlo.



Obr. 14 Bulharské drepy

Výstupy na stoličku (Obr.15)

Hlavné precvičované svaly: veľký sedací sval (m. gluteus maximus), stredný sedací sval (m. gluteus medius), malý sedací sval (m. gluteus minimus), štvorhlavý stehenný sval (m. quadriceps femoris), krajčírsky sval (m. sartorius), ohýbače stehna (m. femoris flexores).

Východisková poloha: stoj s rukami vbok, ľavé chodidlo vyložené celou plochou na stoličke.

Vykonanie cvičenia: s vdychom cez ľavú pätu premiestnime telo smerom nahor, kde dvíhame pravé koleno do výšky, s výdychom sa opačným postupom vraciame pomaly a kontrolovane do východiskovej polohy.

Najčastejšie chyby: odrážanie sa od podložky, rýchle vrátenie do východiskovej polohy, polovica chodidla na stoličke.



Obr. 15 Výstupy na stoličku

Zakopávanie (Obr. 16)

Hlavné precvičované svaly: dvojhlavý sval stehna (m. biceps femoris), trojhlavý sval lýtkový (m. triceps surae), veľký sedací sval (m. gluteus maximus).

Východisková poloha: podpor stojmo na predlaktiach, chodidlá na špičkách.

Vykonanie cvičenia: s výdychom zanožujeme smerom nahor, aby stehno bolo rovnobežne s trupom, s vdychom sa vraciame do východiskovej polohy.

Najčastejšie chyby: hyperextenzia, protrakcia.



Obr. 16 Zakopávanie

Brušné svalstvo v sede na stoličke (Obr. 17)

Hlavné precvičované svaly: trojhlavý sval ramena (m. triceps brachii), deltový sval (m. deltoideus), priamy sval stehna (m. rectus femoris), priamy sval brucha (m. rectus abdominis), priečný sval brucha (m. transversus abdominis).

Východisková poloha: sed na stoličke pokrčmo, nohy prednožené. Rukami sa držíme za okraj stoličky.

Vykonanie cvičenia: s vdychom púšťame nohy dolu cca do 90°, nedotkneme sa zeme, s výdychom kolena priťahujeme k hrudi a vraciame sa späť do východiskovej polohy.

Najčastejšie chyby: dvíhanie ramien k ušiam, hyperextenzia.



Obr. 17 Brušné svalstvo v sede na stoličke

Brušné svalstvo s nohami na stoličke (Obr.18)

Hlavné precvičované svaly: priamy sval brucha (m. rectus abdominis), predný pílovitý sval (m. serratus anterior), vonkajší šikmý sval brucha (m. obliquus externus).

Východisková poloha: ľah vzad pokrčmo, predkolenie na stoličke, paže v predpažení poniže.

Vykonanie cvičenia: s výdychom sa zdvíhame smerom nahor, s vdychom sa pomaly spúšťame do východiskovej polohy.

Najčastejšie chyby: švihové vykonávanie pohybu.



Obr. 18 Brušné svalstvo s nohami na stoličke

Literatúra

- Baráth, L., Halmová, N., Šimonek, J. (2004). *Úvod do štúdia telesnej kultúry*. Nitra:UKF, 124s. ISBN 80-969168-2-3.
- Bielik, V., Hamar, D., Penesova, A., Babjaková, J., Antala, B., Labudová J., Kovács, L. (2017). *Odporúčania pre pohybovú aktivitu detí a mládeže na Slovensku (6–18 rokov)*. Čes-slov Pediat 2017; 72 (6): 377–381.
- Delavier, F. (2005). *Strength training Anatomy*. Human Kinetics. 151s. ISBN 0-7360-6368-4
- Forbes, M.W. (2021). *What Types of Weight Benches Are There?* Retrieved from <https://abmachinesguide.com/types-of-weight-benches/>
- Lauver, J.D., Cayot, T., Scheuermann, B. (2015). *Influence of bench angle on upper extremity muscular activation during bench press exercise*. European Journal of Sport Science. DOI:10.1080/17461391.2015.1022605
- Rogers, P., Laferrara, T. (2020). *The Must-Have Gym Equipment You Need for a Fitness Studio*. Retrieved from <https://www.verywellfit.com/must-have-gym-equipment-3498636>
- Sothorn, M.S., Hunter, S., Suskind, R.M., et al. (1999). *Motivating the obese child to move: the role of structured exercise in pediatric weight management*. Southern Medical Journal. 1999 Jun;92(6):577-584. DOI: 10.1097/00007611-199906000-00006.

POHYBOVÝ PROGRAM POČAS PANDÉMIE COVID-19

Roman MARKOVIČ¹ - Peter ŽIŠKA²

¹ Katedra telesnej výchovy a športu PF, UKF Nitra;

² Katedra telesnej výchovy a športu, AOS Liptovský Mikuláš

roman.markovic@aos.sk

Dňa 31. januára 2020 Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) vyhlásila globálny stav ohrozenia verejného zdravia v dôsledku vypuknutia nového koronavírusu SARS-CoV-2 zodpovedného za infekciu COVID-19. Prvýkrát bol identifikovaný u pacientov so závažným respiračným ochorením v decembri roku 2019 v čínskom meste Wu-chan. COVID-19 infikuje najmä dýchací systém, v ťažkých prípadoch vyvoláva ťažký zápal pľúc a často môže viesť k závažnému systémovému zlyhaniu a k úmrtiu pacienta (WHO, 2021; Bergendiová, 2021; Yuki et al., 2020). V súčasnosti má za následok viac ako 122 miliónov potvrdených prípadov a na komplikácie súvisiace s týmto ochorením zomrelo na celom svete viac ako 2,7 milióna ľudí (WHO, 2021). Pandémia COVID-19 spôsobená SARS-CoV-2 má za následok zničujúcu hrozbu pre ľudskú spoločnosť z hľadiska zdravia, ekonomiky a životného štýlu. Pandémia tohto rozsahu nikdy nebola videná od španielskej chrípky počas prvej svetovej vojny a už teraz spôsobila dramatické výzvy po celom svete, najmä v hospodárstve, sociálnej interakcii a individuálnom životnom štýle (Woods, et al., 2020). Na spomalenie šírenia koronavírusu krajiny po celom svete implementujú rôzne opatrenia, ako zatvorenie inštitúcií, zákazy vychádzania, uzamknutie krajiny, cieľná karanténa pre podozrivé a infikované osoby. Imobilizácia spôsobená dlhodobými karanténnymi opatreniami môže znížiť regulačné schopnosti orgánových systémov odolávať vírusovým infekciám, ktorým je aj koronavírus SARS-CoV-2. Odporúčania v oblasti verejného zdravia na prevenciu šírenia SARS-CoV-2 majú potenciál znižovať dennú fyzickú aktivitu. Tieto odporúčania však treba zvážiť, pretože každodenné cvičenie vhodnej intenzity môže pomôcť v boji proti chorobe posilnením nášho imunitného systému a potlačením niektorých sprievodných chorôb, ako je obezita, cukrovka, hypertenzia a vážne srdcové choroby, vďaka ktorým sme náchylnejší na závažné ochorenie COVID-19 (Siordia, 2020).

V súčasnosti sa problematike vplyvu fyzickej aktivity na priebeh infekcie SARS-CoV-2, venuje nedostatok štúdií. Avšak je dobre zdokumentované, že pohybová aktivita funguje ako modulátor imunitného systému, ktorého skutočná úroveň by mohla ovplyvniť aj závažnosť infekcie SARS-CoV-2 (Da Silveira, et al., 2021; Krüger, et al., 2016; Balchin, et al. 2016). Dostupné vedecké dôkazy naznačujú, že pravidelné cvičenie je prospešné pre imunitný systém a znižuje riziko nákazy určitými typmi infekcií, ako sú napríklad infekcie horných dýchacích ciest (Fondell, et al. 2011; Nieman, 1997). Adaptívne účinky cvičenia závisia od intenzity a trvania cvičení. V tejto súvislosti niekoľko štúdií odhalilo, že pri miernom alebo stredne intenzívnom cvičení dochádza v imunitnom systéme k mnohým pozitívnym zmenám (Li, et al. 2020; Nieman, 2000; Nieman, et al., 2005). Veľká observačná štúdia, ktorá trvala 8 rokov zistila, že skupina ľudí, ktorá vykonávala 15-minútovú dennú pohybovú aktivitu 6 dní v týždni nízko objemovej aktivity znížila celkovú úmrtnosť o 14%, úmrtnosť na rakovinu o 10% a úmrtnosť na kardiovaskulárne ochorenia o 20% v porovnaní s jedincami v neaktívnej skupine (Wen, et al., 2011).

Naproti tomu predklinické štúdie preukázali, že intenzívne cvičenie vedie k zvýšeniu chorobnosti a k horším výsledkom v reakcii na vírusové infekcie dýchacích ciest (Murphy, et al., 2008). Dlhotrvajúci a intenzívny tréning, ktorý je súčasťou vrcholového alebo

výkonnostného športu viac ako 5-krát za týždeň pri viac ako 80 % VO₂ max bez dostatočnej regenerácie, môže oslabiť imunitu a spôsobiť zníženú obranyschopnosť jedinca (Bergendiová, 2021). Rôzne epidemiologické štúdie potvrdzujú, že športovci, ktorí sa zúčastňujú pretekov ako maratón alebo iných vytrvalostne veľmi náročných pretekov, boli vystavení zvýšenému riziku infekcie horných dýchacích ciest (Nieman, Wentz, 2019; Svendsen, et al. 2015; Gleeson, et al. 2013; Matthews, et al., 2002).

Negatívnou stránkou infekcie COVID-19 je riziko poškodenia srdca a zlyhania srdca počas záťaže a zvýšené riziko sa môže rozšíriť aj do obdobia po infekcii. Pohybová aktivita sa počas systémového vírusového ochorenia neodporúča, pretože zápalová reakcia v svalových bunkách a stenách koronárnych artérií vystavuje postihnutého jedinca riziku náhlej srdcovej smrti počas a po infekcii. Údaje z post mortem analýzy ukazujú, že to platí aj pre pacientov s COVID-19. Sprievodné zjazvenie myokardu necháva jednotlivcov na celý život v riziku náhlej srdcovej smrti (Inciardi, 2020; Yang, Jin, 2020).

Odporúčaná pohybová aktivita počas pandémie COVID-19

Vyššie spomenuté štúdie dokumentujú, že intenzívny tréning alebo dlhodobá intenzívna fyzická aktivita môžu viesť k zníženiu imunitných reakcií. Nie je preto rozumné začať s intenzívnym tréningovým režimom, pokiaľ nie je jedinec na tieto činnosti adaptovaný a neabsolvoval odborné lekárske vyšetrenie. Vhodným postupom je začať cvičiť pri nižšej intenzite a dobe trvania a pomaly intenzitu zvyšovať. Bergendiová (2021) odporúča začínať s fyzickou aktivitou postupne, pomaly a vykonávať ju podľa svojho zdravotného stavu. Pokladá za vhodné nastaviť si pohybovú rutinu ľahším cvičením posilňujúcim stabilizačný systém (tzv. core), prípadne cvičenia zamerané na flexibilitu – strečing či jogu.

Ako riešenie nedostatku pohybovej aktivity s prihliadnutím na obmedzenia tejto doby sme navrhli vykonávať pohybový program telesnej prípravy, ktorý je zameraný na rozvoj pohyblivosti. Tento program, ktorý podrobnejšie popisuje Markovič (2020, 2019), je prioritne určený pre profesionálnych vojakov, ale s menšími individuálnymi prispôbeniami ho považujeme za vhodnú alternatívu pohybovej aktivity aj pre širšiu verejnosť. Program sa skladá z troch častí. Prvá časť tvoria imitačné cvičenia, ktoré sa vykonávajú ako prípravné cvičenia na pohybovú aktivitu, bližšie ich popisuje vo svojom článku Markovič (2019). Imitačné cvičenia odporúčame vykonávať nízkou až strednou intenzitou vo zvolenom časovom intervale. Druhú časť tvoria úderov otvorenou dlaňou na aktiváciu svalstva s prevahou fázických úloh, ale taktiež ako prostriedok zvyšovania odolnosti voči pôsobeniu bolestivých podnetov. Intenzitu úderov si určuje cvičiaci sám (Markovič, Šimonek, 2020). Tretiu časť tvoria kompenzačné cvičenia zamerané na natiahnutie často skrátených svalových partií s prevahou tonických úloh a posilnenie svalových partií s prevahou fázických úloh, ktoré majú tendenciu ochabovať. Natiahnutie sa vykonáva metódou postizometrickej relaxácie a posilňovanie izometrickým spôsobom (Markovič, 2020). Toto cvičenie na základe predošlých zistení odporúčame vykonávať 4x týždenne po dobu 20 minút. Odporúčame dodržať nízku až strednú intenzitu, ktorú si individuálne regulujete na základe intervalu cvičenia a odpočinku.

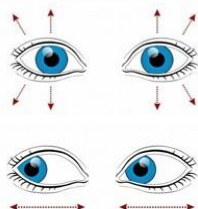
Tým, ktorí majú zdravotné ťažkosti, je pred začatím cvičebného programu odporúčaná konzultácia so svojim všeobecným lekárom. Pred pokračovaním v intenzívnom tréningovom procese by sa malo vykonať dôkladné lekárske vyšetrenie – preventívna telovýchovno-lekárska prehliadka.

KOMPLEXNÝ POHYBOVÝ PROGRAM ROZVOJ POHYBLIVOSTI

PONDELOK, ŠTVRTOK

TABATA INTERVAL

1 OČNÁ GYMNASTIKA - pohyb očí +



2 ATL. ABC - nízka chôdza na mieste



3 ATL. ABC - stredná chôdza na mieste



4 ATL. ABC - vysoká chôdza na mieste



5 ATL. ABC - zakopávanie na mieste



6 ATL. ABC - predkopávanie na mieste



7 IMIT. LEZENIA - unožovanie skrčmo



8 IMIT. LEZENIA - unožovanie skrčmo



9 IMIT. PLÁVANIA - kraulové nohy



10 IMIT. PLÁVANIA - prsiarske nohy



11 IMIT. BEHU NA LYŽ. - pravá DK



12 IMIT. BEHU NA LYŽ. - ľavá DK



13 IMIT. BOJ ZBLÍZKA - kop kolenom



14 IMIT. BOJ ZBLÍZKA - pr. kop pretlačací



15 IMIT. BOJ ZBLÍZKA - pr. kop švihový



Obr. 1 Schéma pohybového programu - rozvoj pohyblivosti 1 (Markovič, 2020)



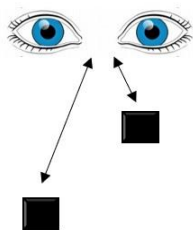
Obr. 2 Schéma pohybového programu – rozvoj pohyblivosti 2 (Markovič, 2020)

KOMPLEXNÝ POHYBOVÝ PROGRAM ROZVOJ POHYBLIVOSTI

UTOROK, PIATOK

TABATA INTERVAL

1 OČNÁ GYMNASTIKA – akomodácia



2 IMIT. LEZENIA – pohyby hornej časti



3 IMIT. PLÁVANIA – kralové ruky



4 IMIT. PLÁVANIA – znakárske ruky



5 IMIT. PLÁVANIA – prsiarske ruky



6 IMIT. BOJ ZBLÍŽKA – P+Z priamy úder



7 IMIT. BOJ ZBLÍŽKA – P+Z bočný úder



8 IMIT. BOJ ZBLÍŽKA – P+Z spodný úder



9 IMIT. BOJ ZBLÍŽKA – bočný úder lakťom



10 IMIT. BOJ ZBLÍŽKA – blok proti pr. úderu



11 IMIT. BOJ ZBLÍŽKA – blok proti pr. úderu



12 IMIT. BOJ ZBLÍŽKA – blok proti boč. úderu



13 IMIT. BOJ ZBLÍŽKA – blok proti pr. kopu



14 IMIT. ŠPLHANIA PO LANE



15 IMIT. HÁDZANIA – pravá ruka



Obr. 3 Schéma pohybového programu – rozvoj pohyblivosti 3 (Markovič, 2020)



Obr. 4 Schéma pohybového programu – rozvoj pohyblivosti 4 (Markovič, 2020)

Záver

Celosvetová pandémia ochorenia COVID-19 ovplyvnila život všetkých, no aj z negatívnych vecí sa niekedy dajú nájsť pozitíva. V priebehu karantény, ktorú absolvovala už väčšina ľudí, kedy máme prebytok času a sme uzatvorení, často v malých priestoroch, je ideálne využiť nami odporúčané cvičenia. Cvičenia si nevyžadujú žiadne špeciálne prostriedky a pomôcky, dajú sa aplikovať aj v malých priestoroch. Je možné tieto cvičenia absolvovať aj vo dvojiciach, kde vizuálne jeden kontroluje druhého, aby boli správne prevedené, pri naťahovacích cvičeniach, je možné robiť aj dopomoc, pre zväčšenie rozsahu pohybu, je potrebné však dbať na bezpečnosť a len primerane presahovať prah bolesti. V prípade, že cvičíme sami je vhodné použiť zrkadlo alebo sa natočiť a spätne vyhodnotiť správnosť techniky vykonaného cvičenia. Spätná väzba je najdôležitejšia v prvej fáze motorického cvičenia, následne keď sa vytvorí už dynamický stereotyp a pohyb sa zautomatizuje, kontrola už nebude tak potrebná. Následne je možné využiť aj odporové pomôcky ako gumené expandre, terabandy alebo ľahké závažie (pol litrová fľaša s vodou), odporúčame tieto prostriedky využiť až po osvojení správnej techniky. Pri dodržiavaní tréningových zásad ako systematickosť, sústavnosť a pestrosť zvýšime efekt cvičenia a predídeme aj zraneniam, preťaženiu a apatii. Je predpoklad, že COVID-19 z populácie už nevymizne a budú vznikať aj nové infekčné ochorenia, s ktorými budeme ako populácia musieť bojovať, preto aj preventívne posilňovanie imunitného systému formou vhodne zvolenej pohybovej aktivity, je jednou z účinných foriem ochrany.

Literatúra

- Balchin, R., et al. (2016). *Sweating away depression? The impact of intensive exercise on depression*. In: Woods, J. A., et al. (2020). *The COVID-19 pandemic and physical activity*. Sports Medicine and Health Science, Volume 2, Issue 2, 2020, Pages 55-64, ISSN 2666-3376, <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>.
- Bergendiová, K. (2021). *Ako začať trénovať po prekonaní COVID-19?*. [cit. 2021-02-24]. Dostupné na internete: <https://www.imunovital.sk/odborne-clanky/trening-po-prekonani-covid-19>
- Da Silveira, M. P., et al. (2021). *Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative review of the current literature*. Clin Exp Med 21, 15–28 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10238-020-00650-3>
- Fondell, E., et al. (2011). *Physical activity, stress, and self-reported upper respiratory tract infection*. Medicine and science in sports and exercise, 2011, 43.2: 272-279.
- Gleeson, M., et al. (2013). *Influence of training load on upper respiratory tract infection incidence and antigen-stimulated cytokine production*. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 2013, 23.4: 451-457.
- Inciardi, R. M., et al. (2020). *Cardiac involvement in a patient with coronavirus disease 2019 (COVID-19)*. JAMA cardiology, 2020, 5.7: 819-824.
- Kruger, K., Mooren, F. C., Pilat, C. (2016). *“The Immunomodulatory Effects of Physical Activity”*. Current Pharmaceutical Design, 2016, 22: 3730. Online ISSN 1873-4286, <https://doi.org/10.2174/1381612822666160322145107>
- Li, L. Q., et al. (2020). *Novel coronavirus patients' clinical characteristics, discharge rate, and fatality rate of meta-analysis*. In: Woods, J. A., et al. 2020. *The COVID-19 pandemic and physical activity*. Sports Medicine and Health Science, Volume 2, Issue 2, 2020, Pages 55-64, ISSN 2666-3376, <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>

- Matthews, C. E., (2002). *Moderate to vigorous physical activity and risk of upper-respiratory tract infection*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34 (2002), pp. 1242-1248. ISSN: 01959131. DOI: 10.1097/00005768-200208000-00003
- Markovič, R. (2019). *Imitačné cvičenia v telesnej príprave profesionálnych vojakov*. In: *Sport Science in Motion - Proceedings from the scientific conference*. Komárno: Univerzita J. Selyeho v Komárne, 2019, s. 92-100. ISBN 978-80-8122-304-4
- Markovič, R. (2020). *Cvičenia na rozvoj pohyblivosti profesionálnych vojakov v rámci komplexného pohybového programu telesnej prípravy*. *Telesná výchova & šport*. Ročník XXX, N 1/2020, s. 38-42, ISSN 1335-2245
- Markovič, R., & Šimonek, J. (2020). *"Vaccination" by stress in physical preparation of professional soldiers*. *Studia UBB Educatio Artis Gymnasticae*, LXV(1),19-26. doi:10.24193/subbeag.65(1).02
- Murphy, E. A., et al., (2008). *Exercise stress increases susceptibility to influenza infection*. *Brain, behavior, and immunity*, 2008, 22.8: 1152-1155.
- Nieman, D. C., (1997). *Risk of upper respiratory tract infection in athletes: an epidemiologic and immunologic perspective*. *Journal of athletic training*, 1997;32(4):344-9.
- Nieman, D. C., (2000). *Special feature for the Olympics: effects of exercise on the immune system: exercise effects on systemic immunity*. *Immunology Cell Biology*. 2000 Oct;78(5):496-501. doi: 10.1111/j.1440-1711.2000.t01-5-.x. PMID: 11050532.
- Nieman, D. C., et al. (2005). *Immune response to a 30-minute walk*. *Med Sci Sports Exerc*. 2005 Jan;37(1):57-62. doi: 10.1249/01.mss.0000149808.38194.21. PMID: 15632669.
- Nieman, D. C., Wentz, L. M., (2019). *The compelling link between physical activity and the body's defense system*. *Journal of Sport and Health Science*, Volume 8, Issue 3, 2019, Pages 201-217, ISSN 2095-2546, <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>.
- Siordia, J. A. (2020). *Epidemiology and clinical features of COVID-19: A review of current literature*. *Journal of Clinical Virology*, Volume 127, 2020, 104357, ISSN 1386-6532, <https://doi.org/10.1016/j.jcv.2020.104357>.
- Svendsen, I. S., et al. (2015). *Effect of an intense period of competition on race performance and self-reported illness in elite cross-country skiers*. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2015, 25.6: 846-853.
- Wen, C. P., et al. (2011). *Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study*. *The Lancet*, Volume 378, Issue 9798, 2011, Pages 1244-1253, ISSN 0140-6736, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60749-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60749-6).
- WHO Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic (2021). [cit. 2021-02-24]. Dostupné na internete: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Woods, J. A., et al. (2020). *The COVID-19 pandemic and physical activity*. *Sports Medicine and Health Science*, Volume 2, Issue 2, 2020, Pages 55-64, ISSN 2666-3376, <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>
- Yang, C., Jin, Z., (2020). *An acute respiratory infection runs into the most common noncommunicable epidemic—COVID-19 and cardiovascular diseases*. *JAMA cardiology*, 2020, 5.7: 743-744.
- Yuki, K., Fujiogi, M., Koutsogiannaki, S. (2020). *COVID-19 pathophysiology: a review*. *Clinical Immunology* (2020), Vol. 215, June 2020, p. 108427, [10.1016/j.clim.2020.108427](https://doi.org/10.1016/j.clim.2020.108427)

POHYBOVÉ HRY VO VODNOM PROSTREDÍ PRE ZÁKLADNÉ PLÁVANIE A (I. časť)

Ivan MATÚŠ

(Katedra edukológie športov FS PU Prešov)

ivan.matus@unipo.sk

Východiskom na určenie pohybovej hry je spojenie všeobecných herných charakteristík s pohybovou činnosťou hráčov, pričom sa k herným a pohybovým charakteristikám pohybovej hry pridáva aj ovládanie spoločného predmetu, čím sa charakteristika pohybových hier do určitej miery znižuje. Pohybová hra by sa mala uskutočňovať výrazným pohybom hráčov a jej dej je naplnený menlivými nepravidelnými situáciami. Vyplýva z určitého námetu hry, ktorý má regulované dohodnuté pravidlá, ktoré vychádzajú z charakteru prostredia, podmienok, vekových a motorických osobitostí žiakov. Väčšina pohybových hier sa hráva kolektívne a je prevádzaná zábavnou formou. Pohybové hry majú vytvárať u žiaka určitý záujem a majú mať zábavný a emotívny charakter (Argaj, 2016).

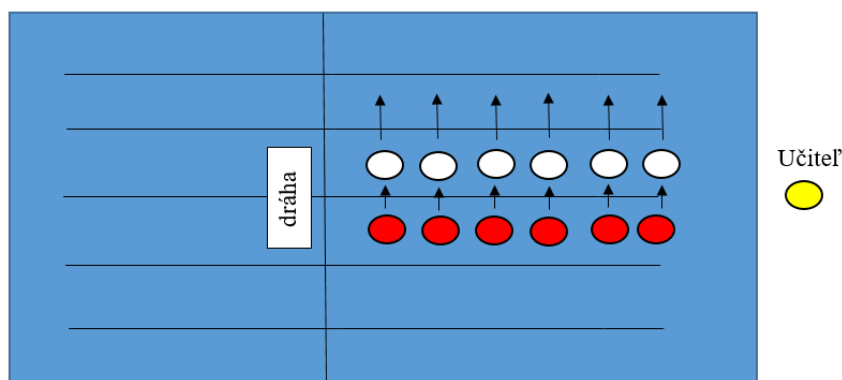
V základnom plaveckom nácviku trvá vyučovacia jednotka približne 45-60 min. Jej trvanie je ovplyvnené vekom detí (napríklad deti predškolského veku 25-30 min) a podmienkami (teplota vody). Optimálna frekvencia opakovania je dvakrát respektíve trikrát do týždňa. Menšie deti si vyžadujú približne celkovo 30 a viac vyučovacích hodín, pričom v priemere je potrebné počítať s 20 hodinami (Macejková et al. 2005; Ružbarský & Turek, 2006). Vo vyučovacej jednotke základného plaveckého nácviku postupujeme podľa vypracovaného konceptu, ktorý vychádza predovšetkým z počtu vyučovacích jednotiek, veku detí a pod. Koncept vyučovacej jednotky môžeme rozdeliť na štyri časti – úvodnú, prípravnú, hlavnú a záverečnú, pričom pohybové hry vo vodnom prostredí môžeme zaradiť v prípravnej, hlavnej a záverečnej časti. V prípravnej časti môžeme pohybové hry použiť napríklad k rozohriatiu organizmu, v hlavnej časti môžu tvoriť určitý doplnok v zdokonaľovaní vybraného prvku a v záverečnej časti môžeme použiť pohybové hry ako motiváciu k budúcej hodine, prípadne ako odmenu za prevedenú vyučovaciu jednotku. Pre deti v prípravnej etape základného plávania využívame najmä jednoduché hry. V základnej etape základného plávania využívame pohybové hry spojené s plnením konkrétnych úloh, prípadne kombináciou jednotlivých pohybových úloh. Podobne tomu tak je aj v zdokonaľovacej etape základného plávania. Uvedené pohybové hry vo vodnom prostredí pre základné plávanie slúžia na rozšírenie poznatkov učiteľov telesnej a športovej výchovy pôsobiacich na základných a stredných školách ako i trénerov plávania, pričom ich úlohou je spestriť priebeh vyučovacej jednotky v prípravnej, základnej alebo zdokonaľovacej etape, respektíve hodiny plávania v plaveckej škole alebo klube.

ČERVENÝ A BIELY

Pomôcky: plavecké čiapky alebo stužky, dráha, lano alebo plávajúce bójky

Popis hry: žiaci sú rozdelení do dvoch skupín. Jedna skupina žiakov bude červená a druhá biela. Pre lepšie rozlíšenie dvoch skupín žiakov môžeme použiť červené a biele kúpacie čiapky alebo stužky pripevnené na ruke v jej hornej časti tak, aby boli viditeľné. Učiteľ vymedzí priestor (napríklad dráhou, lanom, plávajúcimi bójkami atď.), v ktorom budú obidve skupiny v bezpečí, najmä pre prípad hlbokej vody v bazéne. Žiaci stoja v

dvoch radoch, chrbtom k sebe od čiar na dne v strednej dráhe bazéna. Každý zo skupiny vykoná od čiar na dne bazéna dva kroky vpred. Ak sa nachádza na dne bazéna párny počet čiar (6 dráh = 6 čiar), žiaci sa postavia na tretiu a štvrtú čiaru na dne bazéna. Učiteľ sa postaví nad pomyselný stred bazéna alebo medzi dve čiar (6 dráhový bazén) odkliať zadáva povely pre skupiny žiakov. Napríklad na povel „červení“ začne skupina žiakov červených chytat' skupinu bielych. Úlohou žiakov v skupine bielych je dotknúť sa okraja bazéna bez toho, aby boli chytení žiakmi z červenej skupiny a naopak. Ak je niekto zo žiakov chytený, prechádza k druhej skupine žiakov a chytá s nimi. Hra tak začína odznova. Koniec hry nastáva vtedy, ak sú chytení všetci žiaci (Obrázok 1).



Obr. 1 Hra na červených a bielych

Modifikácie hry

Východisková poloha žiakov: žiaci môžu byť čelom k sebe, v podpore (voda po ramená); ruky môžu mať na členkoch, na kolenách, v bok alebo na ramenách.

Z hľadiska pravidiel: kto zo žiakov bude chytený, ide z vody von; jeden žiak môže chytat' iba žiaka oproti sebe; jeden žiak môže chytat' viacerých žiakov; žiaci nemôžu meniť smer pohybu (musia ísť priamočiaro, nemôžu sa vrátiť späť); žiaci môžu meniť smer pohybu.

V prípravnej etape: žiaci sa môžu pohybovať iba behom, poskokmi, poskokmi na jednej dolnej končatine. Z hľadiska podmienok v tejto etape využívame najmä šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (voda po členky, kolená alebo pás).

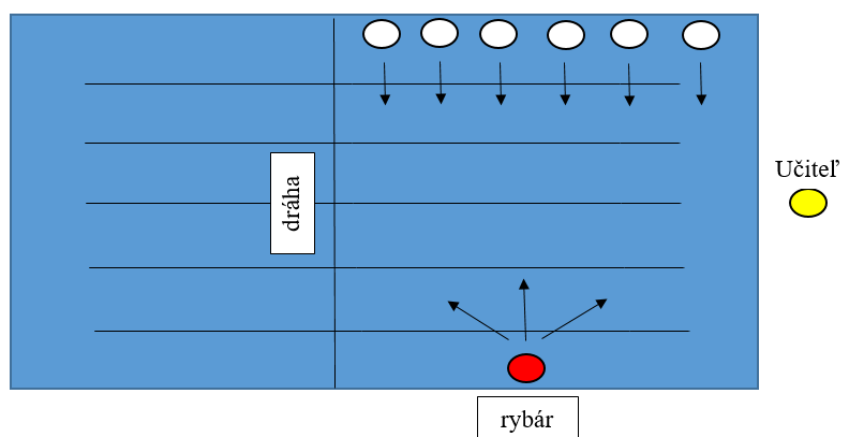
V základnej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi kopmi s alebo bez dosky; kraulovými, znakovými alebo prsiarskymi pažami s piškôtou; kraulovou, znakovou alebo prsiarskou súhrou. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (začiatok plaveckého nácviku), neskôr môže byť hra orientovaná na dĺžku plaveckého bazéna alebo hlbokú vodu.

V zdokonaľovacej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi kopmi s alebo bez dosky, s plutvami; kraulovými, znakovými alebo prsiarskymi pažami s piškôtou a s alebo bez paciek; kraulovou, znakovou alebo prsiarskou súhrou, súhrou len s packami, len s plutvami alebo s obidvoma pomôckami naraz. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku alebo dĺžku plaveckého bazéna a plytkú alebo hlbokú vodu.

NA RYBÁRA

Pomôcky: dráha, lano alebo plávajúce bójky

Popis hry: zo všetkých žiakov vyberieme jedného, ktorý bude rybárom. Ostatní žiaci budú rybičky. Rybár a rybičky stoja pri okraji, oproti sebe na šírku bazéna chrbtom k stene. Rybár sa postaví do stredu priestoru vymedzeného učiteľom (napríklad dráhou, lanom, plávajúcimi bójkami atď.), v ktorom budú obidve skupiny v bezpečí, najmä pre prípad hlbokšej vody v bazéne. Rybičky sú od seba na šírku upaženia (ruka – rameno). Učiteľ sa postaví približne do stredu šírky plaveckého bazéna, odkiaľ zadáva pokyny pre rybára a rybičky. Na znamenie učiteľa sa rybár a rybičky pohybujú smerom k sebe. Úlohou rybičiek je dotknúť sa okraja bazéna na druhej strane tak, aby rybička nebola chytená rybárom. Ak rybár chyť niektorú z rybičiek, stáva sa rybárom. Rybár môže chytiť aj viac rybičiek. V hre na rybára sa stále vymieňajú strany, až kým neostane jedna rybička alebo nie sú všetky rybičky chytené, kedy nastáva koniec hry (Obrázok 2).



Obr. 2 Hra na rybára

Modifikácie hry

Východisková poloha žiakov: rybár a rybičky môžu byť chrbtom k sebe; hra môže začať skokom z okraja bazéna.

Z hľadiska pravidiel: rybári sa musia držať za ruky; jeden rybár môže chytiť iba jednu rybičku; rybičky nemôžu meniť smer pohybu, t. j. musia sa pohybovať priamočiario, nemôžu sa vrátiť späť; rybičky môžu meniť smer pohybu; pri pohybe smerom vpred sa môžu pohybovať iba na hladine vody; pri pohybe smerom vpred sa môžu ponárať a plávať aj pod vodou.

V prípravnej etape: žiaci sa môžu pohybovať iba poskokmi, poskokmi na jednej dolnej končatine. Z hľadiska podmienok v tejto etape využívame najmä šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (voda po členky, kolená alebo pás).

V základnej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi kopmi s alebo bez dosky; kraulovými, znakovými alebo prsiarskymi pažami s piškôtou; kraulovou, znakovou alebo prsiarskou súhrou. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (začiatok plaveckého nácviku), neskôr môže byť hra orientovaná na dĺžku plaveckého bazéna alebo hlbokú vodu.

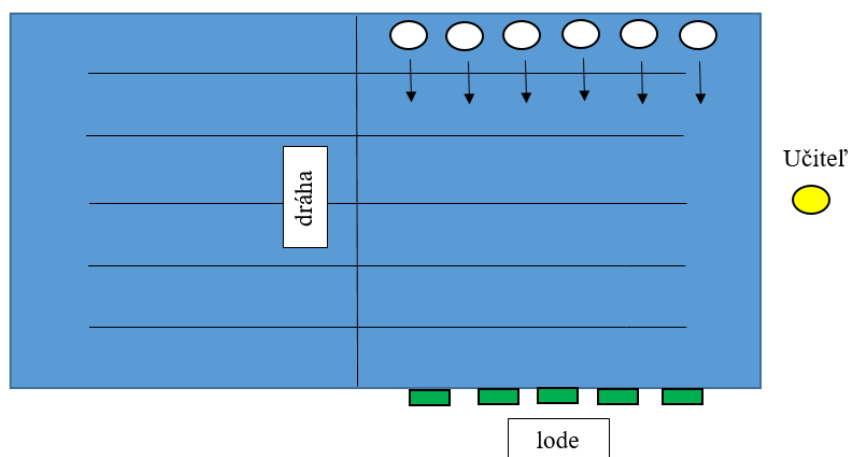
V zdokonaľovacej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi kopmi s alebo bez dosky, s plutvami; kraulovými, znakovými alebo prsiarskymi pažami s piškôtou; kraulovou, znakovou alebo prsiarskou súhrou, súhrou s plutvami.

Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku alebo dĺžku plaveckého bazéna a plytkú alebo hlbokú vodu.

CHYŤ SI SVOJU LOĎ

Pomôcky: dráha, lano alebo plávajúce bójky, plavecké dosky

Popis hry: všetci žiaci sa postavia chrbtom k jednému okraju bazéna v priestore vymedzenom učiteľom (napríklad dráhou, lanom, plávajúcimi bójkami atď.) tak, aby mali medzi sebou rozostupy na šírku paží (rameno – paža). Oproti žiakom na druhú stranu na okraj bazéna položíme plavecké dosky, tzv. lode. Počet dosiek musí byť o jednu menej ako je počet žiakov. Učiteľ sa postaví približne do stredu šírky plaveckého bazéna, odkiaľ zadáva povely pre žiakov. Na znamenie učiteľa sa deti pohybujú smerom k lodiam a snažia sa jednu si chytiť. Kto si nenájde svoju loď, z hry vypadáva. Žiaci sa vrátia naspäť a hra začína znovu. Počet lodí bude opäť o jednu menej, ako je počet žiakov. Pokračujeme dovtedy, kým nám neostanú dvaja žiaci, ktorí chytajú jednu loď. Vyhrá ten, kto loď zachráni (Obrázok 3).



Obr. 3 Chyť si svoju loď

Modifikácie hry

Východisková poloha žiakov: žiaci môžu byť tvárou k okraju bazéna, v podrepe (voda po ramená); ruky môžu mať na členkoch, na kolenách, v bok alebo na ramenách; hra môže začať skokom z okraja bazéna; hra môže začať z bližšej vzdialenosti k lodiam (stred bazéna).

Z hľadiska pravidiel: počet lodí môže byť menší ako iba o jedného žiaka, počet lodí môže byť rovnaký, ale úlohou žiakov bude dostať sa so svojou loďou čo najrýchlejšie na druhú stranu; lode nemusia byť položené na okraji bazéna, ale môžu plávať na hladine vody, pri okraji bazéna.

V prípravnej etape: žiaci sa môžu pohybovať iba poskokmi, poskokmi na jednej dolnej končatine, bočnými poskokmi, behom vzad, Z hľadiska podmienok v tejto etape využívame najmä šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (voda po členky, kolená alebo pás).

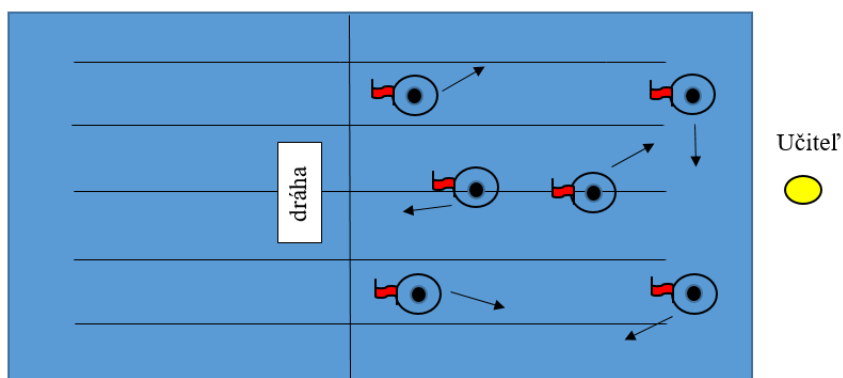
V základnej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi kopmi bez dosky (respektíve späť s doskou); kraulovými, znakovými alebo prsiarskymi pažami s piškótou; kraulovou, znakovou alebo prsiarskou súhrou. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (začiatok plaveckého nácviku), neskôr môže byť hra orientovaná na dĺžku plaveckého bazéna alebo hlbokú vodu.

V zdokonaľovacej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi kopmi s alebo bez dosky, s plutvami; kraulovými, znakovými alebo prsiarskymi pažami s piškótou; kraulovou, znakovou alebo prsiarskou súhrou, súhrou s plutvami. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku alebo dĺžku plaveckého bazéna a plytkú alebo hlbokú vodu.

CHVOSTÍKOVÁ NAHÁŇAČKA

Pomôcky: šatky, dráha, lano alebo plávajúce bójky, puky

Popis hry: Žiaci sa postavia do priestoru vymedzeného učiteľom (napríklad dráhou, lanom, plávajúcimi bójkami atď.). Každý zo žiakov dostane šatku, ktorú si zastrčí za plavky. Ak chceme, aby na začiatku tejto hry neboli žiaci pri sebe, hodíme do vymedzeného priestoru puky (podľa počtu žiakov), ktoré budú určovať východiskovú polohu každého žiaka. Učiteľ sa postaví približne do stredu šírky vymedzeného priestoru. Na povel učiteľa začne naháňačka chvostíkov, kde je už iba na šikvnosti žiakov, kto koľko chvostíkov nazbiera. Ak žiak získa niekoho chvostík, zastrčí si ho za plavky k svojmu chvostíku. Vyhráva ten, kto získa najviac chvostíkov. Trvanie hry určí učiteľ (Obrázok 4).



Obr. 4 Chovostíková naháňačka

Modifikácie hry

Východisková poloha žiakov: žiaci môžu byť v podrepe (voda po ramená); ruky môžu mať na členkoch, na kolenách, v bok alebo na ramenách.

Z hľadiska pravidiel: do hry môžeme zapojiť trestné územie s ďalšími šatkami, ktoré sa bude nachádzať pred učiteľom. Ak žiak stratí šatku, opustí priestor a prichádza k učiteľovi do územia trestu, kde môže vykonať doplnkové cvičenie (napr. vylovenie 5 krúžkov, 5-krát vdych výdych...). Po vykonaní cvičenia si zoberie žiak novú šatku a vracia sa späť do hry.

V prípravnej etape: žiaci sa môžu pohybovať iba poskokmi, poskokmi na jednej dolnej končatine, bočnými poskokmi, behom vzad. Z hľadiska podmienok v tejto etape využívame najmä šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (voda po členky, kolená alebo pás).

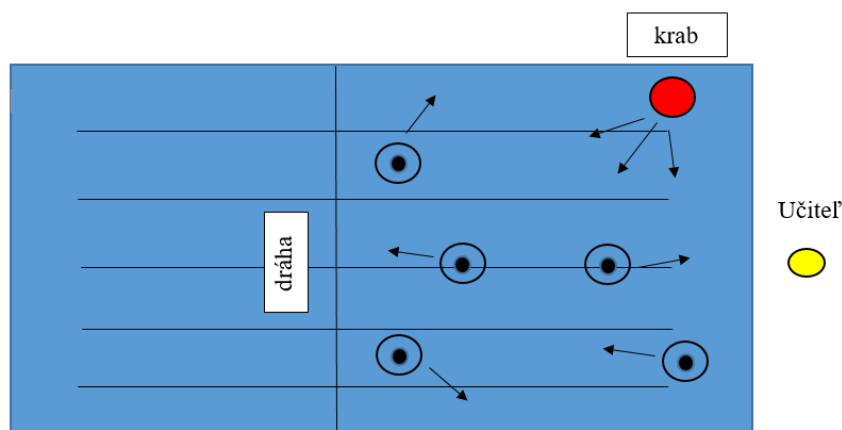
V základnej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi kopmi s alebo bez dosky; kraulovými, znakovými alebo prsiarskymi pažami s piškótou; kraulovou, znakovou alebo prsiarskou súhrou. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (začiatok plaveckého nácviku), neskôr môže byť hra orientovaná na dĺžku plaveckého bazéna alebo hlbokú vodu (začiatok hry - šliapanie vody).

V zdokonaľovacej etape: žiaci sa môžu pohybovať kraulovými, znakovými a prsiarskymi kopmi s alebo bez dosky, s plutvami; kraulovými, znakovými alebo prsiarskymi pažami s piškótou; kraulovou, znakovou alebo prsiarskou súhrou, súhrou s plutvami. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku alebo dĺžku plaveckého bazéna a plytkú alebo hlbokú vodu (začiatok hry - šliapanie vody).

KRABY

Pomôcky: dráha, lano alebo plávajúce bójky, puky

Popis hry: žiaci sa postavia do priestoru vymedzeného učiteľom (napríklad dráhou, lanom, plávajúcimi bójkami atď.). Jedného zo žiakov určíme krabom. Krab bude naháňať ostatných žiakov, pričom ako jediný stojí žiakom chrbtom. Pre rozloženie žiakov v priestore môžeme opäť použiť puky (podľa počtu žiakov), ktoré hodíme do vymedzeného priestoru. Učiteľ sa postaví približne do stredu šírky vymedzeného priestoru. Na povel učiteľa sa hra začína a krab musí naháňať iba vzad. Počas naháňania si môže pomáhať pažami. Ostatní žiaci sa môžu pohybovať vo vymedzenom priestore voľne. Akonáhle krab niekoho chytí, stáva sa taktiež krabom a chytajú obaja. Hra pokračuje dovtedy, kým nie sú chytení všetci žiaci. Vyhráva ten, kto bol chytený ako posledný (Obrázok 5).



Obr. 5 Hra na kraby

Modifikácie hry

Východisková poloha žiakov: žiaci môžu byť v podrepe (voda po ramená); ruky môžu mať na členkoch, na kolenách, v bok alebo na ramenách.

Z hľadiska pravidiel: kraby sa musia držať za ruky; žiaci sa môžu ponárať a plávať pod hladinou vody.

V prípravnej etape: žiaci sa môžu pohybovať iba poskokmi. Z hľadiska podmienok v tejto etape využívame najmä šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (voda po členky, kolená alebo pás).

V základnej etape: žiaci sa môžu pohybovať znakovými kopmi alebo prsiarskymi kopmi na znaku s alebo bez dosky; znakovými pažami s piškótou znakovou súhrou alebo znakovou súhrou s prsiarskymi kopmi. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku plaveckého bazéna a plytkú vodu (začiatok plaveckého nácviku), neskôr môže byť hra orientovaná na dĺžku plaveckého bazéna alebo hlbokú vodu (začiatok hry - šliapanie vody).

V zdokonaľovacej etape: žiaci sa môžu pohybovať znakovými kopmi alebo prsiarskymi kopmi na znaku s alebo bez dosky, s plutvami; znakovými pažami s piškótou; znakovou súhrou alebo znakovou súhrou s prsiarskymi kopmi, súhrou s plutvami. Z hľadiska podmienok môžeme využiť šírku alebo dĺžku plaveckého bazéna a plytkú alebo hlbokú vodu (začiatok hry - šliapanie vody).

BEZPEČNOSŤ

Pri všetkých pohybových hrách je potrebné dbať na bezpečnosť, pretože sa vykonávajú vo vodnom prostredí! Vždy je potrebné vybrať správnu modifikáciu hry z hľadiska etapy základného plávania (vek, hĺbka vody a pod.). Po určení pravidiel hry je potrebné vždy oboznámiť žiakov aj s bezpečnostnými podmienkami. Ak ich bude niektorý zo žiakov porušovať aj po viacerých upozorneniach učiteľom, musí ísť z vody von. Napríklad v hre „Chovostíková naháňačka“ je zakázaný akýkoľvek boj o šatku, tzn. ponáranie súpera, potkýňanie sa navzájom alebo iné spôsoby boja.

Literatúra

- Argaj, G. (2016). *Pohybové hry*. Univerzita Komenského.
Macejková, Y. et al. (2005). *Didaktika plávania*. ICM Agency.
Ružbarský, P., & Turek, M. (2006). *Didaktika, technika a tréning v plávaní*. PU v Prešove.

ZISŤOVANIE ZÁKLADNÝCH POHYBOVÝCH KOMPETENCIÍ DETÍ MATERSKEJ ŠKOLY TESTOVACOU BATÉRIOU MOBAK-KG¹

Bohuslav STUPÁK¹ – Peter MAČURA²

(¹Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky, PF KU v Ružomberku)

(²Katedra telesnej výchovy a športu, PF KU v Ružomberku)

bohuslav.stupak@ku.sk, macurapeter@hotmail.com

Úvod do problematiky

Počas systematického zabezpečovania kvality výchovno-vzdelávacieho procesu sa čoraz viac vynára otázka, aká je odozva edukačného procesu a do akej miery sa dosahujú výsledky telovýchovného vzdelávania detí v športe a telesnej výchove. Hlavné vzdelávacie ciele telesnej výchovy v materskej škole korešpondujú so základnými pohybovými kompetenciami a sú transformované do učebných plánov tak, aby pôsobením prostredníctvom telesnej výchovy podnecovali a umožňovali deťom účasť na telovýchovných a športových aktivitách a pohybovej kultúre (BMC-EU, 2019, s. 1). Cielená diagnostika je nevyhnutným predpokladom systematického sledovania dosiahnutia základných pohybových kompetencií (Herrmann a kol., 2019, s. 180 – 181). Zistením úrovne pohybových kompetencií detí sa získavajú informácie, ktoré učiteľom pomáhajú prispôbiť metodické a didaktické pôsobenie podľa požiadaviek detí. Na hodnotenie a meranie základných pohybových kompetencií sú potrebné platné, presné, spoľahlivé a uskutočniteľné výskumné nástroje.

V teoretickej časti prehľadovej teoretickej štúdie reflektujeme poznatky o základných pohybových kompetenciách detí predškolského veku. Objasňujeme možnosti zisťovania základných pohybových kompetencií detí staršieho predškolského veku v materských školách testovou batériou MOBAK-KG. Deskripciou poznatkov a informácií chceme zvýrazniť potrebu cielenej diagnostiky. Zdôrazňujeme aspekt diagnostiky osobných potrieb vzhľadom na následnú implementáciu potrebných a vhodných telovýchovných prostriedkov na rozvoj základných pohybových kompetencií.

Teoretické východiská

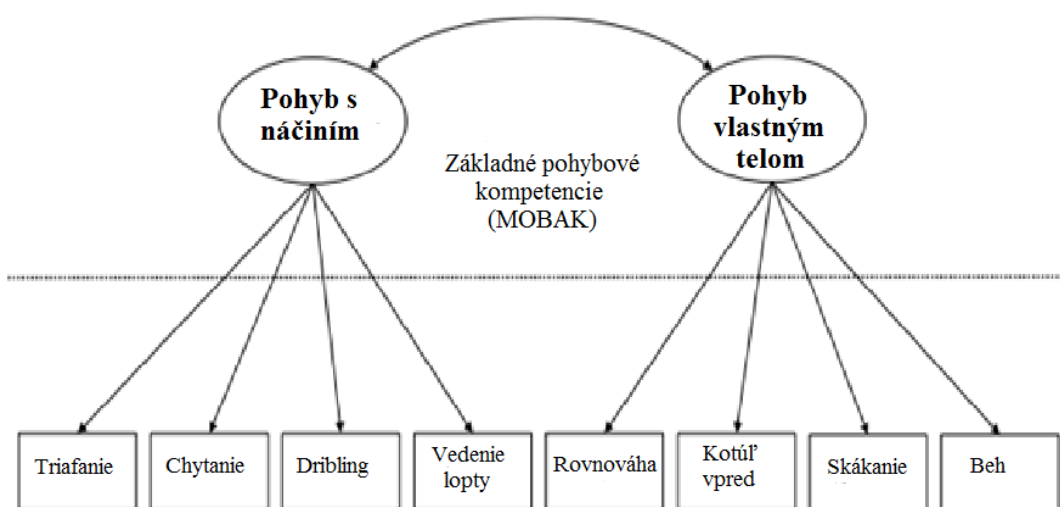
Testová batéria MOBAK-KG je určená pre 4 až 6 ročné deti. Výsledky poskytujú informáciu o stave a vývoji základných pohybových kompetencií detí v období staršieho predškolského veku. Základné pohybové kompetencie tvoria pohyb s náčiním so štyrmi úlohami: triafanie do terča, chytanie odrazenej lopty, dribling obojruč, vedenie lopty nohou a štyri úlohy pohybu vlastným telom: udržiavanie rovnováhy, kotúľ vpred, skákanie, beh (Porov. Obr. 1). Zložitosť a náročnosť systému požiadaviek stanovených v položkách MOBAK-KG je prispôsobená veku detí (Herrmann a kol., 2020, s. 3 – 4).

Ústrednou ideou testových batérií MOBAK je podľa Mačuru a kol. (2018, s.12) presvedčiť deti, že zvládnu vykonať prirodzené pohybové činnosti, ako napríklad trafiť do terča, chytiť odrazenú/letiacu loptu od zeme, udržať rovnováhu... Už deti materskej školy sa takto začínajú kladne motivovať na neskoršie vykonávanie pohybových aktivít na hodinách telesnej a športovej výchovy, na účasť v školských záujmových útvaroch s pohybovými aktivitami a prípadne aj na pravidelné vykonávanie pohybových aktivít mimo školy, napríklad

¹ Príspevok je súčasťou výskumu Základné pohybové kompetencie a zručnosti žiakov základných škôl vo vzťahu k pohlaviu, veku a pohybovým aktivitám č. 1/0280/19 Vedeckej grantovej agentúry Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky a Slovenskej akadémie vied

v športových kluboch. Testové batérie MOBAK boli skonštruované tak, aby deti a žiaci v prevažnej miere úspešne zvládli vykonanie pohybových úloh v testoch. Vyvolá to v nich príjemný zážitok, dobrý pocit žiakov zo seba samého, čím súčasne stúpa prirodzená autorita učiteľky – učiteľa (Stupák, 2020).

Podľa BMC-EU (2019) úroveň a možnosti rozvoja základných pohybových kompetencií predurčujú do budúca následnú angažovanosť sa v pohybových a športových aktivitách. Sú dôležité pre realizáciu ďalšej telesnej aktivity vzhľadom k podpore a rozvoju zdravia, vedeniu zdravého spôsobu života. Predstavujú taktiež základné požiadavky pre účasť detí na aktívnom športovaní, cvičení a pre neskorší rozvoj aktívneho životného štýlu. Úbytok telesnej aktivity a zvyšujúce sa nároky na psychiku priamo ovplyvňujú spôsob života detí. Prostredníctvom pohybových aktivít dieťa získava kompetencie, ktoré súvisia s poznaním a starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie. Tieto kompetencie určujú kvalitu budúceho života (Stupák, 2018, s. 165 - 166).



Obr. 1 Základné pohybové kompetencie (Herrmann a kol., 2020, s. 3)

Pohybové kompetencie v predškolskej telesnej výchove

V edukačnom procese predprimárneho stupňa vzdelávania je učiteľmi častokrát prehliadaná oblasť podporujúca celkový pohybový rozvoj dieťaťa. Počas predškolského veku sa motorika dieťaťa vyvíja. Telesný rast a pohybové skúsenosti hrajú fundamentálnu úlohu pri zmenách pohybových vzorov. Ak v dostatočnom predstihu nepostrehneme deficit v celkovom pohybovom vývine, môže mať dieťa následné problémy s učením sa pohybových zručností. Počas systematického zabezpečovania kvality výchovno-vzdelávacieho procesu sa čoraz viac vynára otázka, aká je odozva edukačného procesu a do akej miery sa dosahujú výsledky telovýchovného vzdelávania detí v športe a telesnej výchove. Hlavným cieľom vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb Štátneho vzdelávacieho programu pre predprimárne vzdelávanie v materských školách je poskytovať základné informácie súvisiace so zdravím a súčasne prostredníctvom vhodných telesných cvičení viesť dieťa k osvojeniu a zdokonaľovaniu pohybových schopností a zručností, ako aj zvyšovaniu úrovne pohybovej pripravenosti a telovýchovných kompetencií detí (2016, s. 19 - 20). Kompetenciu podľa BMC-EU (2019) chápeme ako spôsobilosť podnietiť si zručnosti, postoje a vedomosti do účinnej činnosti vyskytujúcej sa v mnohých situáciách a súvislostiach skutočného života. Základné pohybové kompetencie možno označiť ako dispozície funkčných výkonov, tiež ako dispozície motorického výkonu, ktoré možno vyvinúť z požiadaviek špecifických pre danú situáciu, a

ktoré môžu slúžiť ako stratégia plnenia požiadaviek v kultúre športu a cvičenia (Stupák a Mačura, 2020).

V súvislosti so školskými reformami, ktoré sa v posledných desaťročiach realizovali v predškolskom vzdelávaní v Slovenskej republike, sa vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb (telesná výchova a kurikulum tohto predmetu) prispôbovala novým cieľom. Tento trend pozorujeme vo väčšine európskych krajín. Podľa prieskumu EUPEA 2010 – 2011 (Masaryková, 2016, s. 3) sú najčastejšími cieľmi telesnej výchovy, ktoré sú uvedené v kurikulumných dokumentoch, telesné cvičenie a zdravie, osvojovanie si nových pohybových zručností, sociálny a osobný rozvoj. Vo všeobecnosti je citeľný príklon k zdravotne orientovaným aktivitám a dlhodobým edukačným cieľom, resp. cieľom súvisiacim s kvalitou života, zdravým životným štýlom a podporou zdravia prostredníctvom pohybových aktivít. Podobný trend bol nastolený aj na Slovensku, kde možno telesnú výchovu po týchto zmenách charakterizovať ako smer pohybovej a zdravotnej koncepcie, čo je naznačené i v názve vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb. Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie v materských školách (2016, s. 19 - 20) reaguje na tieto koncepcie a ponúka v oblasti Zdravie a pohyb základné témy, ktoré umožnia vytvoriť v tejto oblasti kontinuitu s vyššími stupňami vzdelávania. Je nevyhnutné si uvedomiť, že v minulosti bol prirodzený a spontánny pohyb každodennou súčasťou života detí a mládeže. Vplyvom zmien v životnom štýle rodičov a následne celej rodiny a komunit je potrebné zamýšľať sa nad úlohou materskej školy pri podpore správneho psychosomatického a psychomotorického vývinu detí.

Predprimárne vzdelávanie sa preto zameriava na ukotvenie princípov zdravotne orientovanej zdatnosti s dôrazom na osvojenie si pohybových kompetencií ako determinantu vykonávania väčšieho spektra pohybových aktivít v neskoršom veku. Predpokladom na kvalitný výchovno-vzdelávací proces v oblasti Zdravie a pohyb je pochopenie významu pohybu práve z pohľadu osvojovania si nových pohybových kompetencií. Podľa Masarykovej (2020, s. 52 - 53) táto funkcia telesnej výchovy doteraz v materských školách najviac absentovala. Realizovanie pohybovej aktivity v rôznej forme zväčša nebol problém, avšak realizovanie telesného cvičenia s konkrétnym cieľom a kvalitnou metodickou prípravou sa už ako problém prejavoval. Najčastejším dôvodom bola nedostatočná informovanosť učiteľov o možnostiach realizácie konkrétnych telesných cvičení, o správnom pochopení organizačných foriem cvičení a v neposlednom rade nevhodná inšpirácia niektorými zastaranými metodickými príručkami. V praxi často krát učitelia nemajú dostatočné vedomosti o tom, prečo sú niektoré cvičenia vhodné alebo nevhodné, ako tento fakt ovplyvňujú individuálne osobitosti detí a k čomu sa majú prikláňať. Hlavné vzdelávacie ciele telesnej výchovy v materskej škole korešpondujú so základnými pohybovými kompetenciami. Pohybové kompetencie sú transformované do učebných plánov tak, aby pôsobením prostredníctvom telesnej výchovy podnecovali a umožňovali deťom účasť na telovýchovných a športových aktivitách a pohybovej kultúre. Cielená diagnostika je podľa Herrmanna a kol. (2019, s. 180 - 181) nevyhnutným predpokladom systematického sledovania dosiahnutia základných motorických kompetencií.

Zisťovanie základných pohybových kompetencií detí staršieho predškolského veku

Zistením úrovne pohybových kompetencií detí sa získavajú informácie, ktoré učiteľom pomáhajú prispôbiť metodické a didaktické pôsobenie podľa potrieb detí. Na hodnotenie a meranie základných pohybových kompetencií sú potrebné uskutočniteľné výskumné nástroje, ktoré spĺňajú požiadavky validity a reliability.

Evaluácia v materskej škole je v slovenskom prostredí najčastejšie spájaná s diagnostikou a hodnotením. Typickým diagnostickým nástrojom v telesnej výchove je testovanie, ktoré sa aj v súčasnosti využíva najčastejšie. V predškolskom vzdelávaní bývajú spravidla využívané testovacie batérie so zameraním na úroveň pohybových schopností, a to zväčša kondičných, v menšej miere koordinačných (Masaryková, 2020, s. 87). Tieto testy však odhaľujú iba dispozície dieťaťa vykonávať určitú pohybovú činnosť, nesmerujú k odhaleniu úspešnosti či neúspešnosti výchovno-vzdelávacieho procesu v tejto oblasti. Pri motorickom rozvoji je potrebné nevyhnutne zohľadňovať kvalitu motorického učenia, ktoré je priamym výsledkom výchovno-vzdelávacieho procesu. Vychádzajúc z cieľov vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb je zrejmé, že smeruje k celkovej podpore zdravia a k správne psychosomatickému a psychomotorickému vývinu detí predškolského veku, a to okrem iných prostriedkov prostredníctvom telesných cvičení.

Ústrednými cieľmi výučby telesnej výchovy sú základné pohybové kompetencie založené na učebných plánoch, ktoré deťom umožňujú hrať aktívnu úlohu v kultúre pohybu, športu a cvičenia. Základné pohybové kompetencie sú teda požiadavkou na aktívnu účasť na kultúre pohybu, športu a cvičenia. Sú udržateľne naučiteľné, berú do úvahy predchádzajúce skúsenosti a môžu sa zlepšiť stálym praktizovaním. Okrem toho sú výslovne závislé od kontextu a týkajú sa špecifických situačných požiadaviek na kultúru pohybu, hry a športu (Herrmann a kol., 2021, s. 5). Diagnostikou a opisom úrovne pohybových kompetencií detí sa získavajú informácie, ktoré učiteľom pomáhajú prispôbiť ich vyučovacie stratégie individuálnym potrebám detí. Je to nevyhnutný predpoklad systematického zvyšovania úrovne základných pohybových kompetencií. Na posúdenie a meranie základných pohybových kompetencií sú potrebné platné a uskutočniteľné nástroje posudzovania. Testovacie nástroje MOBAK-KG (Motorische Basiskompetenzen in der Kindergarten) sa používajú na hodnotenie základných pohybových kompetencií detí predškolského veku. Testovacia batéria umožňuje štandardizované a ekonomické vyhodnotenie úrovne základných pohybových kompetencií, a to tak pre vedecké účely ako i pre školskú a trénerskú prax. Realizácia testov je podľa Herrmanna a kol. (2020) jednoduchá a ľahko realizovateľná v priestoroch bežnej telocvične, či cvičebni. V prípade obvyklej školskej praxe môžu byť testy rozdelené do viacerých vzdelávacích aktivít a potom vyhodnotené samostatne. Tento prístup umožňuje využitie tejto testovacej batérie pre každého učiteľa.

Vykonanie testovania MOBAK-KG

Testovacia batéria MOBAK-KG umožňuje štandardizované a efektívne hodnotenie základných pohybových kompetencií detí pre potrebu vedeckého testovania a aj pre testovanie v pedagogickej praxi (Herrmann a kol., 2021, s. 5 – 6). Implementácia položiek MOBAK-KG zastúpených vo vzdelávacom programe je rýchla a ľahko dosiahnuteľná v telovýchovnom objekte a cvičebni (po úprave cvičebného priestoru aj v triede). Vedúci testu každú úlohu podrobne vysvetlí a demonštruje.

Pre účely vedeckého testovania sa odporúča vykonanie pod odborným dohľadom, kde vedúci testu dokončí každú z ôsmich úloh s tromi alebo štyrmi deťmi prúdovou formou (za sebou). Celý testovací cyklus trvá asi 35 minút a môže byť pohodlne vykonaný v rámci formy dennej činnosti materskej školy.

Pri testoch týkajúcich sa telovýchovno-pedagogickej praxe sa odporúča, aby boli položky rozdelené do niekoľkých telovýchovných aktivít (hodín) a hodnotené individuálne. Tento prístup umožňuje použitie MOBAK-KG pre učiteľa materskej školy.

Hodnotenie testovania MOBAK-KG

Hodnotenie položiek MOBAK-KG (pohyb s náčiním aj pohyb vlastným telom) je ľahko uskutočniteľné vďaka dichotomickému kódovaniu (vyhovujúce vs. nevyhovujúce) a jasným kritériám štandardizácie (Porov. Tab. 1).

Popis vykonania, hodnotenia a materiálneho zabezpečenia jednotlivých testovacích položiek je uvedený pod vyhodnocovacou tabuľkou.

Tab. 1 Vyhodnocovacia tabuľka testovej batérie MOBAK-KG (Herrmann a kol., 2020, s. 5)

Vyhodnocovacia tabuľka testová batéria MOBAK KG													
Oblasť pohybu:		Pohyb s náčiním						Pohyb vlastným telom					
Položka:	(1) Triafanie do terča	(2) Chyťanie odrazenej lopty	(3) Dribling obojruč	(4) Vedenie lopty nohou	(5) Udrž. rovnov	(6) Kotúľ vpred	(7) Skák anie	(8) Beh					
Počet pokusov:	6	6	2	2	2	2	2	2					
Bodovanie:	0 – 2 zásah/úspešné pokusy = 0 bod. 3 – 4 zásah/úspešné pokusy = 1 bod. 5 – 6 zásah/úspešné pokusy = 2 bod.	0 úspešné pokusy = 0 bod. 1 úspešné pokusy = 1 bod. 2 úspešné pokusy = 2 bod.	0 úspešné vykonanie = 0 bod. 1 úspešné vykonanie = 1 bod. 2 úspešné vykonanie = 2 bod.	0 úspešné vykonanie = 0 bod. 1 úspešné vykonanie = 1 bod. 2 úspešné vykonanie = 2 bod.	0 úspešné pokusy = 0 bod. 1 úspešný pokus = 1 bod. 2 úspešné pokusy = 2 bod.	0 úspešné pokusy = 0 bod. 1 úspešný pokus = 1 bod. 2 úspešné pokusy = 2 bod.							
č.	Meno:	d/čh	Zásahy	Body	Úspešné pokusy	Body	Body	Body	Celk. body	Body	Body	Body	Celk. body
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													
18.													
19.													
20.													
Priemer položky:								Pohyb s náčiním:				Pohyb vlastným telom:	
Priemer triedy:													

- Testovacie položky triafanie do terča a chytanie odrazenej lopty:

Dieťa má šesť pokusov (bez skúšky), zaznamenáva sa počet zásahov, t.j. úspešných pokusov. Za 0 - 2 zásahy (terč), alebo úspešné pokusy (chytanie lopty) sa hodnotia 0 bodmi, 3 - 4 zásahy, alebo úspešné pokusy sa hodnotia 1 bodom a 5-6 zásahov, alebo úspešných pokusov sa hodnotia 2 bodmi.

- Testovacie položky dribling obojruč, vedenie lopty nohou:

Deti majú dva pokusy na vykonanie testovaných položiek (bez skúšky). Tieto položky sú hodnotené dichotomickým skórovaním (0 = nesplnil, 1 = splnil), so zaznamenaným počtom úspešných pokusov (nesplnil ani raz = 0 bodov, splnil raz = 1 bod, splnil dvakrát = 2 body).

- Testovacie položky udržiavanie rovnováhy, kotúľ vpred, skákanie a beh:

Deti majú dva pokusy na vykonanie testovaných položiek (bez skúšky). Tieto položky sú hodnotené dichotomickým skórovaním (0 = nesplnil, 1 = splnil). Zaznamenáva sa počet úspešných pokusov do vopred pripravenej vyhodnocovacej tabuľky testovej batérie (nesplnil ani raz = 0 bodov, splnil raz = 1 bod, splnil dvakrát = 2 body). Kritériá plnenia sú prezentované v nižšie uvedených popisoch testovaných položiek. Materiálne zabezpečenie, kritériá a požiadavky na realizáciu jednotlivých testov pohybu vlastným telom uvádzame v nasledujúcich popisoch testovaných položiek. Pred začatím každej testovej položky učiteľ (vedúci testovania) dostatočne zreteľne a jasne vysvetlí deťom pravidlá a spôsob realizácie. Je nevyhnutná ukážka učiteľom s vykonaním príslušného počtu opakovaní v danom teste.

Triafanie do terča

Kompetencia:

Dieťa dokáže zasiahnúť cieľ loptičkou.

Technické údaje - požiadavky:

Terč je umiestnený na stene vo výške 1,1 m (nižší okraj). Vzdialenosť od terča 1,5 m (stredný diel švédskej debny).

Vykonanie testu:

Dieťa hodí šesť krát loptičku na cieľ spoza vyznačenej čiary (švédskej debny). Dieťa hádže z čelného postavenia jednoručne horný oblúkom z miesta, štýl vykonania môže byť aj individuálne iný (neopravujeme ho).

Pravidlá vykonania:

Dieťa hádže z vymedzeného priestoru šesť pokusov.

Zaznamenávanie:

Zaznamená sa počet úspešných pokusov prevedený na body.



Obr. 2 Triafanie do terča (Herrmann a kol., 2020, s. 13)

Materiálne zabezpečenie:

- 6 ks loptička (hmotnosť 80 g, priemer 65 mm),
- okrúhly terč (priemer 40 cm),

Inštrukcia: - švédská debna (stredný box),
- páska (približne 30 mm široká).
Postav sa za švédsku debnu a triafaj loptičky do terča. Máš šesť pokusov. Pozeraj sa, ukážem ako to urobíš.

Chytanie odrazenej lopty

Kompetencia: Dieťa dokáže chytiť loptu.

Technické údaje - požiadavky: Dve čiary (stanovištia) sú označené páskou vo vzdialenosti 1,5 m od seba. Tieto čiary sú spojené čiarou s označením v strede (0,75 m). V strede je orientačne umiestnená palica s označením vo výške 1,1 m.

Vykonanie testu: Učiteľ hádže basketbalovú loptu obojruč zvrchu so šikmo vystretými pažami na čiaru tak, aby sa lopta odrazila asi do výšky 1,1 m. Dieťa po odraze loptu chytiť a podá učiteľovi. Vykonanie je plynulé, bez výraznejšieho prerušenia. Učiteľ si vopred nacvičí spôsob prihrávky, aby mal istotu odrazu do výšky 1,1 m.

Pravidlá vykonania: Loptu dieťa musí chytiť rukami. Nesmie sa na chytanie použiť celé paže (chytanie do koša).

Zaznamenávanie: Zaznamená sa počet úspešných pokusov prevedený na body.

Materiálne zabezpečenie:

- minibasketbalová lopta (č. 3; priemer 17 cm),
- palica so značkou vo výške 1,1 m,
- páska (približne 30 mm široká).

Inštrukcia: Postav sa za čiaru. Loptu hodím na podlahu, aby sa odrazila k tebe. Pokús sa loptu chytiť po odraze. Chyť loptu do rúk tak, aby sa nedotýkala hrudníka. Pozeraj sa, ukážem ako to urobíš.



Obr. 3 Chytanie odrazenej lopty (Herrmann a kol., 2020, s. 15)

Dribling obojruč s chytením po každom odraze lopty

Kompetencia: Dieťa dokáže opakovane chytiť loptu do rúk po odraze z driblingu obojruč.

Technické údaje: Na podlahe je páskou vytvorený kríž.

Vykonanie testu: Dieťa obojruč driblingovým spôsobom odráža a chytá odrazenú loptu oboma rukami bez straty kontroly nad loptou. Opakovanie je plynulé, bez výrazného prerušenia.

Pravidlá vykonania: Lopta musí byť odrazená a chytaná plynulo, rytmicky, najmenej 5 krát za sebou. Vykonanie od začiatku bez chyby, nesmie dôjsť k strate

kontroly – vtedy test považujeme za ukončený. Musí dôjsť k aktívnemu zrýchleniu lopty tlakom predlaktia (nie vypadnutie lopty). Lopta musí byť chytená do rúk (nesmú sa na chytanie použiť paže). Medzi opakovaniami nesmie byť pauza dlhšia ako 1 sekunda. Lopta sa chytá približne vo výške vypustenia – driblingu. Odrážanie jednou rukou je povolené. Ak dieťa zvládá činnosť, necháme ho vykonať 10 úspešných opakovaní, potom sériu môžeme ukončiť.

Zaznamenávanie: Dieťa vykoná 2 série. Zaznamená sa počet úspešných pokusov do pripravenej vyhodnocovacej tabuľky (úspešné vykonanie série: min. 5).

Materiálne zabezpečenie:
- volejbalová lopta (č. 5),
- páska (približne 30 mm široká).

Inštrukcia: Postav sa s loptou v rukách, nohy mierne rozkročené. Odráž loptu od zeme a znova ju chyt'. Urob čo najviac opakovaní. Poviem ti, kedy máš prestať. Pozri, ukážem ti to. Ukážka v stoji roznožmo.



Obr. 4 Dribling obojruč (Herrmann a kol., 2020, s. 17)

Vedenie lopty nohou

Kompetencia: Dieťa dokáže viesť loptu nohou bez straty kontroly.

Technické údaje - požiadavky: Plocha na vykonanie testu je vyznačená páskou 2,8 x 9 m (vnútorný rozmer) s kužeľmi umiestnenými vo všetkých rohoch. V strednej časti plochy ihriska po 3 m a po 6 m sú priečne do ihriska umiestnené 2 diely švédskej debny (šírka debny je na čiare dĺžky ihriska). Začiatkové miesto - bod v strede krátkej strany ihriska je označené krížikom z pásky.

Vykonanie testu: Dieťa vedie loptu spoza koncovkej čiary nohou vyznačeným ihriskom, pričom sa vyhýba prekážkam (2 ks diely švédskej debny).

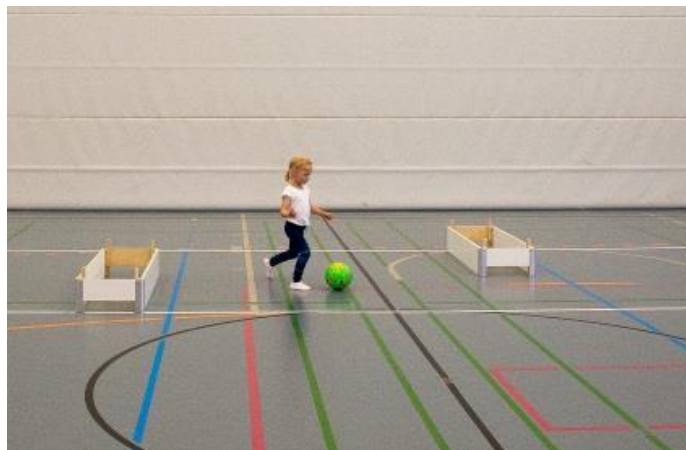
Pravidlá vykonania: Dieťa musí ísť dopredu plynulo a nepretržite, lopty sa nedotýka rukami. Dieťa ani lopta nesmie opustiť priestor ihriska. Vykonanie je úspešné po prechode celého ihriska, pričom lopta ani dieťa sa nesmú dotknúť prekážok a značenia. Dieťa môže viesť loptu oboma nohami, nesmie sa však zastaviť dlhšie ako na 1 sekundu.

Zaznamenávanie: Dieťa vykoná 2 pokusy. Zaznamená sa počet úspešných pokusov prevedený na body.

Materiálne zabezpečenie:
- futsalová lopta (č. 4, 350g),
- 4 ks kužeľ (méta),
- 2 ks švédska debna (stredný box, dĺžka 1,5m),
- páska (približne 30 mm široká).

Inštrukcia: Postav sa za štartovú čiaru s loptou pri nohe. Dribľuj - vedieš loptu nohami medzi časťami švedskej debny vyznačeným ihriskom ku koncovej čiare. Pri vedení lopty zostaň v ihrisku medzi vyznačenými čiarami a snaž sa nedotýkať častí debien. Pozerajte sa, ukážem to raz.

Nezáleží na rýchlosti vykonania! Dôležité je, aby sa úloha splnila bezchybne. Súťaže medzi deťmi vedú k neúspešnému pokusu! V tom prípade pokus zastavíme.



Obr. 5 Vedenie lopty nohou (Herrmann a kol., 2020, s. 19)

Udržiavanie rovnováhy

Kompetencia: Dieťa dokáže udržiavať rovnováhu počas chôdze na obrátenej gymnastickej lavičke.

Technické údaje - požiadavky: Gymnastickú lavičku otočíme – vytvoríme obrátenú lavičku, na vytvorenej kladine - lavičke je vyznačená páskou vzdialenosť 3 m.

Vykonanie testu: Od prvého označenia na kladinke dieťa kráča vpred k druhému značeniu, dotkne sa ho chodidlom a potom cúva späť k prvému značeniu.

Pravidlá vykonania: Dieťa kráča - balansuje bez zastavenia, musí byť viditeľný plynulý pohyb vpred a vzad. Označenie sa musí dotknúť chodidlom, nesmie zísť z kladiny. Chôdza sunom nie je povolená a panva dieťaťa je kolmo na smer pohybu. Pohyb nesmie byť prerušený – zastavený dlhšie ako na 1 sekundu. Korekcia - udržiavanie rovnováhy počas pohybu je povolená. Učiteľ oznamuje dosiahnutie koncovej značky pri chôdzi vzad.

Zaznamenávanie: Dieťa vykoná 2 pokusy. Zaznamená sa počet úspešných pokusov prevedených na body.

Materiálne zabezpečenie: - lavička (3,2 m dĺžka, 38 cm výška s 10 cm spodný hranol.

- páska (približne 30 mm široká).

Inštrukcia: Vystúp a postav sa na lavičku za prvé značenie. Najprv kráčaj vpred tak aby si nespadol a nohou sa dotkni druhého značenia. Potom kráčaj (cúvaj) dozadu tak, aby si sa dostal za prvé značenie. Máš dva pokusy. Pozeraj sa, ukážem ako to urobíš.



Obr. 6 Udržiavanie rovnováhy (Herrmann a kol., 2020, s. 21)

Kotúľ vpred

Kompetencia:

Dieťa dokáže vykonať kotúľ vpred.

Technické údaje - požiadavky:

Na odrazový mostík sú položené dve žinenky za sebou.

Pred vrchol mostíka (horná časť) je vo výške mostíka umiestnená švédska debna.

Vykonanie testu:

Dieťa vykoná kotúľ vpred do drepu po nadol naklonenej rovine a postaví sa.

Pravidlá vykonania:

Pohyb dieťaťa je plynulý bez prerušenia. Valivý pohyb je priamy, prechádza temenom hlavy, krkom, oblým chrbtom. Nie je povolené preval bokom, ani cez pleco. Dieťa sa nesmie postaviť do stoja skrížneho. V prípade pomoci dieťaťu sa pokus považuje za neúspešný.

Zaznamenávanie:

Dieťa vykoná 2 pokusy. Zaznamená sa počet úspešných pokusov prevedených na body.

Materiálne

zabezpečenie:

- 2 ks gymnastické žinenky (hrúbka približne 7 cm),

- odrazový mostík,

- vrchný diel švédskej debny.

Inštrukcia:

Postav sa na švédsku debnu čelom k odrazovému mostíku. Urob drep a polož ruky pred seba na mostík na šírku ramien (pred chodidlá). Pritiahni si bradu na hrud' a urob kotúľ vpred. Ruky sa môžu pri vstávaní dotknúť podložky (ukážka bez podpory rúk pri vstávaní). Máš dva pokusy. Pozeraj sa, ukážem ako to urobíš.



Obr. 7 Kotúľ vpred (Herrmann a kol., 2020, s. 23)

Skákacie

- Kompetencia:** Dieťa dokáže bez prerušenia skákať jedno nož vpred.
- Technické údaje - požiadavky:** Páskou sú vytvorené 2 čiary vo vzdialenosti 3 m. Čiary sú označené kužeľmi.
- Vykonanie testu:** Dieťa stojí znožmo za štartovaciu čiaru. Skákacie vpred vykoná na jednej nohe nepretržite až za koncovú čiaru. Za čiarou sa otočí a na druhej nohe skáče bez prerušenia späť za štartovú čiaru.
- Pravidlá vykonania:** Dieťa skáče plynule a nepretržite bez zastavenia. Skákacie na jednej nohe musí byť dodržané po celej vzdialenosti. Prerušenie pohybu nesmie byť dlhšie ako 1 sekundu. Dieťa si vyberá nohu, na ktorej začína skákať. Za koncovou čiarou pri obrátke dieťa môže chvíľu stáť na oboch nohách. Po absolvovaní prvého skákacie vedúci testu dá pokyn, že nohu treba zmeniť.
- Zaznamenávanie:** Dieťa vykoná 2 pokusy. Zaznamená sa počet úspešných pokusov prevedený na body.
- Materiálne zabezpečenie:**
- 4 ks kužeľ,
- páska (približne 30 mm široká).
- Inštrukcia:** Postav sa oboma nohami za štartovaciu čiaru. Na jednej nohe preskáč bez prerušenia na druhú stranu za koncovú čiaru. Potom sa otočíš a preskáčeš na druhej nohe späť za štartovaciu čiaru. Máš dva pokusy. Pozeraj sa, ukážem ako to urobíš.



Obr. 8 Skákacie (Herrmann a kol., 2020, s. 25)

Beh

- Kompetencia:** Dieťa dokáže bez prerušenia bežať vpred a vzad.
- Technické údaje - požiadavky:** Páskou a kužeľmi je vyznačený priestor 0,6 x 4,0 m kolmo na stenu. Štartovacia čiar (kratšia strana) je označená páskou.
- Vykonanie testu:** Dieťa stojí - začína spoza štartovacej čiary, beží dopredu k stene a dotkne sa jej rukou. Potom beží dozadu (dieťa sa neotáča - beh vzad), kým sa nedostane za štartovaciu čiaru a zopakuje celú postupnosť ešte raz. To znamená že beh dvakrát dopredu a dozadu sa považuje za jeden pokus.
- Pravidlá vykonania:** Dieťa beží bez prerušenia dvakrát vpred a vzad. Kužeľov a postranných čiar sa nesmie dotknúť, ani opustiť vymedzený priestor. Po dobehnutí vpred sa dotkne steny a neotáča sa – beží vzad, po dobehnutí vzad musí dostať obe chodidlá za čiaru. Telo pri pohybe nesmie byť v transverzálnej osi vytočené, frontálna rovina je kolmá na pohyb. Po

absolvovaní prvého opakovania môže dať vedúci testu dieťaťu pokyn k druhému opakovaniu a dokončeniu bez dlhšieho prerušenia pohybu (aby sa dieťa nepomýlilo a pokus bol bez výrazného prerušenia).

Zaznamenávanie: Dieťa vykoná 2 pokusy. Zaznamená sa počet úspešných pokusov prevedný na body.

Materiálne zabezpečenie: - 6 ks kužeľ,
- páska (približne 30 mm široká).

Inštrukcia: Postav sa za štartovaciu čiaru medzi kužele. Bež dopredu k stene bez prerušenia na druhú stranu. Dotkni sa steny. Neotáčas sa Potom bežíš dozadu (beh vzad) späť medzi kužele za štartovaciu čiaru. Bez prerušenia to zopakuj ešte raz. Máš dva pokusy. Pozeraj sa, ukážem ako to urobíš.



Obr. 9 Beh (Herrmann a kol., 2020, s. 27)

Zoznam pomôcok (náradie, náčinie a iné) pre testovanie testovou batériou MOBAK-KG

Tab. 2 Náradie

Test č.	Náradie	ks
1, 4, 6	Švédska debna (dĺžka 1,5 m, T1 a T6 vrchný diel, T4 2x stredný diel)	1 ²
5	Lavička (dĺžka 3,2 m, výška 38 cm, šírka spodného hranolu 10 cm)	1
6	Gymnastická žinenka (hrúbka cca 7 cm)	2
6	Odrážový gymnastický mostík (výška cca 17 - 21 cm)	1

Tab. 3 Náčinie

Test č.	Náčinie	ks
1	Loptička (hmotnosť 80 g, priemer 6,5 cm)	6
1	Okrúhly terč (priemer 40 cm)	1 ³
2	Basketbalová lopta (veľkosť 3, priemer 17 cm)	1
3	Volejbalová lopta (veľkosť 5)	1
4	Futsalová lopta (veľkosť 4, hmotnosť cca 350 g)	1

² Pri súčasnom testovaní T1 a T6 sú potrebné 2 ks vrchný diel.

³ Kruhový terč je možné vyrezať z tvrdého kartónu, papiera, ktorý sa dá ľahko nalepiť lepiacou páskou.

Tab. 4 Ďalšie pomôcky

Test č.	Iné pomôcky	ks
2	Palica so značkou vo výške 1,1 m	1
4, 7, 8	Vytyčovací méta (kužel'/marker)	6 ⁴
1 - 8	Lepiaca páska (šírka cca 30 mm)	21 m
1 - 8	Meracie pásmo	1

Záver

Učiteľky materských škôl v Slovenskej republike nemajú k dispozícii ucelený súbor diagnostických prostriedkov na zisťovanie pohybových kompetencií. V súvislosti s diagnostikovaním školskej pripravenosti detí v praxi nie je doteraz vypracovaná metóda hodnotenia úrovne pohybových kompetencií so zameraním na budúce prevažne pohybové a športové aktivity. Diagnostikovanie testovou batériou MOBAK-KG je zamerané na pohybové kompetencie (potrebné pre život dieťaťa a žiaka) a doteraz táto batéria nebola všeobecne známa pre našich učiteľov.

Obe oblasti kompetencií (pohyb s náčiním a pohyb vlastným telom) poskytujú informácie o sumárnej úrovni pohybových kompetencií. Zároveň vieme zistiť stav pohybovej kompetencie v jednotlivých pohybových úlohách testovej batérie MOBAK-KG. Prostredníctvom bodovacieho systému (0 až 8 bodov) je umožnené stanovenie úrovne základných pohybových kompetencií.

Vyhodnotením jednotlivých testovacích položiek, oblastí pohybu a interpretácie výsledkov je možné rozdeliť deti do troch rôznych kategórií v každej testovanej pohybovej kompetencii - oblasti:

- deti s potrebou zvýšenej pozornosti rozvoja pohybových kompetencií (potrebná edukačná pomoc),
- deti zvládajúce základné pohybové kompetencie,
- deti s rozvinutými pohybovými kompetenciami.

Podľa tvorcov testovej batérie (Herrmann a kol., 2020, s. 7) je možné posúdiť nasledujúce oblasti týkajúce sa stavu a zmien základných pohybových kompetencií:

- Skríning: zisťovanie aktuálnej úrovne základných pohybových kompetencií.
- Monitorovanie: sledovanie, aká je úroveň základných pohybových kompetencií detí a ako sa môže optimalizovať telovýchovné vzdelávanie v tejto oblasti.
- Komparácia populácie: porovnanie, aké sú rozdiely medzi skupinami (pohlavie, vek, iné ...).
- Diagnostika osobitných potrieb dieťaťa: rozpoznanie, ktoré základné pohybové kompetencie by sa mali osobitne rozvíjať (nižšia úroveň v porovnaní s populáciou).
- Monitoring priebehu vývoja: priebežné opakované sledovanie, ako sa menia základné pohybové kompetencie vzhľadom na vývin detí (dieťaťa).
- Hodnotenie intervencie: ako sa menia základné pohybové kompetencie po cielej telovýchovnej intervencii.

⁴ Pri súčasnom testovaní T4, T7 a T8 je potrebných 14 ks.

Literatúra

- BMC-EU. (2019) *Basic Motor Competencies in Europe (BMC-EU) – Assessment and Promotion*. [online]. c2019. [cit. 2021-03-06]. Dostupné na: <http://mobak.info/en/bmc-eu/#1516877632237-6cb11fa1-381c>.
- Herrmann, Ch., Seelig, H., Ferrari, I., & Kuhn, J. (2019). Basic motor competencies of preschoolers: Construct, assessment and determinants. [online]. In: *German Journal of Exercise and Sport Research*, 2019, 49(2): p.179-187. [cit. 2021-02-27]. Dostupné na: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12662-019-00566-5>
- Herrmann, Ch., Ferrari, I., Walti, M., Wacker, S., & Kuhn, J. (2020). *MOBAK-KG: Basic motor competencies in kindergarten. Test manual (3rd ed.)*. [online]. 2020. [cit. 2021-03-05]. Dostupné na: http://mobak.info/wp-content/uploads/2020/07/MOBAK-KG_englisch.pdf.
- Herrmann, Ch., Bretz, K., Kuhn, J., Seelig, H., Keller, R., & Ferrari, I. (2021). *Monitoring motorischer Basiskompetenzen 4-8 jähriger Kinder in der Schweiz*. [online]. Zürich: Pädagogische Hochschule Zürich, 2021. p. 36, 2021. [cit. 2021-02-08]. Dostupné na: file:///C:/Users/HP/AppData/Local/Temp/Herrmannetal_2021_MOBAK_Abschlussbericht_X_1.pdf.
- Mačura, P. a kol. (2018). Testové batérie MOBAK [online]. In: *Športový edukátor*. Nitra, UKF v Nitre, 2018, ročník 9 č.2. s.12-58. [cit. 2021-03-07]. Dostupné na: http://www.ktvs.pf.ukf.sk/images/%C5%A1portov%C3%BD%20eduk%C3%A1tor/Sportovy_edukator_2_2018.pdf
- Masaryková, D. (2016) *Zdravie a pohyb*. Metodická príručka k vzdelávacej oblasti Štátneho vzdelávacieho programu pre predprimárne vzdelávanie v materských školách. Bratislava: ŠPÚ, 2016.
- Masaryková, D. (2020) *Telesná a zdravotná výchova v predprimárnom vzdelávaní*. Trnava: Pedagogická fakulta, TU v Trnave, 2020.
- Stupák, B. (2018). Pohybové aktivity ako stimulačný program inkluzívneho vzdelávania detí predškolského veku. In: *Inkluzívne prístupy v edukácii detí a žiakov*. Zborník medzinárodnej vedeckej konferencie Ružomberok: Katolícka univerzita v Ružomberku. VERBUM vydavateľstvo KU, 2018.
- Stupák, B. (2020). Psychomotor development of preschool children and the possibility of determining the level of development of motor competencies. In: *Naukovij visnik UMO* [online] : seriya pedagogika : electronic scientific and practical journal – 1. vyd. – č. 5. – Kyjev (Ukrajina) : DZVO Universitet menedžmentu osviti NAPN Ukraini, s. 1-9. [cit. 2021-03-21]. Dostupné na: http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/visnyk_umo/pedagogika/5_2020/Stup_k.pdf.
- Stupák, B. & Mačura, P. (2020). Zisťovanie základných pohybových kompetencií detí predškolského veku. In: *DOKOPY 2020* [online] : doktorandská konferencia Pedagogickej fakulty PU : zborník rozšírených abstraktov – 1. vyd. – Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, s. 79-81. [cit. 2021-03-23]. Dostupné na: <https://www.unipo.sk/public/media/36896/ABSTRAKTY-12-2020.pdf>.
- Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie v materských školách. [online]. Bratislava: Štátny pedagogický ústav, 2016. [cit. 2021-03-08]. Dostupné na: https://www.statpedu.sk/files/articles/nove_dokumenty/statny-vzdelavaci_program/svp_materske_skoly_2016-17780_27322_1-10a0_6jul2016.pdf.

Pokyny na publikovanie v časopise Športový edukátor

ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR je 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.

Príspevky do časopisu musia byť:

- Metodického charakteru,
- Informačný príspevok,
- Odborný príspevok.

POKYNY PRE SPRACOVANIE PRÍSPEVKU:

Rozsah max. 10 strán, vrátane literatúry, tabuliek a obrázkov. Formát stránky A4, okraje: pravý okraj; 2,5 cm, ľavý okraj; 2,5 cm, horný okraj; 2,5 cm, dolný - 2,5cm, hlavička zhora - 1,25cm, päta zdola - 1,25cm **NÁZOV PRÍSPEVKU:** Veľkými písmenami (veľkosť 14) okraj; tučné (vystrediť). Meno malými písmenami a **PRIEZVISKO** veľkými písmenami okraj; tučné (vystrediť). Názov pracoviska, mesta: malými písmenami v zátvorke, okraj; (vystrediť). E-mail: pod názov pracoviska.

Príklad hlavičky:

VPLYV POHYBOVÝCH HIER NA MYSLENIE A UČENIE SA DETÍ

Jaromír ŠIMONEK

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

jsimonek@ukf.sk

Názvy kapitol – malými písmenami, okraj; tučné. Text príspevku: veľkosť písmen 12, Times New Roman CE, riadkovanie obyčajné (1), medzi odstavcami vynechať riadok, odsek odstavca (tab). Tabuľky, obrázky a grafy vo formáte *jpg a vystrediť. Obr. 1 Názov, Tab. 1 Názov. Literatúra vynechať 1 riadok, nečíslovať (podľa normy APA 7 - 2020) .

Príklady citovania dokumentov:

Najvýznamnejšou zásadou je použitie jedinej metódy citovania v celom texte dokumentu a k nej prislúchajúci spôsob tvorby bibliografických odkazov. Výber prvkov popisu a všeobecne platné zásady pre tvorbu bibliografického odkazu. Predpísané údaje pre citovanie dokumentu, vyberáme z nasledovných zdrojov na dokumente: titulná strana, rub titulnej strany, tiráž, prvá strana príspevku (článku), obálka alebo etiketa, obal a sprievodná dokumentácia, akékoľvek povinné údaje získané z iného zdroja (doplňky k nim) sa uvádzajú v hranatých zátvorkách; pokiaľ sa niektoré predpísané povinné údaje nevyskytujú, vynechajú sa, s výnimkou poznámok a doplnkov či opráv píšeme údaje tak, ako sa nachádzali v dokumente – to znamená v jazyku citovaného dokumentu, jednotlivé skupiny údajov oddeľujeme bodkou a medzerou, celý bibliografický odkaz končí bodkou; v prípade, že posledným údajom je adresa webovej stránky, bodku nepoužívame, pri tvorbe bibliografických odkazov je dôležité zachovať predpísané poradie a formu údajov, interpunkciu aj medzery, v zozname

bibliografických odkazov odkazy zarovnáваме doľava kvôli zachovaniu predpísaných medzier, v prípade citovania príspevkov v monografii používame pred označením zdroja „In:“, ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR, Ročník XII., č. 2/2019 avšak v prípade príspevkov v seriáli toto označenie môžeme vynechať; názov zdrojového dokumentu uvádzame vždy kurzívou.

Citácie a odvolávky v texte uvádzajte vo forme skráteného odkazu v zátvorkách, autorov píšete malými písmenami napr.: Gájer (2015) konštatuje, že.....alebo citáciou na konci vety: (Gájer, 2015). V prípade viacerých autorov: Mitchel a Gesell (2020) konštatujú, že....alebo v zátvorke (Mitchel & Gesel, 2020). V prípade 3 a viacerých autorov: Mitchel, Gesel, a Price (2020) uvádzajú, žealebo v zátvorke (Mitchel, Gesel, & Price, 2020). Ak je autorov viac ako 6, používa sa skratka et al (napr. Mitchel et al, 2020).

V zozname literatúry za článkom používajte nasledovné pravidlá APA 7 (2020):

1. Citácia knihy:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (Rok). *Názov kurzívou*. Miesto vydania : Názov vydavateľa.

Príklad: Gesel, P.D. (2020). *Agility in Sport*. Birmingham: Trinity.

2. Citácia editovanej knihy:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (názov editora). (rok). *Názov kurzívou*. Vydanie. Miesto vydania : Názov vydavateľa.

Príklad: Gesel, P.D. (Editor). (2020). *Agility in Sport*. (1st ed.). Birmingham: Trinity.

3. Citácia kapitoly v knihe:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (rok). Názov kapitol. In skratka mena (mien) editora(ov), priezvisko (Ed.) *Názov* (Vydanie, rozsah strán kapitoly). Miesto vydania : Názov vydavateľa.

Príklad: Troy, B.N. (2015). Technology in sport. In S.T. Williams (Ed.). *Modern technologies helping the people* (1st ed., pp. 50-95). New York, NY: Publishers.

4. Citácia článku v časopise:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (Rok). Názov článku. *Názov časopisu, ročník*, strany. Ak je článok online, treba uviesť aj Doi alebo URL.

Príklad: Mitchell, J.A. (2017). Why is it so important. *Mendeley Journal*, 67(2), 81-95.

Ak je príspevok online: Mitchell, J.A. (2017). Why is it so important. *Mendeley Journal*, 67(2), 81-95. Retrieved from <https://www.mendeley.com/reference-management/reference-manager>.

5. Citácia webovej stránky:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (Rok, deň v mesiaci). *Názov*. Retrieved from URL.

Príklad: Mitchell, J.A. (2017, 21. Mája). *How and when to reference*. Retrieved from <https://www.whenandhowtoreference.com>.

Citing References in Text

The following chart shows how to format in-text citations (6.11–6.15)

Type of citation	First citation in text	Subsequent citations in text	Parenthetical format, first citation in text	Parenthetical format, subsequent citations in text
One work by one author	Walker (2007)	Walker (2007)	(Walker, 2007)	(Walker, 2007)
One work by two authors	Walker and Allen (2004)	Walker and Allen (2004)	(Walker & Allen, 2004)	(Walker & Allen, 2004)
One work by three authors	Bradley, Ramirez, and Soo (1999)	Bradley et al. (1999)	(Bradley, Ramirez, & Soo, 1999)	(Bradley et al., 1999)
One work by four authors	Bradley, Ramirez, Soo, and Walsh (2006)	Bradley et al. (2006)	(Bradley, Ramirez, Soo, & Walsh, 2006)	(Bradley et al., 2006)
One work by five authors	Walker, Allen, Bradley, Ramirez, and Soo (2008)	Walker et al. (2008)	(Walker, Allen, Bradley, Ramirez, & Soo, 2008)	(Walker et al., 2008)
One work by six or more authors	Wasserstein et al. (2005)	Wasserstein et al. (2005)	(Wasserstein et al., 2005)	(Wasserstein et al., 2005)
Groups (readily identified through abbreviation) as authors	National Institute of Mental Health (NIMH, 2003)	NIMH (2003)	(National Institute of Mental Health [NIMH], 2003)	(NIMH, 2003)
Groups (no abbreviation) as authors	University of Pittsburgh (2005)	University of Pittsburgh (2005)	(University of Pittsburgh, 2005)	(University of Pittsburgh, 2005)

Vysvetlivky: First citation in text=Prvá citácia v texte; Subsequent citations in text=následné citácie v texte; Parenthetical format, first citation in text=Citácia v zátvorkách, prvá citácia
Parenthetical format, subsequent citations in text=Citácia v zátvorkách, následné citácie v texte.

Redakčná rada:

Šéfredaktor: Jaromír Šimonek

Editor: Bohumila Krčmárová

Členovia: Janka Kanášová, Nora Halmová, Mária Kalinková, Natália Czaková, Lenka Divinec, Pavol Horička, Ľubomír Paška, Jaroslav Krajčovič, Jiří Michal, Elena Bendíková, Alena Buková, Renáta Malatová, Matúš Krčmár

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, +421 908 188 308 (mobil). E-mail: jsimonek@ukf.sk; sportovyedukator@gmail.com

Grafická úprava: Mgr. Branislav Ziman

Časopis vychádza: 2x ročne

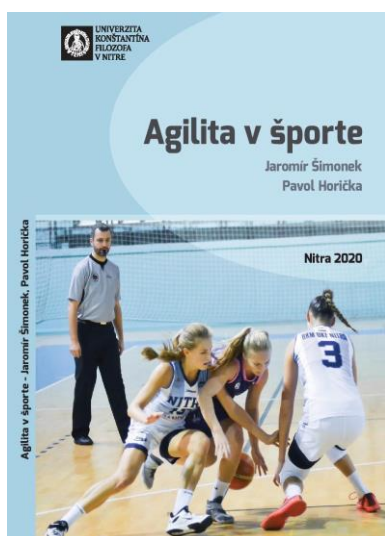
Registr. č.: EV 2608/08

Uzávierka čísel: 1. číslo: 1.5. 2. číslo: 1.11

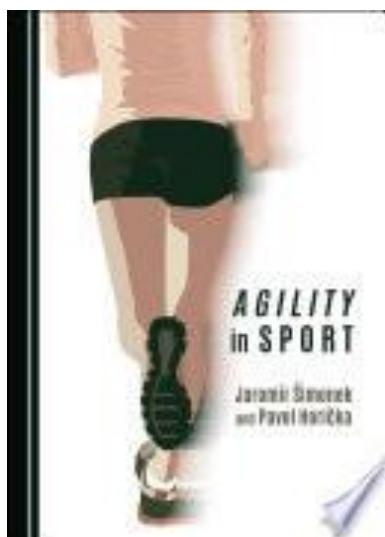
Elektronická verzia časopisu: <http://www.ktvs.pf.ukf.sk/index.php/domov>

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

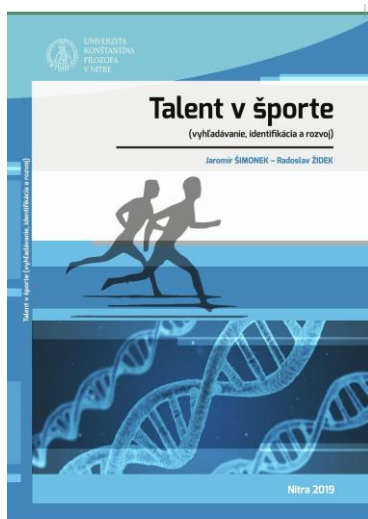
INFORMÁCIE



Šimonek, J. – Horička, P. 2020. *Agilita v športe*, recenzent: Erika Zemková, Peter Mačura. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2020. - 158 s. - ISBN 978-80-558-1566-4.



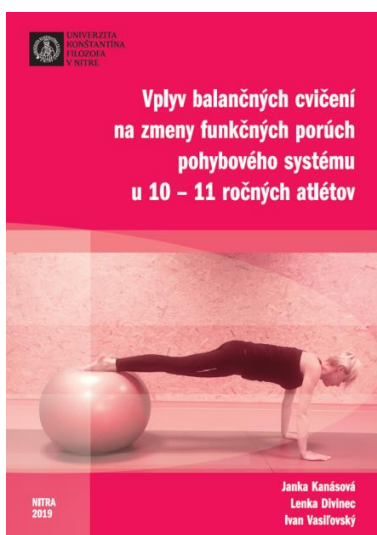
Šimonek, J. – Horička, P. 2020. *Agility in Sport*. - 1. ed. - Newcastle Upon Tyne : Cambridge Scholars Publishing, 2020. - 180 p. - ISBN 978-1-5275-4096-5.



Šimonek, J. – Židek, R. 2019. *Talent v športe : (vyhľadávanie, identifikácia a rozvoj)*; Rudolf Horváth, Radovan Kasarda. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2019. - 104 s. - ISBN 978-80-558-1413-1.



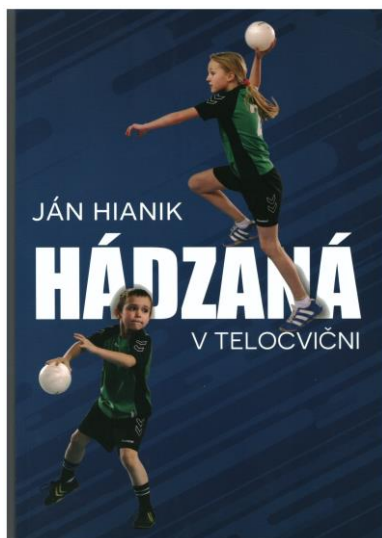
Šimonek, J. – Židek, R. 2019. *Talent in Sport : (selection, identification and development)*; recenzent: Rudolf Horváth, Radovan Kasarda. - 1. vyd. - Ústí nad Labem : UJEP, 2019. - 102 s. - ISBN 978-80-7561-188-8.



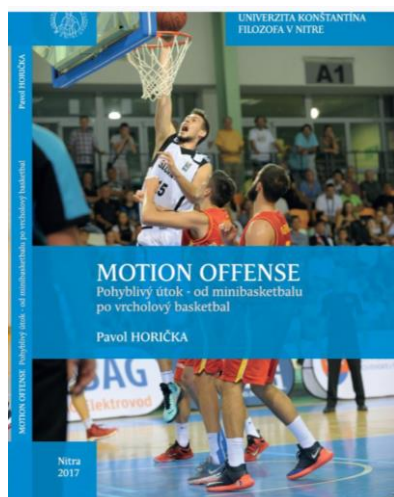
Kanášová, J. - Divinec, L. - Vasiľovský, I. 2019. *Vplyv balančných cvičení ma zmeny funkčných porúch pohybového systému u 10 - 11 ročných atlétov*; recenzent: Elena Bendíková, Nora Halmová. -1. vyd. - Nitra : SPU, 2019. - 98 s. - ISBN 978-80-558-1490-2.



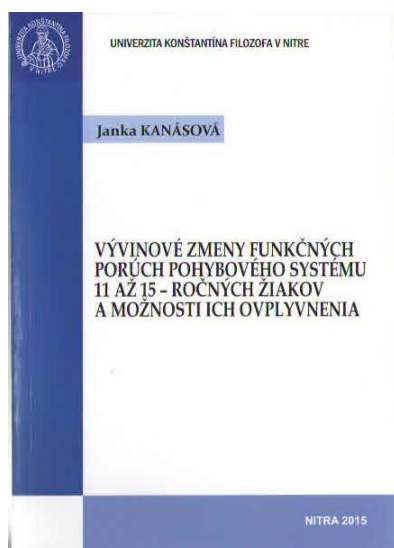
Czaková, N. - Divinec, L. 2019. *Úroveň ohybnosti u 10 – 15 ročných športovcov*; recenzent: Janka Kanášová, Roman Hrnčár. - 1. vyd. - Nitra : SPU, 2019. - 90 s. - ISBN 978-80-558-1491-9



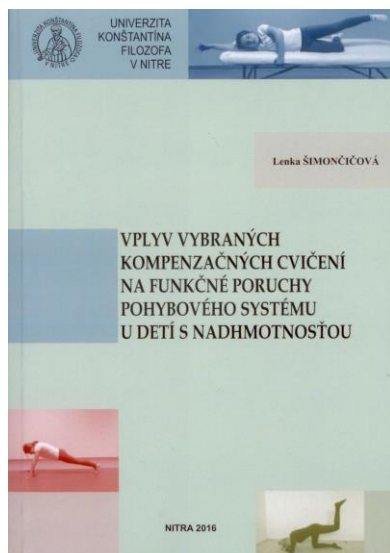
Hianik, J. 2018. *Hádzaná v telocvični*. 2. vydanie, Bratislava: Slovenský zväz hádzanej, 2018. 111 s., ISBN 978-80-972990-0-2.



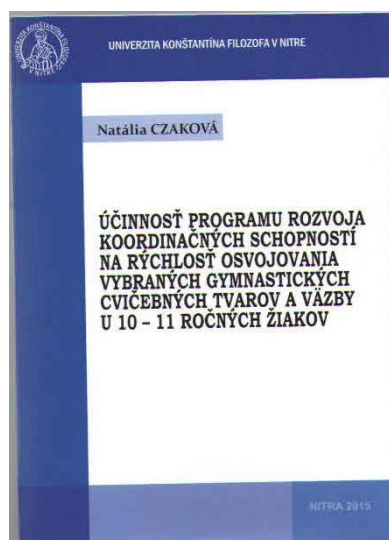
Horička, P. 2017. *Motion Offense : Pohyblivý útok - od minibasketbalu po vrcholový basketbal*. - 1. vyd. - Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, 2017. - 118 s. ; 21cm. – ISBN 978-80-558-1145-1.



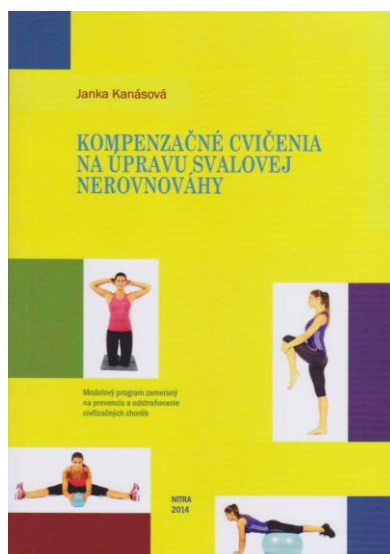
Kanásová, J. 2016. *Vývinové zmeny funkčných porúch pohybového systému 11 až 15 - ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia*; recenzent: Pavol Bartík, Emília Thurzová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2015. - 149 s. - ISBN 978-80-558-0863-5.



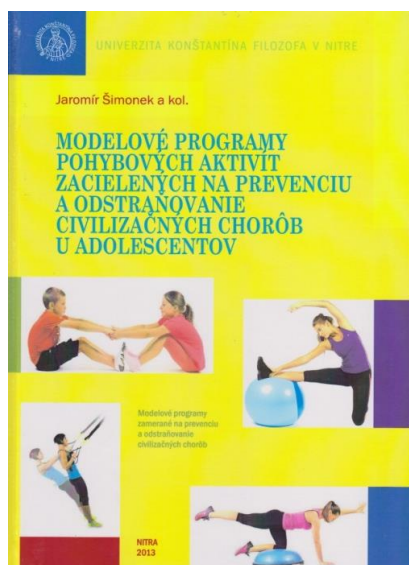
Šimončíčová, L. 2016. *Vplyv vybraných kompenzačných cvičení na funkčné poruchy pohybového systému u detí s nadhmotnosťou*; recenzent: Pavol Bartik, Janka Kanášová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2016. - 122 s. - ISBN 978-80-558-1025-6.



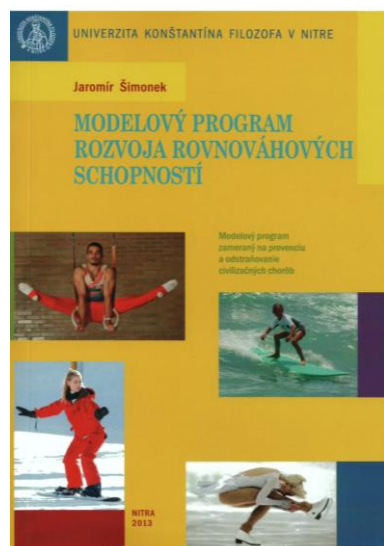
Czaková, N. 2015. *Účinnosť programu rozvoja koordináčnych schopností na rýchlosť osvojovania vybraných gymnastických cvičebných tvarov a väzby u 10 – 11 ročných žiakov*. Nitra : UKF, 2015. 141 s. ISBN 978-80-558-0862-8.



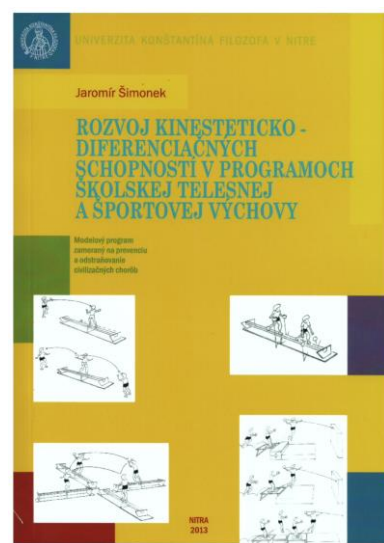
Kanášová, J. 2014. *Kompenzačné cvičenia na úpravu svalovej nerovnováhy*. - 1. vydanie - Bratislava : ŠEVT, 2014. - 105 s. - ISBN 978-80-8106-060-1.



Šimonek, J. - Halmová, N. - Kanásová, J. - Broďáni, J. - Šutka, V. - Horička, P. - Krajčovič, J.- Kalinková, M.- Chebeň, D.- Czaková, N.- Paška, Ľ. - Matejovičová, B.- Vondráková, M.- Tománková, K.- Schlarmannová, J.- Hranková, M. 2013. *Modelové programy pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie 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 zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



Šimonek, J. 2013. *Rozvoj kinesteticko - diferenčiacnych 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.

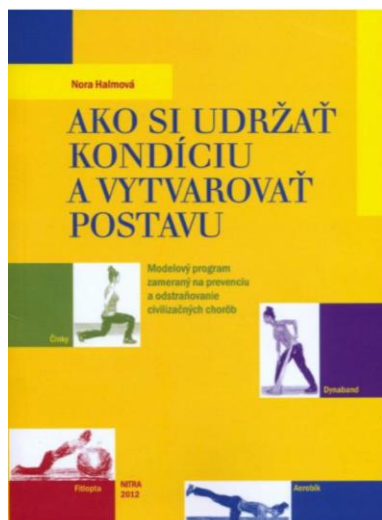


Jaromír ŠIMONEK

TESTY POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Nitra, 2012

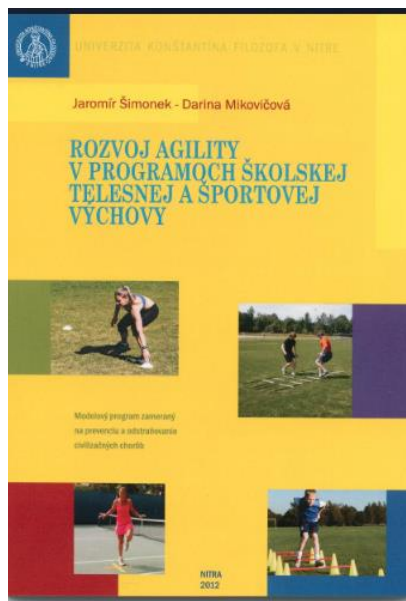
Šimonek, J. 2012. *Testy pohybových schopností*. Nitra: Dominant, 2012. 190 s, ISBN 978-80-970857-6-6. Knižka ponúka popis 180 motorických testov so spôsobom vyhodnocovania a tabuľkami s normami pohybových schopností. Pri každom teste je uvedený zdroj a v niektorých prípadoch aj odkaz na videozáznam.



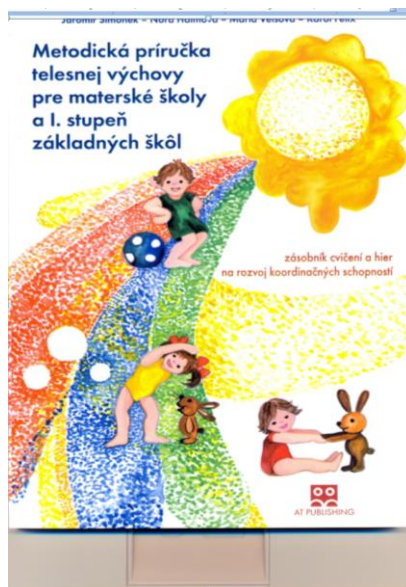
Halmová, N. 2012. *Ako si udržať kondíciu a vytvárať postavu*. PF UKF Nitra, 156s, ISBN 978-80-8094-297-7. Publikácia obsahuje zásady, princípy a metódy cvičení s využitím náčinia (činky, dynaband, fitlopta). Poslúži ako modelový program zameraný na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb.



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



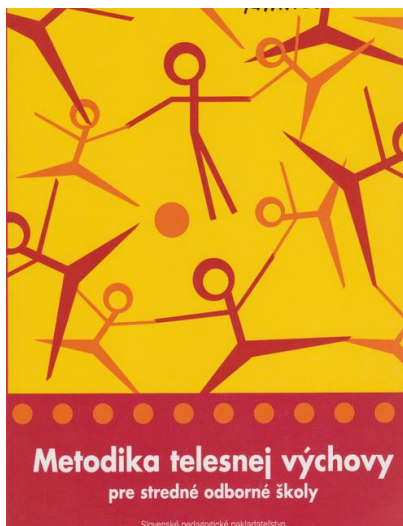
Šimonek, J., Mikovičová, D. 2012. *Rozvoj agility v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. UKF Nitra, 113s, ISBN 978-80-558-0163-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



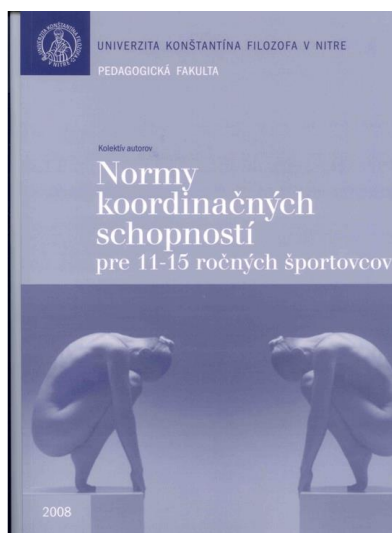
Šimonek, J., Halmová, N., Veisová, M., Felix, K. 2011. *Metodická príručka telesnej výchovy pre materské školy a I. st. ZŠ*. Bratislava: AT Publishing, 140 s. ISBN 978-80-88954-62-2-0.



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



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



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

Ďalšie publikácie:

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

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

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

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

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

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

- VAVÁK, M. **Volejbal. Kondiční příprava.** Praha: Grada, 2011. 219s.
- BENČURIKOVÁ, L. **Vybrané faktory ovplyvňujúce základné plavecké zručnosti detí predškolského veku.** Bratislava: FTVŠ UK, 2011. 95 s.
- KOL. AUTOROV: ELEKTRONICKÝ ZBORNÍK vedeckých prác **Pohyb a zdravie** (Health & Movement). Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2011.
- KOL. AUTOROV: ELEKTRONICKÝ ZBORNÍK vedeckých a odborných príspevkov **Pohyb a zdravie.** Eds.: Broďáni, J. – Halmová, N. 2011.
- BOĐOVÁ, J.-ŠIMONEK, J. 2015. **Názory vysokoškolákov a cvičných učiteľ'ov na kvalitu pedagogickej praxe počas štúdia.** Nitra: UKF, 2015.
- KANÁSOVÁ, J. 2015. **Vývinové zmeny funkčných porúch pohybového systému 11 až 15-ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia.** 1. vyd. Nitra : Pedagogická fakulta UKF v Nitre, 2015. 149 s. ISBN 978-80-558-0863-5.

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