

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE



Antické olympijské hry: legendy o založení, olympijský areál, priebeh hier

Využitie modifikácií Pilates Institute pre školskú telesnú výchovu

Diagnostikovanie všestranného koordinačného výkonu v basketbale

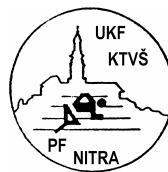
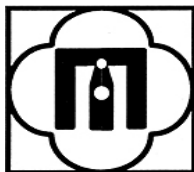
Lezenie na umelej stene a cyklistika v školskej telesnej a športovej výchove?

Hodnotenie úpolov v školskej telesnej výchove

Základy inline skatingu

Snowboarding a bezpečnosť

Využitie strečingu v školskej telesnej a športovej výchove



ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

OBSAH

| | |
|---|----|
| Príhovor šéfredaktora | 2 |
| Antické olympijské hry: legendy o založení, olympijský areál, priebeh hier (Martin Hanulík) | 3 |
| Využitie modifikácií Pilates Institute pre školskú telesnú výchovu (Eva Bukovcová – Janka Kanášová) | 14 |
| Diagnostikovanie všestranného koordinačného výkonu v basketbale (Jaroslav Broďáni – Jaromír Šimonek) | 21 |
| Lezenie na umelej stene a cyklistika v školskej telesnej a športovej výchove? (Mária Fot'ková) | 29 |
| Hodnotenie úpolov v školskej telesnej výchove (Erika Zemková) | 34 |
| Základy inline skatingu (Jaroslav Broďáni) | 39 |
| Snowboarding a bezpečnosť (Jiří Michal) | 46 |
| Využitie strečingu v školskej telesnej a športovej výchove (Natália Czaková – Janka Kanášová) | 62 |

Príhovor šéfredaktora

Milí čitatelia!

V dnešnom druhom čísle tretieho ročníka Športového edukátora sa budeme v našich príspevkoch zaoberať možnosťami intenzifikácie vyučovacieho procesu v predmete Telesná a športová výchova.

Nadšení učitelia dokážu aj v dnešných pre školstvo ťažkých, finančnou krízou poznačených, rokoch nájsť pohybové aktivity, ktoré žiakov priťahujú a sú pre nich atraktívne. Medzi takéto aktivity patria rozhodne cyklistika, lezenie na umelých stenách, či inline korčuľovanie. V zime mnoho detí odmieta lyžovať, nakoľko sa od malička venujú snowboardingu. Dnes, keď už konečne prichádza na svet smernica o organizovaní snowboardingových kurzov, je táto problematika veľmi aktuálna. Učitelia nájdu návody ako tieto aktivity sprostredkovať deťom v škole (i mimo školy) v príspevkoch erudovaných odborníkov na tieto činnosti.

Pre mnohých žiakov a študentov je história Olympijských hier veľmi lákavou a tajomstvom opradenou témou, o ktorej by chceli poznať viac od svojich učiteľov. Príspevok čerstvého absolventa učiteľského štúdia Mgr. Martina Hanulíka mládež i učiteľov určite zaujme.

Hodnotenie v Telesnej a športovej výchove je témou vždy aktuálnou, nakoľko táto oblasť podlieha častým zmenám. Učitelia sa často pýtajú: „Ako máme hodnotiť oblasť koordinačných motorických predpokladov žiakov?“ V príspevku J. Broďániho a J. Šimoneka nájdu odpoveď v podobe metodiky a noriem koordinačnej výkonnosti v basketbale. Metodiku hodnotenia úpolov podáva E. Zemková.

Publikovanie rôznych modifikácií cvičení Pilates Institute osloví pravdepodobne najmä nežnú časť učiteľského zboru.

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

Jaromír Šimonek
šéfredaktor

ANTICKÉ OLYMPIJSKÉ HRY: LEGENDY O ZALOŽENÍ, OLYMPIJSKÝ AREÁL, PRIEBEH HIER

Martin HANULÍK
(KTVŠ PF UKF Nitra)

Olympijské hry sú najväčšou športovou udalosťou. Pozornosť im venuje značná časť spoločnosti. Majú viac ako storočnú históriu, avšak v porovnaní s hrami, ktoré boli vzorom pre dnešné olympijské hry, sú ešte len v plienkach. Nadviazali totiž na antické hry konané v Olympii, ktoré prebiehali takmer 1200 rokov.

Šport nevznikol v antickom Grécku. Je ďaleko starší a prvé športové disciplíny vznikli už v praveku, najmä z dôvodu prípravy na lov a boj a výchovy detí. Neskôr tieto prvé disciplíny rozšírili najstaršie civilizácie. Ale šport ako celospoločenský fenomén sa presadil až v starovekom Grécku.

Najväčším športovým podujatím sú dnes olympijské hry. Rovnako tomu bolo tiež v staroveku. Že šport bol v Grécku celospoločenským fenoménom už v staroveku dokazuje aj množstvo ďalších športových hier. K najvýznamnejším patria pythijské hry v Delfách, nemejské hry v Nemei, isthmické hry pri Korinte a panathénaje v Aténach. Popri týchto panhelénskych sa konalo ďalších približne tristo, menšieho či väčšieho významu. Toto číslo je najlepším dôkazom toho, že šport mal pre Grékov veľký význam a že práve tu získal celospoločenský charakter.

Najslávnejšie, najstaršie, najposvätnéjšie a mnohé ďalšie naj patrili hrám v Olympii. Častokrát dochádza k omylu, keď sa domnievame, že Olympia sa nachádza v blízkosti vrchu Olymp, najvyššieho vrchu dnešného Grécka a v antike považovaného za sídlo bohov. Olympia je posvätné miesto, nachádzajúce sa na Peloponézskom polostrove. Vzdialenosť týchto dvoch miest je vzdušnou čiarou približne 275 km, teda pomerne značná vzdialenosť.

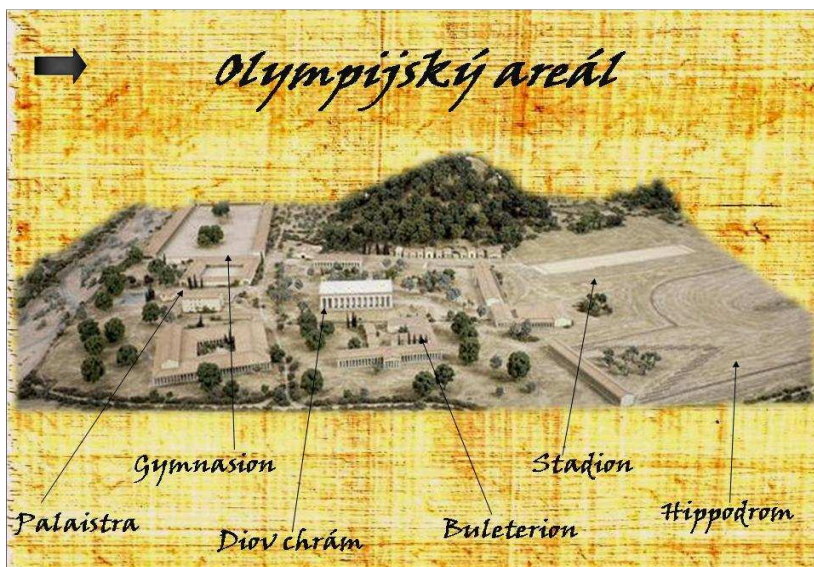
V dnešnej dobe sa s antickými olympijskými hrami spájajú najmä tieto dva roky: 776 pred n. l. a 393 n. l. V roku 776 pred n. l. bolo prvýkrát zapísané meno víťaza. Tento rok potom neskôr prebrali Gréci do svojho kalendára a používali ho ako začiatok svojho letopočtu. Na základe archeologických vykopávok však vieme, že športovo - kultové podujatia sa tu konali už o niekoľko storočí skôr. V roku 393 n. l., kedy sa konali posledné oficiálne olympijské hry, ktoré boli následne zakázané rímskym cisárom Theodosiom. V tomto období teda 776 pred n. l. – 393 n. l. sa

v Olympii každé 4 roky stretávali Gréci, aby sa zúčastnili najväčšieho celogréckeho podujatia.

So založením hier sa spája viacero legend. Niektoré hovoria, že boli založené Heraklom, iné Pelopom a niektoré dokonca tvrdia, že hry založil sám Zeus. Podľa jednej legendy však hry založil kráľ Ifitos na radu Delfskej veštiarne. Urobil tak preto, že sa obával vyhubenia všetkých gréckych kmeňov, ktoré už dlho medzi sebou viedli bratovražedné vojny. Na radu veštiarne (tá sprostredkovala vôľu najvyššieho boha Dia), teda založil, alebo obnovil hry. Tie boli určené pre všetkých Grékov a v čase ich konania mali byť zastavené všetky vojny. Bol to teda prostriedok ako sa mali bojujúce strany stretnúť aj inde, než na bojisku a skúsiť riešiť svoje spory nevojenskou cestou. S touto legendou sa teda úzko spája aj pojem ekecheiria. Toto grécke slovo sa do slovenčiny prekladá ako „zdržanie rúk“ alebo „ruky preč“ - v tomto prípade od zbraní. Znamená to teda zákaz viesť vojny v čase konania hier. Ekecheiria bola zároveň zárukou bezpečnej cesty na hry aj z hier pre všetkých účastníkov, či už súťažiacich alebo divákov. Kto by bol porušil toto nariadenie mal sa obávať najmä hnevu najvyššieho boha Dia.

Keďže hry boli veľkým verejným podujatím, tak sa rovnako, ako všetky iné verejné podujatia tej doby, konali na počesť bohov. Olympijské hry boli slávnosťou najvyššieho gréckeho boha Dia. Na jeho počesť tu bol postavený a jemu zasvätený krásny chrám. Vo vnútri tohto chrámu bola jeho socha, ktorej autorom bol najslávnejší grécky sochár Feidias. Merala 12 metrov a bola vytvorená najmä zo zlata a slonoviny. Jej majestátnosť a nádhera ju zaradili medzi sedem divov sveta.

Legenda o založení hovorí, že hry boli určené pre všetkých Grékov. Sami sa však neoznačovali ako Gréci ale ako Heléni. Neboli to však len obyvatelia dnešného územia Grécka. K Helénom patrili obyvatelia celého tzv. gréckeho sveta. Ide o všetky územia, ktoré grécke kmene v priebehu gréckej kolonizácie obsadili a obývali. Teda okrem územia dnešného Grécka, ku gréckemu svetu patrili ostrovy v Egejskom mori, pobrežie Malej Ázie, pobrežie Čierneho mora, južná časť Apeninského polostrova, Sicília, oblasti v severnej Afrike, v Egypte a oblasti v západnom Stredomorí, teda juh dnešného Francúzska a východ Španielska. Z tých všetkých končín sa schádzali do Olympie, aby sa prizerali najväčšej slávnosti antického sveta.



Olympia nebola typickým antickým polis ako napr. Atény alebo Sparta. Bola najmä posvätným miestom určeným na oslavu bohov prostredníctvom športového zápolenia. Areál, kde sa odohrávali hry, ale netvoril len štadión, na ktorom prebiehali preteky, ale pozostával z viacerých budov, ktoré boli rovnako dôležitou súčasťou komplexu, ako samotný štadión. Na obrázku je maketa areálu starovekej Olympie. Vidíme, že pozostáva z množstva budov, pričom každá mala svoj špecifický účel. K najdôležitejším budovám patrili už spomínaný Diov chrám, v ktorom bola jeho socha. Buleterion bolo miesto, kde sídlila olympijská rada a zbor rozhodcov. Palaistra a gymnasion boli určené pre pretekárov. Tu bývali a trénovali. V hippodrome a na stadione prebiehali samotné súťaže. Hippodrom bol závodiskom na preteky vozatajov a jazdu na koni, no a stadion bol určený pre atletické súťaže.

Stadion je jedna z najzachovalejších stavieb Olympie. Tak, ako ho vidíme dole na obrázku existoval a vyzeral rovnako v čase najväčšej slávy olympijských hier. Možno je pre niekoho prekvapením, že nevidí žiadne tribúny, ani iné miesta pre divákov. V Olympii totiž diváci sedeli na tráve pozdĺž stadiona. Podľa zachovaných správ sa olympijskému zápoleniu z týchto prírodných tribún prizeralo 45 000 divákov. Jedinou tribúnou, ktorá v Olympii bola, je tzv. tribúna hellanodikov, určená rozhodcom. Jej

kamenné zvyšky môžeme vidieť v Olympii aj dnes. Okrem toho, že stadion nemá žiadne sedadlá pre divákov, od dnešných atletických štadiónov sa výrazne líši tvarom. Nie je to ovál, ako je zvykom dnes. V Olympii sa teda nebehalo dookola, ale bežalo sa z jedného konca stadiona na druhý. V prípade, že to bol beh dlhší, tak sa na konci stadiona pretekár otočil a pokračoval naspäť. Tento priestor bol potom využitý aj na ostatné disciplíny, v ktorých sa súťažilo, okrem tých, pri ktorých sa využívala konská sila. Tie prebiehali v hippodrome. Dôležitou súčasťou stadiona bola hlineno – kamenná doska, ktorá bola umiestnená na začiatku a aj na konci stadiona. Slúžila teda ako štartovacia, aj ako cieľová čiara. V prípade, že sa bežalo na väčšiu vzdialenosť ako len jedna dĺžka, tak boli v doske zapichnuté drevené koly, okolo ktorých sa pretekári otáčali.



Staroveké hry, rovnako ako hry dnes, sa začali pripravovať už viac ako rok pred ich zahájením. Prvou úlohou bolo určiť termín. Hry sa odohrávali v lete, niekedy medzi júlom až septembrom. Keď bol stanovený presný termín, dôležitú úlohu dostali tzv. spondorophoroi. Boli to poslovia, ktorých úlohou bolo zvestovať všetkým Helénom dátum konania hier, dátum posvätného prímeria a pozvať ich na hry. No a športovcom, ktorí sa chceli hier zúčastniť, prikazovali, aby aspoň 10 mesiacov pred hrami začali trénovať a pripravovať sa na hry. Poslovia boli spravidla traja. Každý z nich mal určenú trasu. Prvý smeroval cez grécke mestské štáty k mestám na

pobreží Čierneho mora. Druhý prešiel ostrovy v Egejskom mori a pobrežie Malej Ázie. Cesta tretieho bola zrejme najzaujímavejšia, keď prešiel juh Apeninského polostrova, Sicíliu, západné Stredomorie, severnú Afriku a grécke osady v Egypte. Športovci sa teda mali podľa pravidiel Olympie začať pripravovať na hry aspoň 10 mesiacov pred ich začatím. V neskorších časoch, keď už slovíčko *athletes* (teda *altét*) sa rovnalo dnešnému profesionálnemu športovcovi, pripravovali sa títo športovci v podstate nepretržite. Boli to Gréci, ktorých živobytím bol šport.

Príprava súťažiacich trvala minimálne 10 mesiacov pred hrami. Posledný mesiac príprava prebiehala už v meste Elis, ktoré bolo vzdialené 57,5 km od Olympie. Tu trénovali pod dohľadom hellanodikov. Hellanodikovia boli rozhodcovia, ktorých úlohou však bolo aj riadiť hry. Ich prvou povinnosťou bolo zo športovcov, ktorí prišli na predolympijský tréning do Elidy vybrať najlepších, ktorí sa zúčastnia hier. Tiež rozdeľovali súťažiacich na dorastencov a dospelých mužov. Po skončení tréningu, len pár dní pred zahájením hier, sa vybratí športovci, kňazi aj hellanodikovia vydali z Elidy do Olympie. V tom čase už boli na cestách Gréci z celého sveta, aby sa zúčastnili najväčšej slávnosti ich doby. Medzi nimi nechýbali najslávnejší vojvodcovia, štátnici, filozofi, sochári, maliari, básnici, historici. Každý vedel, že hry sú klenotom ich doby a preto nikto nechcel chýbať.

Zvláštnosťou, na ktorú dnes nepoznáme presnú odpoveď je, že hier sa nemohli zúčastňovať vydaté ženy, ani ako súťažiace, ani ako diváčky. Prístup na hry bol dovolený len slobodným ženám, aj to len ako diváčkam. Ženám ale nebol prístup k športu odopretý. V Olympii sa konali aj tzv. Héraie, teda hry na počesť bohyne Héry, ktoré boli určené ženám. Súťažilo sa v nich v behu na približne 160 m. Prebiehali však v inom čase ako olympijské hry. Prístup vydatým ženám v čase olympijských hier do Olympie bol teda prísne zakázaný. Dokonca platilo, že ak by nejaká vydatá žena toto nariadenie porušila, mal ju postihnúť najvyšší trest, mala byť zhodená zo skalného útesu. Nepoznáme žiadnu ženu, ktorú by tento trest stihol, ale vieme o žene, ktorá toto nariadenie porušila. Bola to Kallipateira. Jej otec a aj jej bratia sa stali víťazmi v Olympii. Aj jej syn sa pripravoval na hry a veľmi ho túžila vidieť. Prezliekla sa teda za jeho trénera a na hry sa pozerala z miesta vyhradeného trénerom. Keď jej syn zvíťazil, chcela sa s ním tešiť z úspechu. Vtedy sa odhalila a zistil sa jej podvod. Z úcty k jej otcovi, bratom a už aj synovi ju nepotrestali tak, ako to nariaďoval zákon. Aby sa však predišlo podobnej situácii, museli sa okrem súťažiacich aj tréneri zúčastňovať hier nahí.

Hry sa v priebehu takmer 1200 konali 293 krát. Za toto dlhé obdobie sa samozrejme vyvíjali. Je to pochopiteľné, veď aké veľké zmeny sa uskutočnili aj v moderných hrách, keď si porovnáme prvé novodobé hry v Aténach a posledné letné hry v Pekingu. Rovnako sa teda menili aj hry v staroveku, aj keď ich hlavná idea zostávala rovnaká. Čo sa týka dĺžky hier, postupne sa predlžovali od 1 až po 6 dní. Jeden deň trvali, keď bola na programe jediná disciplína - beh na jeden stadion. Postupne, ako narastal počet disciplín, predlžovali sa aj hry.

Dnešné hry sa začínajú veľkým otváracím ceremoniálom. Starovekou formou toho ceremoniálu boli obety. Každé hry v Olympii totiž začínali veľkými obetami pre celú plejádu olympských bohov. Úvodnými obradmi sa to však neskončilo. Obety sprevádzali hry od začiatku, počas priebehu, až po ukončenie. Najčastejšie to boli zvieracie obety.

Neodmysliteľnou súčasťou starovekých hier bola prísaha, ktorá nasledovala po skončení úvodných obradov a prebehla pred samotným začiatkom súťaží. Prvú prísahu skladali hellanodikovia. Bolo to však ešte predtým, ako športovci prišli do mesta Elis. Ich zodpovedná úloha sa totiž začala vo chvíli, keď mali vybrať súťažiacich, ktorí sa hier zúčastnia. V Olympii sa prísahu zúčastnili športovci. V prísaha potvrdzovali, že na hry sa pripravovali poctivo 10 mesiacov, že sú gréckeho pôvodu, že nespáchali žiadny vážny zločin a že sa pri súťažiach nedopustia žiadnej nečestnosti. Ak by túto prísahu porušili, mali sa obávať trestu na jednej strane od hellanodikov, ale aj trestu bohov, čo sa v staroveku určite nebralo na ľahkú váhu.

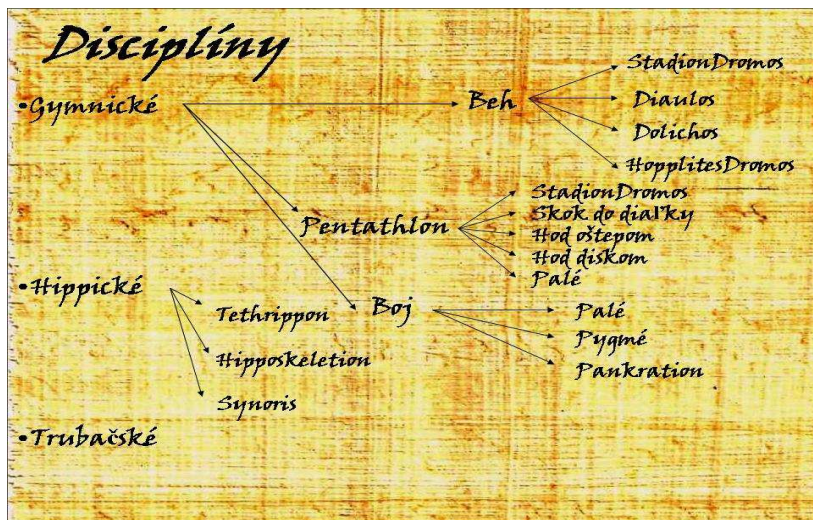
Keď sa skončili neodmysliteľné obrady, mohli sa začať súťaže. Každý deň mal po skončení oficiálneho programu aj svoje voľné chvíle. Tento čas bol priestorom na stretnutie, spoznávanie a zbližovanie sa Helénov z celého sveta. Práve vtedy najslávnejší básnici prednášali svoje básne, hudobníci hrali svoje oslavné skladby, no a vojenský velitelia sa mohli stretnúť bez zbrane na neutrálnej pôde. Tu bola možnosť viesť dialóg so Sokratom, obdivovať sochu Diskobola, alebo počúvať Herodotove Historie. Po skončení všetkých súťaží boli v posledný deň víťazi ovenčení a nasledovali ďakovné obety. Na záver sa na počesť víťazov uskutočnil slávnostný obed, ktorého sa okrem nich mohli zúčastniť aj ich otcovia a tréneri. V tom čase už väčšina návštevníkov bola na ceste domov. Tradícia hovorila, že človek, ktorý hodil do riečky Alfeios zelenú vetvičku, sa o štyri roky do Olympie vráti znovu.

Antické olympijské hry II: disciplíny, športovci, odmeny

Antické hry v Olympii boli najväčšou športovou udalosťou. Ľudia sa v Olympii stretávali každé štyri roky v priebehu takmer 12 storočí. Za toto dlhé obdobie sa samozrejme vyvíjali a čiastočne menili, no ich hlavné idey ostali stále rovnaké.

Jednou z podstatných zmien, ktoré sa diali, bolo pridávanie aj vyradovanie niektorých súťažných disciplín. Program novodobých hier, najmä z pohľadu súťaží, sa mení veľmi často, veď porovnajme si prvé novodobé olympijské hry v Aténach a posledné letné hry v Pekingu. Aký veľký je v nich rozdiel a obdobie, ktoré oddeľuje tieto aténske a pekinské hry je len 112 rokov. V staroveku zmeny športového programu neboli až také výrazné ako v novodobých hrách ale diali sa aj vtedy. Disciplíny, ktoré si predstavíme, sú tie, čo sa udržali najdlhšie. Niektoré z nich sa delili na dve kategórie a to dorastencov a dospelých mužov. V niektorých však pretekali len muži.

Šport bol v antickom Grécku úzko spätý s umením. Na väčšine hier mimo Olympie prebiehali popri súťažiach športových aj umelecké. Tu si však hry zachovali čisto športový charakter. Umenie sa samozrejme na pôde Olympie dostalo spolu s návštevníkmi, medzi ktorými nechýbali najväčší umelci antiky. Ale súťaže o olivový veniec v nich neprebíhali.



Prvou kategóriou boli gymnické disciplíny. K nim zaradujeme bežecké súťaže. Najstaršou z nich bol stadiondromos teda beh na jeden stadion t. j. 192 metrov. Starobylosť a vážnosť tejto disciplíny potvrdzuje, že menom víťaza tejto disciplíny sa označovali aj olympijské hry. Keby sme podobným spôsobom označovali dnešné hry, tak by sme nemali hry v Pekingu ale hry Usaina Bolta, neboli by hry v Aténach, ale hry Justína Gatlina, atď. Druhou disciplínou bol diaulos teda dvojnásobný stadion t. j. 384 m. No a vytrvalostným behom bol tzv. dolichos. Jeho dĺžka sa postupne zvyšovala z pôvodných 7 stadionov až na 24 (1346 – 4614 m) . Poslednou bežeckou disciplínou bol hopplitesdromos, teda beh ťažkoodencov na jeden stadion. Súťažiaci v tejto disciplíne niesli štít, helmu a chrániče na predlaktie a predkolenie. Do základnej výzbroje vojakov – ťažkoodencov okrem toho ešte patrili meč a kopija. Keďže Olympia bola posvätné miesto, vstup bol povolený len bez zbrane, preto aj pretekári súťažili bez nich.

Ďalšou gymnickou disciplínou bol pentathlon, alebo päťboj. Bol považovaný za najnáročnejšiu disciplínu, pretože vyžadoval najväčšiu všestrannosť atléta. Do antického päťboja patrili odlišné disciplíny, aké patria k dnešnému päťboju. Pozostával z behu na jeden stadion, zo skoku do diaľky, hodu oštepom, hodu diskom a palé, teda zápasu. Technika skoku do diaľky a hodu oštepom nebola totožná s dnešnou. Najtvrdšími gymnickými disciplínami boli bojové disciplíny. Patrili sem palé, teda zápas, pygmé, teda box a pankration alebo všeboj. Postupom času sa tieto disciplíny stávali brutálnejšími. Najmä v dobách, keď Grécko bolo rímskou provinciou, sa box zmenil na veľmi krvavú disciplínu. Na vtedajšie boxerské rukavice sa totiž začali pridávať kovové doštičky a v dlaniach držali boxer kamene alebo kusy železa, čím sa údery stávali viac bolestivými.

Druhou kategóriou boli hippické preteky, teda súťaže, pri ktorých sa využívala konská sila. Tieto súťaže prebiehali v hippodorome. Tu treba dodať, že za víťaza týchto disciplín sa nepovažoval jazdec ani vozataj, ale majiteľ koní. Vďaka tomu sa mohla stať olympijskou víťazkou aj žena, ale za víťazku bola vyhlásená v neprítomnosti. Najstaršou hippickou disciplínou bol tethrippon, teda súťaže štvorzáprahov. Neskôr pribudla jazda na koni a súťaže dvojzáprahov. Preteky štvorzáprahov by sme mohli prirovnať k dnešným pretekom F1. Boli to v podstate najrýchlejšie súťaže a často dochádzalo k zrážkam, zraneniam a dokonca aj k smrti. Pri jednom preteku došlo k zrážke 40 vozov. Len jeden voz sa tejto hromadnej zrážke vyhol a vďaka tomu sa stal olympijským víťazom.

Poslednou disciplínou bola kategória trubačov. Víťaz tejto kategórie mal právo v posledný deň zatrubiť a vyhlásiť mená víťazov

jednotlivých disciplín. Spravidla to bol ten, ktorý mal najmohutnejší hlas a dokázal najsilnejšie fúkať do trúby.

Okrem spomínaných disciplín sa na krátku dobu dostali na hry v Olympii aj iné. Z rôznych príčin však boli po krátkom čase z hier vyňaté. K takýmto patrili napríklad závody na muloch, päťboj dorastencov, závody desaťzáprahov a niektoré ďalšie.

Ak dnes označujeme slovom olympionik každého športovca, ktorý sa zúčastnil olympijských hier, tak sa nezhodujeme s hrami antickými. Tam totiž slovo olympionikes, z ktorého vzniklo olympionik, označovalo len športovca, ktorý olympijské hry vyhral. Po športovej stránke vyhrať hry v Olympii bol najväčší úspech. Aj keď, čo sa týka odmien, boli iné hry k víťazom ďaleko štedrejšie. Odmena v Olympii bola na prvý pohľad pre človeka, ktorý sa mal športom živiť, dosť chudobná. Športovci boli za víťazstvo odmeňovaní olivovým vencom, upleteným z olivy rastúcej pri Diovom chráme, ktorú podľa povesti zasadil sám Herakles. Okrem tohto venca bol ovešaný farebnými stužkami. Na počesť svojho víťazstva mohol v Olympii postaviť svoju sochu a mohol byť následne obdivovaný spolu s ostatnými veľkými víťazmi. Najznámejšou takouto sochou je socha Diskobola od Míróna. Ani jedna z týchto cien by nemohla užiť pretekára. Na druhej strane bolo víťazstvo ocenené nielen v Olympii, ale aj v domovskej vlasti športovca. Pretekári totiž išli do Olympie ako vyslanci jednotlivých mestských štátov, teda ako ich zástupcovia a reprezentanti. Ak sa teda nejaký športovec napr. z Atén vrátil domov s olivovým vencom, čakala ho v podstate bezstarostná budúcnosť. Okrem toho, že získal nemalú peňažnú odmenu, za ktorú si mohol kúpiť pozemok aj s príbytkom, mohol sa stravovať do konca života na štátne náklady. Na námestí mu bola postavená socha a zaradil sa medzi najváženejších občanov štátu. Niektoré mestá dokonca olympijských víťazov vítali tak, že pre nich v mestských hradbách vybúrali špeciálnu bránu. Na počesť ich víťazstva boli potom skladané oslavné ódy a mnohonásobní víťazi sa dostávali do legend. Preto sa titul olympionik cenil najviac zo všetkých.

Aj dnes máme športové olympijské hviezdy, ktoré pozná takmer celý svet, ako Michael Phelps, Usain Bolt, Carl Lewis, ale napr. aj Slováci - trojnásobní víťazi Hochschornerovci alebo štvornásobný medailista Martikán. Podobne mali svoje hviezdy aj antické olympiády. K najznámejším patrí Milon z Krotónu. Už vo svojej dobe bol veľmi váženy a rešpektovaný. Po svojej smrti sa dostal do legend a prirovnávali ho k Heraklovi. Bol zápasníkom a v Olympii získal šesť olivových vencov. Okrem toho vyhral aj na mnohých ďalších hrách. Legendy o ňom hovorili,

že počas hier v Olympii dokázal za jeden deň zjesť 9 kg mäsa a 9 chlebov. Nebol to však len športovec s bezodným žalúdkom. Bol priateľom matematika a filozofa Pythagora zo Samu. Dokonca aj sám bol autorom knihy O fyzike. Tá sa bohužiaľ nezachovala. Bol teda akýmsi symbolom gréckej harmónie tela a ducha. Ikkos z Tarentu získal veniec v pentathlone. Považuje sa za priekopníka životosprávy športovcov. Keď prišiel so špeciálnym stravovacím plánom, pripadal svojim súperom ako hlupák. Čas však ukázal, že konal správne a väčšina atlétov si potom osvojila túto novú súčasť športovej prípravy. Čo sa týka počtu vencov, najúspešnejším bol Leonidas z Rhodu. Tento menovec spartského kráľa súťažil na 154. hrách a zvíťazil v behu na jeden stadion, v dvojitom behu, aj v behu ťažkoodencov. Tento úspech potom dokázal zopakovať ešte na troch nasledujúcich hrách a celkovo tak získal dvanásťkrát titul olympionikes. Z dnešných športovcov má viac prvenstiev z olympijských hier zatiaľ len plavec Michael Phelps. Po olivovom venci však často zatúžili aj panovníci či cisári. Medzi najznámejšími boli Filip II. Macedónsky, otec Alexandra Veľkého, neskorší rímsky cisár Tiberius, ale aj mnohí ďalší.

Po získaní olivového venca čakala na jeho majiteľa veľmi bohatá odmena, spojená so slávou a prestížou. Všade, kde ide o takú cennú odmenu, sa nájdu ľudia, ktorí ju chcú získať nejako jednoduchšie, teda nie podľa pravidiel. Ani dnes nás to vôbec neprekvapuje, pretože každé olympijské hry dnešnej doby sú spojené s podobnými škandálmi. V staroveku sa to stávalo tiež, no nebolo to také časté. Za celých takmer 1200 rokov, počas ktorých sa odohrávali staroveké olympijské hry, vieme o menšom počte podvodov, ako bolo dopingových afér napr. na zimných hrách v Salt Lake City.

Ak sa v staroveku nejaký športovec previnil proti pravidlám musel dať postaviť tzv. pokutové sochy. Tieto pokutové sochy boli trestom pre podvodníka a výstrahou pre tých, ktorí by sa chceli niečím podobným previniť. Dodnes sa nám tieto sochy nezachovali, no podarilo sa odkryť aspoň podstavce, na ktorých tieto sochy stáli. Na nich sú nápisy, ktoré hovoria, že olympijské víťazstvo nemožno získať zlatom a striebrom, ale rýchlosťou nôh a telesnou zdatnosťou. Keby dnešní previnilci proti pravidlám mali postaviť sochu napr. na mieste prvých novodobých hier v Aténach, bola by tam dnes už megagaléria.

Zo strany športovcov došlo šesťkrát k porušeniu pravidiel. Trikrát bol podplatený súper v zápasení, jedenkrát bol dohodnutý výsledok v boxe, jedenkrát sa vyskytol prípad falošnej výhovorky kvôli oneskorenému

príchodu na tréning do Elidy a jedenkrát bol zápasník potrestaný, keď sa zľakol svojho súpera a ušiel.

Okrem toho existovala možnosť potrestať aj rozhodcov, teda hellanodikov. Stal sa prípad, keď sa nevedeli dohodnúť na víťazovi. Olympijská rada im za trest vymerala finančnú pokutu.

Najvýraznejším príkladom nefér správania bol cisár Nero. Sám sa považoval za najväčšieho umelca, ale aj športovca. Vždy, keď sa zúčastňoval súťaží, či už umeleckých alebo športových, išlo o život najmä jeho súperom a rozhodcom. Rozhodol sa, že sa zúčastní aj hier v Olympii. Na jeho príkaz však museli upraviť program hier. Najskôr vyhral kategóriu trubačov, aby potom neskôr mohol sám ohlásiť svoje víťazstvá. Potom zvíťazil v pretekoch štvor a dvojjáprahoch. No a organizátori museli na program hier zaradiť aj súťaže v prednese tragédie a hre na lýru. Všetky súťaže samozrejme vyhral. Napokon ešte usporiadali preteky na vozoch desaťjáprahu. Štartoval sám. V predposledom kole z voza vypadol, organizátori mu pomohli nastúpiť, ale aj tak do cieľa nedošiel a z preteku odstúpil. Víťazný veniec však získal. Po hrách v Olympii prešiel všetky ostatné športové slávnosti v Stredomorí, zovšadiaľ sa vrátil ako víťaz. Jeho činy, aj v Olympii, sú navždy výstrahou, čo spôsobí, keď sa k moci dostane psychicky chorý človek.

Odkaz antických olympijských hier, ale aj antického Grécka sa dá zhrnúť do dvoch slov, v ktorých sa dá vystihnúť to podstatné - kalokagathia a ekecheiria.

Kalokagathia, ako harmonický súlad viacerých zložiek ľudskej osobnosti - telesnej, psychickej, mravnej. V dnešnej dobe totiž väčšinou dochádza k rozvíjaniu jednej na úkor ostatných. Ak jednotlivci zanedbávajú svoje telo, spoločnosť sa oslabuje a ak zanedbávajú mozog, tak sa ohlupuje. Preto by sa mal dôraz klásť najmä na súlad rozvoja.

Pojem ekecheiria sme si objasnili. Na druhej strane by to tým nemalo končiť. Keď sa v staroveku odkladali kvôli hrám vojny, dnes je tomu naopak a hry sa odkladajú kvôli vojnám a rôznym politickým sporom. Odkladať vojny zrejme nie je v silách dnešného športu. Ale ak budeme športové podujatia akéhokoľvek typu a veľkosti brať ako priestor pre mierové stretnutie ľudí, ako prostriedok antidiskriminácie, priateľského stretávania a spoznávania, pomôže to vytvoriť lepšiu spoločnosť.

VYUŽITIE MODIFIKÁCIÍ PILATES INSTITUTE PRE ŠKOLSKÚ TELESNÚ VÝCHOVU

Eva BUKOVCOVÁ - Janka KANÁSOVÁ

(KTVŠ PF UKF Nitra)

evkabukovcova@zoznam.sk - jkakanasova@ukf.sk

ÚVOD

Dnešný život je uponáhľaný a náročný. Kto chce vydržať nasadené tempo, musí sa nevyhnutne starať o svoje zdravie a kondíciu.

Vyspelá západná spoločnosť začína v posledných rokoch upúšťať od rôzne silových a fyzicky vysilujúcich fitness programov a vracia sa k „prežitkom“. Už neplatí donedávna uznávané pravidlo „čím väčšia bolesť, tým lepšie, čím je cvičenie tvrdsie, tým je účinnejšie“. Z cvičenia, ktoré by malo uvoľňovať, vyvažovať a posilňovať, sa stáva násilný boj proti vlastnému telu, agresívny, bolestivý a stresujúci (Pallardy, 2006). Čím ďalej, tým viac sa objavuje presvedčenie, že pravidelný pohyb je nutnou súčasťou každodenného života, nie však dril a drina, ale pôžitok z cvičenia a radosť z pohybu.

Dnes ako na zavolanie prichádza nová vlna fitness programu - znovu objavený systém cvičenia - Pilates. Pilates je vysoko efektívny systém cvičení, ktoré sa vykonávajú pomaly a presne v súlade s hlbokým vedomým dýchaním a vysokou koncentráciou mysle (Bimbi-Dresp, 2006). Od iných foriem cvičení sa Pilates líši svojim holistickým prístupom a kombinovaným tréningom mysle a tela na dosiahnutie celkovej vyrovnanosti. Tento holistický prístup k liečbe zranení a k starostlivosti o stav svalov a kostry robí z Pilates systém, a nie iba náhodný súbor cvikov (Blount - Mckenzie, 2003).

Kľúčové prvky Pilates systému podľa Blounta a Mckenzieovej (2003):

- ❖ predĺženie skrátených svalov a posilnenie slabých svalov
- ❖ posilnenie hlbokého stabilizačného systému
- ❖ správne dýchanie
- ❖ ovládanie aj tých najmenších pohybov
- ❖ pochopenie a zlepšenie telesnej mechaniky
- ❖ mentálna relaxácia
- ❖ vzpriamené držanie tela

Tak ako má každá hra svoje pravidlá, má aj tento cvičebný systém svoje základné stavebné kamene, ktoré položil jeho tvorca Joseph Hubertus Pilates. Bez pochopenia týchto princípov nie je celkom možné preniknúť do

podstaty tohto cvičenia (Kazimír, 2005). Pilates (1998) sformuloval šesť základných princípov, na ktorých založil a vybudoval svoj cvičebný program: *dýchanie, koncentrácia, kontrola, centrum, presnosť, plynulosť*. Pilatesove princípy, tak ako sa vyučujú dnes, sformulovali až jeho nasledovníci.

1. Plynulosť pohybov:

Pilates systém sa od ostatných cvičebných programov líši práve princípom plynulosti. Pomalý plynulý pohyb zapája nervový systém, svalstvo, kĺby a učí telo pohybovať sa hladko a rovnomerne (Herman, 2007). Cvičenia nám prinesú rovnováhu, kontrolu a koordináciu, čím pripraví telo na neľahké podmienky každodenného života (Ungárová, 2006).

2. Dýchanie:

Breathing is the first act of life, and the last (Pilates, 1998). Základom je zvláštny Pilatesov vzorec dolného hrudného, bočného vdychu a hlboké vtiahnutie brušnej steny vo výdychu (Ungárová, 2006). Len tak možno udržať brušné svalstvo i počas vdychu v istom základnom napätí. Zabránilme tak strate stabilizácie centra sily pri cvičení (Bimbi-Dresp, 2006). Platí tu všeobecné pravidlo: vdýchame, keď sa pripravujeme na pohyb a vydychujeme, keď pohyb vykonávame (Gúth, 2003).

3. Kontrola:

Pilates nazval tento systém cvičenia „kontrológia“ či „umenie kontroly“. Pilatesov systém vyžaduje kompletnú kontrolu tela mysl'ou (Ungárová, 2006). Všetky pohyby sa musia vykonať vedome a riadene.

4. Presnosť:

Presnosť má veľa spoločné s kontrolou, ale navyše pridáva prvok priestorovej orientácie. Keď začínate akýkoľvek pohyb, musíte presne vedieť, kde pohyb začína a kde končí. Všetky Pilatesove cvičenia majú presne definované, kedy a kde má telo byť, uhol nôh, umiestnenie lakt'ov, hlavy a krku. Tento druh presnosti sa neskôr prejaví v každodennom živote (Herman, 2007).

5. Koncentrácia:

Celé cvičenie, každý pohyb sprevádza dokonalé sústredenie sa. Ide o akýsi vnútorný dialóg s telom, ktoré dostáva správne inštrukcie a postupne získava optimálnu formu. Až keď dokážete mysl'ou ovládať svoje telo, potom môžete začať skutočne meniť svoj fyzický stav (Ungárová, 2006).

6. Stred tela:

Tento stred sa v Pilatese označuje ako POWER HOUSE. Ide o hlboký stabilizačný systém (svaly centrálného pletenca), ktorý označuje lokálne svaly chrbtice a funkčnú stabilizačnú jednotku driekovej chrbtice. V driekovej oblasti má rozhodujúci význam súhra medzi:

1. Extenzormi dolnej Th - L chrbtice, z ktorých podstatný význam majú *mm. multifidi* (rozoklaný sval chrbta)
2. Flexormi, ktoré sú tvorené funkčnou súhrou:
 - ❖ *m. transversus abdominis* (priečny brušný sval)
 - ❖ *diaphragma* (bránica)
 - ❖ *diaphragma pelvis* (svaly panvovej uzávierky).

PILATES INSTITUTE

Pohybový program Pilates Institute – Matwork level I. (Klose, Müller, 2008) je vhodným cvičením pre každého nezávisle od veku, pohlavia, zdravotného stavu, nejde o klasickú formu Pilates, ale o jednoduché modifikácie zamerané na posilenie hlbokého stabilizačného systému.

Obsahom pohybového programu Pilates Institute – Matwork level I. je 15 základných modifikácií:

- ❖ v ľahu vzad (*the hundred, the one leg circle, the one leg stretch, shoulder bridge, scissors, double leg stretch*)
- ❖ v ľahu vpred (*the swan dive, the swimming, the leg pull prone*)
- ❖ v sede (*the roll up, spine twist, rolling back*)
- ❖ na boku (*the side kick, the side bend*)
- ❖ modifikácia *the push up*

Vybrali sme 5 modifikácií Pilates Institute – Matwork level I. pre školskú telesnú výchovu: *the hundred, the one leg stretch, the swan dive, the side kick, the spine twist*:

1. THE HUNDRED (obr. 1) zlepšuje výdrž brušného svalstva. Rytmus dýchania počas cvičenia podporuje zvýšený príjem kyslíka a stimuluje krvný obeh.

Základná úroveň: obe nohy pokrčené v kolenách, chodidlá na podložke v optimálnej vzdialenosti od sedacích svalov. Sústreďujeme sa na udržanie neutrálnej pozície panvy pri 30% aktivácii hlbokého stabilizačného systému. Lopatky smerujú nadol, spodné rebrá pocitovo kladieme na zem. Hlavu vyťahujeme v predĺžení chrbtice, vytvoríme tak prirodzené fyziologické zakrivenie chrbtice, ktoré udržiavame počas celého cvičenia.

Úroveň 1: udržujeme neutrálnu pozíciu panvy pri 30% aktivácii hlbokého stabilizačného systému. S výdychom predložíme pravú nohu pokrčmo, v podkolení 90° uhol - koleno nad bedrový kĺb, predkolenie rovnobežne s podložkou, chodidlo uvoľnené. Realizujeme 5-10 vdychov/výdychov. Pohyb ukončíme s výdychom položením nohy späť.

Úroveň 2: s výdychom zdvihneme pravú nohu do prednoženia pokrčmo, v podkolení 90° uhol, ako pri úrovni 1., potom urobíme imprint chrbtice (mierne podsadenie panvy smerom k podložke) s výdychom zdvihneme ľavú nohu. Pokiaľ sme schopný udržať POWER HOUSE a nezvýšiť alebo neznížiť tlak v driekovej oblasti, vrátíme sa do neutrálneho postavenia panvy. Držíme pozíciu pre 5-10 vdychov/výdychov, potom položíme pravú, ľavú nohu do základnej úrovne. U začiatočníkov vykonávame pohyb vždy s výdychom.

Obrázok 1 The hundred (modifikácie) A) Základná úroveň, B) Úroveň I., C) Úroveň II



2. THE ONE LEG STRETCH (obr. 2) cvičenie trénuje brušné, sedacie a stehenné svalstvo. Vychádzame zo základnej úrovne the hundred ako u všetkých cvičení v ľahu vzad.

Úroveň 1: vychádzame zo základnej úrovne (obr. 1/A), nohy pokrčené, chodidlá rovnobežne, neutrálna pozícia panvy pri 30% aktivácii hlbokého stabilizačného systému. Pravú nohu sunieme pätou po zemi, bez pohybu panvy do krajnej polohy, následne späť do základnej úrovne. Päta musí ostať po celú dobu v kontakte s podložkou, chodidlo vo flexii, ľavá noha ostáva ohnutá a stabilná. Pri vdychu nohu naťahujeme a pri výdychu nohu priťahujeme späť. Opakujeme 5-10x s pravou nohou, potom nohy vymeníme.

Úroveň 2/A: panvu držíme v základnej polohe, s výdychom zdvihneme pravú nohu do prednoženia pokrčmo, v podkolení uhol 90° , nasleduje vdych a s výdychom nohu položíme do základného postavenia.

Úroveň 2/B: po zvládnutí predchádzajúcej úrovne vystierame nohu proti stropu, realizujem to isté ako pri úrovni 1., len v sťažných podmienkach – veľkosť uhla závisí od rozsahu pohybu cvičenca. Vydychujeme pri natiahnutí a vdychujeme pri návrate do východiskovej pozície. Opakujeme 5-10x, potom položíme nohu a realizujeme to isté na druhú nohu.

Obrázok 2 The one leg stretch (modifikácie) A) Úroveň 1, B) Úroveň 2/A, C) Úroveň 2/B



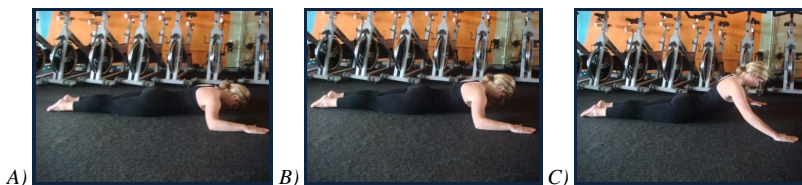
3. THE SWAN DIVE (obr. 4) zameraný na mobilitu hrudníka, posilnenie svalov chrbta.

Úroveň 1/A: ľah vpredu, s rukami v tvare tlačeneho písmena E. Držíme ruky a predlaktie v kontakte s podložkou, lopatky smerujú nadol a od seba, jemne natiahneme krčnú chrbticu.

Úroveň 1/B: umožníme hornej časti hrudníka zdvihnúť sa z podložky, pokiaľ to mobilita hrudníka dovolí. Vydechujeme pri pohybe smerom nahor a vdychujeme na ceste späť.

Úroveň 1/C: náročnosť zvyšujeme zväčšením hrudného záklonu a odlepením paží z podložky.

Obrázok 3 The swan dive (modifikácie) A) Úroveň 1/A, B) Úroveň 1/B, Úroveň 1/C



4. SPINE TWIST (obr. 5) mobilita Th-L chrbtice, posilnenie šikmých brušných svalov.

Rozsah pohyblivosti určuje úroveň. Pre každú úroveň existuje vhodná modifikácia nastavenia. Cieľom každej z nich je sedieť v neutrálnom postavení panvy, pri 30% aktivácii hlbokého stabilizačného systému. Pri tomto cvičení je nevyhnutné vytiahnutie chrbtice v predĺžení hlavy a preniesť pohyb rotácie do strednej alebo hornej časti chrbtice, nikdy nie v krížovej oblasti.

Obrázok 4 Spine twist (modifikácie) A) Základná úroveň, B) Spine twist vpravo, C) Spine twist vľavo



5. SIDE KICK (obr. 3) zlepšuje pohyblivosť bedrového kĺbu. Toto cvičenie je zamerané na posilnenie celého tela.

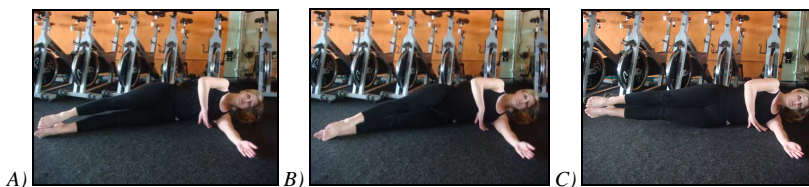
Úroveň 1/A: nohy natiahneme, jedna ruka vpred ako podpora, ramená, bedrové kĺby nad sebou. Zarovnáme sa podľa zadného okraja podložky rameno, zadok, mierne predsunuté špičky. V tejto pozícii sa snažíme udržať neutrálne postavenie panvy.

Úroveň 1/B: Pri zvládnutí pohybu môžeme zvýšiť náročnosť držaním rovnováhy bez podpornej ruky.

Úroveň 2: umiestnime ruku na telo, prípadne na podložku ako podporu a začneme pohybovať hornou nohou vpred a späť do stredu vo výške bedrového kĺbu. Začíname s malým pohybom a zväčšujeme rozsah pohybu.

Úroveň 3: držíme obe nohy zdvihnuté, horná noha vpred a späť s podporou ruky. Výdych pri pohybe vpred a vdych pri návrate späť. Toto cvičenie opakujeme na obe strany.

Obrázok 5 Side kick (modifikácie) A) Úroveň 1/A, B) Úroveň 2, C) Úroveň 3



Každé cvičenie je tvorené z jednotlivých úrovní v závislosti od pohybových možností cvičenca, každá úroveň si vyžaduje určitú spôsobilosť, až po

zvládnutí základnej úrovne je možné zvyšovať náročnosť nasledujúcimi úrovňami.

Ide na prvý pohľad o jednoduché cvičenia, ak sa však vykonávajú správne v súlade s hore uvedenými princípmi sú náročné, hlavne na správne predvedenie, preto pri osvojovaní základných úrovní musíme byť veľmi dôslední. Jeden jediný precízne vykonaný Pilatesov pohyb prinesie viac úžitku ako desať nedbanlivo vykonaných cvičení.

Literatúra

- BIMBI-DRESP, M. 2006. *Das grosse Pilates-Buch*. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2006. 176 s. ISBN 978-80-89246-33-5
- BLOUNT, T. – MCKENZIE, E. 2003. *Pilatesova metóda*. Bratislava: Svojtka&Co, 2003. 128 s. ISBN 80-89246-19-2
- GÚTH, A. 2003. *Výchovná rehabilitácia alebo o tom ako učiť Pilatesa v škole chrbtice*. Bratislava: LIEČREH GÚTH, 2003. 112 s. ISBN 80-88932-19-X
- HERMAN, E. – MAY, S. 2007. *PILATES REFORMERS*. USA: Published in the United States by Ellie Herman Books, 2007. 183 s. ISBN 0-9765181-0-4
- KAZIMÍR, J. – KLENKOVÁ, M. 2005. *Lady Pilates*. Bratislava: IKAR, 2005. 171 s. ISBN 80-551-0954-0
- KLOSE, M – MÜLLER; D. 2008. *Pilates Institute (Matwork level I)*. Czech Republic, 2008. 37 s.
- PALLARDY, P. 2006. *Bolí Vás chrbát?*. Bratislava: SPN – Mladé letá, 2006. 276 s. ISBN 80-10-00840-0
- PILATES, J. - MILLER, W. 1998. *Return to Life Through Contrology*, USA: Presentation Dynamics, 1998. 96 s. ISBN 10: 0-9614937-9-8. ISBN 13: 978-0-9614937-9-0
- UNGAROVÁ, A. *Pilatesov sľub*. Bratislava: Ikar, 2006. 160 s. ISBN 80-551-1293-2

DIAGNOSTIKOVANIE VŠESTRANNÉHO KOORDINAČNÉHO VÝKONU V BASKETBALE

Jaroslav BROŽÁNI - Jaromír ŠIMONEK

(Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF v Nitre)

Koordináčné schopnosti sledujeme prostredníctvom 7 pohybových kritérií podľa Hirtza a kol. (1985): **T1** - Prebeh cez lavičku s 3 obratmi (dynamická rovnováha), **T2** - Zastavenie kotúlajúcej sa lopty (komplexná motorická reakčná schopnosť), **T3** - Udržiavanie pohybového rytmu (rytmická schopnosť), **T4** - Beh k méтам (priestorovo orientačná schopnosť), **T5** - Skok do diaľky z miesta znožmo na presnosť (kinesteticko-diferenciačná schopnosť dolných končatín), **T6** - Hod na presnosť (kinesteticko-diferenciačná schopnosť horných končatín), **T7** - Odhad času na stopkách 5s (odhad časových parametrov).

Všestrannú úroveň koordinačnej výkonnosti (KV) získame ako súčet jednotlivých výkonov v koordinačných testoch, ktoré boli prerátané na bodové hodnoty na základe 5-stupňovej koordinačnej normy pre jednotlivé druhy športov podľa Šimoneka a kol. (2008).

Batéria testov - popis:

Test 1 Prebeh cez lavičku s 3 obratmi (T1)

Popis: Testovaný stojí za lavičkou (dĺžka 3,6 m), ktorá je postavená užšou stranou nahor (šírka kladinky = 10 cm), v stojí výkročnom. Na signál examinátora vystúpi na lavičku a snaží sa prejsť na jej druhý koniec, pričom počas prechodu urobí 3 obraty o 360°. Ak stratí rovnováhu, môže sa dotknúť končatinou zeme pri lavičke, avšak maximálne dvakrát. Podmienkou je, aby sa proband vrátil na pôvodné miesto a do pôvodnej polohy pri obrate. V opačnom prípade musí test opakovať, maximálne však dvakrát. Meria sa čas od štartového signálu po dotyk zeme (vyznačené čiarou) za lavičkou vo vzdialenosti 3,6 m od začiatku lavičky. Za každý dotyk zeme sa pripočíta k výslednému času 1 sekunda. Proband má jeden skúšobný a 2 merané pokusy. Najprv všetci probandi vykonajú skúšobný pokus, potom prvý meraný a na záver druhý meraný pokus. Zaznamenáva sa lepší pokus s presnosťou na 0,01 sekundy.



Test 2 Zastavenie kotúľajúcej sa lopty (T2)

Popis: 2 lavičky (dĺžka = 3,6 m) sa vedľa seba oprú o rebriny vo výške 120 cm tak, aby sa dala medzi nimi (šírka štrbiny = 5 cm) kotúľať volejbalová lopta (nie lopta na plážový volejbal). Na povrchu jednej lavičky sa natiahne meradlo (nula je v strede lopty). Na hornom konci medzi lavičkami drží examinátor loptu. Proband stojí v strehu za štartovou čiarou 150 cm od dolného konca lavičiek chrbtom do smeru behu. Examinátor na vlastný zvukový signál spúšťa loptu a úlohou probanda je čo najrýchlejšie loptu oboma rukami zastaviť. Proband má 1 zácvičný a 3 merané pokusy nasledujúce za sebou. Zaznamenáva sa druhý najlepší výkon z 3 meraných s presnosťou na 0,01 cm.

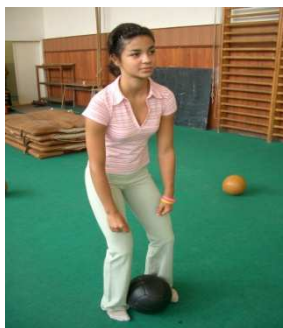


Test 3 Udržiavanie pohybového rytmu (T3)

Popis: Východisková poloha: Stoj spätný, skrčiť pripažmo, predlaktie hore. Proband v rukách drží švihadlo. Proband preskakuje švihadlo s medziskokom po dobu 20 sekúnd určitým tempom, ktoré si určí sám. Examinátor počíta počet preskokov za daný časový úsek. V druhej časti

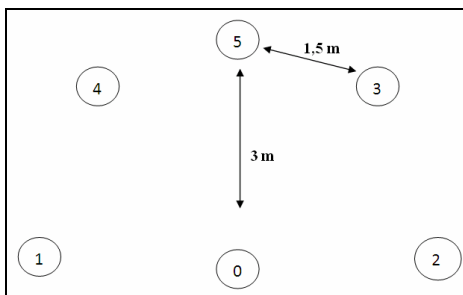
testu, ktorá nasleduje najneskôr po 15 s po prvej časti, vykonáva proband ten istý počet preskokov ako v prvej časti. Examinátor meria čas (presnosť 0,01 s), za ktorý urobí proband daný počet preskokov, pričom ich počíta v duchu. Absolútna hodnota odchýlky od 20 s bude kritériom úspešnosti v teste. V prípade, že sa proband pomýli pri preskokoch švihadla (švihadlo sa mu zapletie pod nohy), môže test opakovať, maximálne však 1x. Pri testovaní žiakov základnej školy odporúčame test vykonávať len imitačne, bez preskakovania švihadla, pričom však musí robiť imitované preskoky s medziskokom. Test sa vykonáva iba jedenkrát.

POZNÁMKA: Test sa vykonáva v modifikácii bez švihadla, pričom probandi naznačujú preskakovanie švihadla, ale test vykonávajú bez neho.



Test 4 Beh k méтам (T4)

Popis: Rozostaví sa 6 plných lôpt do polkruhu. Na loptách sú nalepené čísla (stredová lopta = 0, ostatné od 1 po 5, pričom je ich poradie zľava doprava 1, 4, 5, 2, 3 - pozri obr.). Lopty zostávajú na svojom mieste v pôvodnom číslovaní, mení sa len poradie čísiel, ktoré examinátor vyvoláva. Proband vybieha na zvukový signál administrátora zo stoja chrbtom k loptám (proband stojí za loptou č.0). Po vyvolaní čísla od 1 do 5 sa testovaný dotýka lopty v strede, otočí sa, beží k označenej lopte, dotýka sa jej a vracia sa späť. Lopty sa dotýka vždy len tou istou rukou (označíť rukavicou, náramkom, a pod.). Pri návrate, tesne pred dotykom stredovej lopty examinátor volá ďalšie číslo. Test sa končí dotykem lopty v strede po vyvolaní tretieho čísla. Vykonáva sa 1 zácvičný a 2 merané pokusy. Hodnotí sa lepší z dvoch dosiahnutých časov s presnosťou 0,01 s.



Test 5 Skok do diaľky z miesta znožmo na presnosť (T5)

Popis: Test pozostáva z dvoch častí. V prvej časti proband vykoná 2 pokusy za sebou skoku z miesta znožmo do diaľky na maximálnu vzdialenosť. Lepší pokus sa zaznačí. V druhej časti testu sa po vyznačení 75 % z maximálneho výkonu proband snaží skočiť do diaľky z miesta znožmo tak, aby doskočil päťami čo najbližšie k čiare označujúcej výkon 75% z maxima (pomocnú tabuľku na výpočet nájdeš v prílohe 2). Vykonávajú sa 1 zácvičný a 3 merané pokusy. Kritérium je priemerná absolútna hodnota 3 odchýlok meraná v cm. Meria sa vzdialenosť 0 od najbližšej päty.

Test 6 Hod na presnosť (T6)

Popis: Test pozostáva z dvoch častí. V prvej časti sa zistí maximálna dĺžka hodu zo sedu roznožmo (bez opory, sed na čiare). V druhej časti sa zisťuje úspešnosť hodu tenisovou loptičkou na presnosť. Na ploche ihriska sa natiahne pásmo a testovaný hádže 2 pokusy na dĺžku. Lepší pokus sa zaznačí. Z tejto max. hodnoty sa vypočíta 50% a vyznačí sa na ploche ihriska, kde sa od stredu umiestni prenosný terč. Testovaný hádže postupne 1 skúšobný a 10 meraných hodov za sebou na presnosť. Proband dostáva zvukovú informáciu o veľkosti odchýlky. Zaznamenáva sa odchýlka (v cm) v absolútnej hodnote od značky 50% (stred terča) (pomocnú tabuľku na výpočet nájdeš v prílohe 3). Úroveň meranej schopnosti vyjadruje priemer 10 meraných pokusov.

Test 7 Odhad času na stopkách 5 s (T7)

Popis: Proband si najprv vyskúša meranie času na stopkách. Spustí stopky a pri zrakovej kontrole sa snaží zastaviť ručičku čo najbližšie k hodnote 5,000 s. To isté zopakuje pri meranom pokuse pri zatvorených očiach (ruka so stopkami za chrbtom). Meria sa odchýlka od hodnoty 5,000 v absolútnej hodnote (presnosť 0,01 s). 1 pokus.

Poznámky: Pri testoch č.1, 2, 4 a 6 odporúčame, aby bola probandom k dispozícii mokrá handra.

Pomôcky: profesionálne váhy (v cene najmenej 50 EUR), profesionálny merač telesnej výšky, 6 plných lôpt (2 kg) – s nalepenými číslicami od 1-5, + 0. číslice vystrihnúť zo širokej bielej lepiacej pásky napr. na hokejky., stotinové stopky, volejbalová lopta (pre dospelých, nie pre beach volejbal, ani juniorská, ľahšia), štartové čísla pre probandov, malé pásmo 2 m, veľké pásmo 10 m. Všetky testy sa dajú zvládnuť za 1,5 hodinovú tréningovú jednotku, alebo za dve vyučovacie hodiny v škole pri 16 deťoch a 3-4 examinátoroch. Je potrebné mať vopred vytlačené tabuľky (dvojmo) a zapísať dáta narodenia, z ktorých sa potom tabuľkovo vyráta decimálny vek. Testy je potrebné vykonávať po 10 minútovom rozcvičení strednej intenzity. Upozornenie: do kategórie 10 ročných patria probandi, ktorí majú vek 9,51 do 10,50.

Poradie testovania a vyhodnocovania:

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| 1. sled skupina A | skupina B |
| (približne 8-10 detí): Testy č. 1 + 7 | (pribl.8-10 detí): Test 5 |
| 2. sled skupina A: Test 2 | Skupina B: Test 6 |
| 3. sled skupina A: Test 3 | Skupina B: Test 4 |

Vyhodnocovanie výsledkov testov:

1. Na papieri vyplňovať do vopred vytlačených tabuliek.
2. Do programu Excel preniesť získané údaje z papiera.
3. Prepočet výkonov na body podľa noriem (tab. 2 a 3) získate automaticky z vyhodnocovacieho formulára.

ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR, Ročník III, č.2/2010

| 1 Škola: | | Dátum záznamu: | | | | | | | | | | | |
|-----------|-----|-------------------|------------------------|-----------------|------------|---------------|---------|----------|---------|---------|----------|----------|---------|
| 2 Ročník: | | Zaznamenal: | | | | | | Testy | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Č. | Priezvisko a meno | Sportová špecializácia | Dátum narodenia | Výška [cm] | Hmotnosť [kg] | T 1 [s] | T 2 [cm] | T 3 [s] | T 4 [s] | T 5 [cm] | T 6 [cm] | T 7 [s] |
| 5 | 1. | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 2. | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 3. | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 4. | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 5. | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 6. | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 7. | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 8. | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 9. | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 10. | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 11. | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 12. | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 13. | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 14. | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 15. | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 16. | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | |

Vyhodnocovací formulár si môžete stiahnuť z www stránky KTVŠ PF UKF v Nitre (Športový edukátor): www.ktvs.pf.ukf.sk

Tabuľka 1 Hodnotenie podľa koordinačných noriem

| Slovné hodnotenie | Body | |
|-----------------------------|------------------|------------------------------|
| | Jednotlivé testy | Všestranný koordinačný výkon |
| Výrazne nadpriemerná | 5 | 35 < > 31 |
| Nadpriemerná | 4 | 30 < > 26 |
| Priemerná | 3 | 25 < > 21 |
| Podpriemerná | 2 | 20 < > 16 |
| Výrazne podpriemerná | 1 | 16 < > 11 |

LITERATÚRA:

HIRTZ, P. a kol.: Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. 1. Auflage Berlin: Volkseigener Verlag, 1985.152 s.

ŠIMONEK, J. a kol.: Normy koordinačných schopností pre 11-15-ročných športovcov. Nitra : UKF, 2008. - 110 s.

Tabuľka 2 Normy koordinačných schopností v basketbale

| | | Bodv - dievčatá | | | | | |
|----------------|----|-----------------|--------|--------|--------|--------|---|
| | | Vek | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Test 1 [s] | 11 | 7,25 | 10,06 | 12,87 | 15,68 | 18,49 | |
| | 12 | 7,81 | 11,10 | 14,39 | 17,68 | 20,97 | |
| | 13 | 8,11 | 11,41 | 14,70 | 18,00 | 21,30 | |
| | 14 | 8,16 | 10,99 | 13,82 | 16,65 | 19,48 | |
| | 15 | 7,97 | 9,85 | 11,74 | 13,63 | 15,52 | |
| Test 2 [cm] | 11 | 151,08 | 163,08 | 175,08 | 187,08 | 199,08 | |
| | 12 | 154,52 | 163,42 | 172,32 | 181,22 | 190,12 | |
| | 13 | 146,43 | 155,96 | 165,49 | 175,02 | 184,56 | |
| | 14 | 126,81 | 140,70 | 154,59 | 168,49 | 182,38 | |
| | 15 | 95,67 | 117,65 | 139,62 | 161,60 | 183,58 | |
| Test 3 [s] | 11 | 0,20 | 0,57 | 1,37 | 2,16 | 2,96 | |
| | 12 | 0,23 | 0,63 | 1,42 | 2,20 | 2,99 | |
| | 13 | 0,26 | 0,68 | 1,46 | 2,24 | 3,02 | |
| | 14 | 0,29 | 0,74 | 1,51 | 2,28 | 3,06 | |
| | 15 | 0,32 | 0,79 | 1,56 | 2,32 | 3,09 | |
| Test 4 [s] | 11 | 7,58 | 8,47 | 9,36 | 10,25 | 11,15 | |
| | 12 | 7,46 | 8,11 | 8,77 | 9,42 | 10,08 | |
| | 13 | 7,25 | 7,85 | 8,45 | 9,05 | 9,65 | |
| | 14 | 6,97 | 7,69 | 8,40 | 9,12 | 9,84 | |
| | 15 | 6,60 | 7,62 | 8,63 | 9,65 | 10,66 | |
| Test 5 [cm] | 11 | 0,26 | 3,79 | 7,31 | 10,84 | 14,36 | |
| | 12 | 0,77 | 3,27 | 5,77 | 8,27 | 10,77 | |
| | 13 | 1,19 | 3,11 | 5,04 | 6,97 | 8,89 | |
| | 14 | 1,50 | 3,31 | 5,12 | 6,93 | 8,74 | |
| | 15 | 1,72 | 3,86 | 6,01 | 8,15 | 10,30 | |
| Test 6 [cm] | 11 | 38,37 | 55,32 | 72,27 | 89,22 | 106,17 | |
| | 12 | 39,31 | 57,89 | 76,48 | 95,06 | 113,65 | |
| | 13 | 41,34 | 61,12 | 80,89 | 100,67 | 120,44 | |
| | 14 | 44,49 | 65,00 | 85,51 | 106,03 | 126,54 | |
| | 15 | 48,73 | 69,54 | 90,35 | 111,15 | 131,96 | |
| Test 7 [s] | 11 | 0,42 | 0,70 | 1,27 | 1,83 | 2,39 | |
| | 12 | 0,24 | 0,51 | 1,03 | 1,56 | 2,09 | |
| | 13 | 0,14 | 0,38 | 0,85 | 1,32 | 1,79 | |
| | 14 | 0,12 | 0,32 | 0,71 | 1,10 | 1,50 | |
| | 15 | 0,18 | 0,33 | 0,62 | 0,91 | 1,21 | |

Tabuľka 3 Normy koordinačných schopností v basketbale

| | | Body - chlapani | | | | | |
|----------------|----|-----------------|--------|--------|--------|--------|---|
| | | Vek | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Test 1 [s] | 11 | 7,87 | 10,08 | 12,30 | 14,52 | 16,73 | |
| | 12 | 7,49 | 9,63 | 11,76 | 13,90 | 16,03 | |
| | 13 | 7,12 | 9,17 | 11,22 | 13,28 | 15,33 | |
| | 14 | 6,74 | 8,71 | 10,69 | 12,66 | 14,63 | |
| | 15 | 6,37 | 8,26 | 10,15 | 12,04 | 13,93 | |
| Test 2 [cm] | 11 | 159,41 | 173,56 | 187,72 | 201,88 | 216,03 | |
| | 12 | 155,25 | 168,95 | 182,64 | 196,34 | 210,03 | |
| | 13 | 150,23 | 162,89 | 175,54 | 188,19 | 200,85 | |
| | 14 | 144,34 | 155,38 | 166,41 | 177,45 | 188,49 | |
| | 15 | 137,58 | 146,42 | 155,26 | 164,10 | 172,94 | |
| Test 3 [s] | 11 | 0,24 | 0,74 | 1,45 | 2,16 | 2,82 | |
| | 12 | 0,45 | 0,86 | 1,50 | 2,14 | 2,80 | |
| | 13 | 0,52 | 0,89 | 1,51 | 2,12 | 2,79 | |
| | 14 | 0,46 | 0,83 | 1,47 | 2,11 | 2,77 | |
| | 15 | 0,27 | 0,66 | 1,38 | 2,09 | 2,76 | |
| Test 4 [s] | 11 | 7,70 | 8,39 | 9,09 | 9,78 | 10,48 | |
| | 12 | 7,40 | 8,07 | 8,74 | 9,41 | 10,08 | |
| | 13 | 7,10 | 7,74 | 8,39 | 9,04 | 9,68 | |
| | 14 | 6,80 | 7,42 | 8,04 | 8,66 | 9,29 | |
| | 15 | 6,50 | 7,10 | 7,69 | 8,29 | 8,89 | |
| Test 5 [cm] | 11 | 1,70 | 2,99 | 4,29 | 5,59 | 6,89 | |
| | 12 | 1,56 | 2,95 | 4,35 | 5,75 | 7,14 | |
| | 13 | 1,42 | 2,91 | 4,41 | 5,90 | 7,40 | |
| | 14 | 1,28 | 2,87 | 4,47 | 6,06 | 7,65 | |
| | 15 | 1,14 | 2,83 | 4,52 | 6,22 | 7,91 | |
| Test 6 [cm] | 11 | 51,04 | 71,00 | 90,96 | 110,92 | 130,88 | |
| | 12 | 49,83 | 70,80 | 91,76 | 112,73 | 133,70 | |
| | 13 | 48,62 | 70,59 | 92,56 | 114,54 | 136,51 | |
| | 14 | 47,40 | 70,38 | 93,36 | 116,34 | 139,32 | |
| | 15 | 46,19 | 70,18 | 94,16 | 118,15 | 142,14 | |
| Test 7 [s] | 11 | 0,31 | 0,60 | 1,03 | 1,47 | 1,90 | |
| | 12 | 0,22 | 0,47 | 0,81 | 1,15 | 1,49 | |
| | 13 | 0,18 | 0,39 | 0,69 | 0,98 | 1,28 | |
| | 14 | 0,17 | 0,36 | 0,66 | 0,97 | 1,27 | |
| | 15 | 0,19 | 0,38 | 0,74 | 1,10 | 1,47 | |

LEZENIE NA UMELEJ STENE A CYKLISTIKA V ŠKOLSKEJ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE?

Mária FOŤKOVÁ
(ZŠ Hronské Kľačany)

Lezenie – patrí k základnému pohybovému prejavu u človeka.

Využívame pri ňom štyri zmysly (zrak, sluch, hmat a zmysel pre rovnováhu). Je prirodzeným pohybom pre človeka. Už na malých deťoch môžeme pozorovať, že lezenie - „štvieranie“, šplhanie – je rizikové pre nás, ale prirodzené pre nich, pretože objavujú nové veci, nové videnie, majú nový zážitok, poznanie.

Lezenie je vlastne striedanie pocitu istoty a neistoty, napätia a uvoľnenia. Je to disciplína, ktorá pomáha žiakom sústrediť sa na každý krok, vedie ich k rozvážnosti, k disciplinovanosti, k rozmyšľaniu a k zodpovednosti. Sú nútení zvážiť a zhodnotiť svoje sily, učia sa riešiť rizikové situácie, prekonávať strach z pádu, z hĺbky.

Posilňujú v sebe istotu a dôveru vo vlastné schopnosti, objavujú v sebe silu prekonávať obtiažnosti a zažiť pocit víťazstva z úspechu vlastného správneho rozhodnutia. Musia sa naučiť sústrediť na každý vlastný pohyb, na každý krok, ktorý urobia, nepreceňovať svoje sily, pretože pocítia „pád“ a neúspech.

Lezenie je vlastne pre žiakov výzva! Každý si nájde svoju métu, ktorú sa snaží prekonať, svoj cieľ, ktorý chce dosiahnuť.

V lezení nerozhoduje len sila svalov, ale aj správna technika, koordinácia, a preto platí, že hrubá sila nie je zárukou úspechu, čo je dôležité, aby žiaci v 9. roč. spoznali a zažili práve v lezení. Takto sa formuje ich postoj k prekonávaniu prekážok aj k životu.

Pri zisťovaní špeciálnych záujmov žiakov ZŠ v r. 2006 zapojených do PŠPZ – žiakov stredného školského veku (žiaci 5 – 9 ročníkov ZŠ) sme zistili záujem aj o cyklistiku 69,0%, turistiku 49,6% a lezenie 31,0%. Z hľadiska doterajšieho vývoja výskumov v tejto oblasti (Medeková 1998, Majerský 2002) badať zmenu záujmov žiakov ZŠ o športovo-technické aktivity. Ich využitie v školskej telesnej výchove je malé, a preto sa žiaci s týmto druhom pohybovej aktivity musia stretávať v centrách voľného času, prípadne cez športové krúžky – ako záujmové útvary.

Naša ZŠ v Hr. Kľačanoch ponúka žiakom následné športovo-technické aktivity, ktoré ju na základe diagnostikovania záujmov žiakov ZŠ využívajú

aj v školskej telesnej výchove, v novom zákone – v tematickom celku sezónne činnosti.

U žiakov stredného školského veku môžeme pozorovať zvýšený záujem o rizikové športy, kde dochádza k prekonávaniu strachu, rozvíja sa výnimočnosť, adrenalín, sebauspokojenie s prekonávaním prekážok. Práve priestor na realizáciu týchto nových – náročných aktivít sme našli v projektoch, ktoré ponúkajú zlepšiť úroveň telovýchovných a pohybových aktivít na ZŠ, ale zároveň ich využiteľnosť by bola pre celú komunitu občanov. V roku 2005 v rámci projektu Otvorená škola sme postavili na ZŠ boulderingovú stenu, ktorá je postavená v telocvični ZŠ. Je to stena pre športové využitie žiakov ZŠ, má prevísajúci profily, dosahuje výšku 4m, lezie sa na nej bez istenia lán, padá sa do matracov.

Má tri časti rôznej obtiažnosti (kolmú, mierne prevísajúcu, hranatú), ktoré poskytujú žiakom rôzne obtiažnosti ciest. Celá konštrukcia lezeckej steny je z drevených hranolov a foršní, kde sa dá nastaviť ich technická obtiažnosť. Kvalitu lezeckej steny určuje variabilita lezeckých ciest. Závisí na štruktúre vytvorenia siete pre uchopenie úchytovej.

Lezecké úchyty majú úlohu imitovať kolmé útvary a umožniť lezcom bezpečný pohyb. Podľa pokročilosti lezcov – sa úchyty prestavujú (8 na m²) a lezci si vyberajú cestu, ktorou sa chcú dostať k cieľu. Pre lezcov je dôležitá rozmanitosť lezenia – rozmiestnenie úchytovej.

3 typy obtiažnosti využívame na lezenie pre začiatočníkov, mierne pokročilých a zdatných lezcov. Na hodinách telesnej výchovy využívame od 1. ročníka ako alternatívu šplhu náročnú cestu, kde je umiestnenie úchopov čo najprehľadnejšie, menej kombinované, kde pri správnom úchyte je poloha tela stabilizovaná, žiak má istotu, že je v bezpečí a hľadá – vyberá si ďalší úchyt na dosiahnutie cieľa. V tomto štádiu žiakom ponúkame čo najjednoduchšiu a najprehľadnejšiu cestu, čo najmenej prebytočných úchytovej, a dbáme iba na to, aby sa sústredili na pohyb a správnu stabilitu tela.

Naša školská stena je postavená tak, aby ju mohli využívať deti v rozpätí mladšieho až stredného veku, aby deti viac používali nohy a celé telo.

Pod všetkými časťami lezeckej steny je uložený matrac, ktorý slúži ako bezpečnostná poistka pri páde, ale i pri zoskoku detí naň po dosiahnutí cieľa v obtiažnosti lezeckej cesty.

Využívanie lezeckej steny sa nám osvedčilo pri vyučovaní školskej telesnej výchovy od najmladších žiakov, posilňujú pri obtiažnosti cesty – paže, nohy, celé telo, je záživná, vzrušujúca a deti si vyberajú cestu, ktorú chcú zvládnuť, prekonať. Sami sú pri tom prekvapení, čo dokážu, sú na seba hrdí

a vo veľkej miere sa učia prekonávať prekážky a k nebojácnosti, odstráneniu strachu z výšky a k odhaľovaniu svojich schopností.

Je to alternatíva šplhu na tyči, kde žiak zistí, že je istý, silný a nebojí sa výšky. Čo môžeme hodnotiť pozitívne je, že dievčatá dosahujú v porovnaní s chlapcami výsledky na rovnakej úrovni – sú nebojácne, sú istejšie a šplh im nie je nepríjemnou disciplínou aj v neskoršom strednom veku. Pre žiakov v 9. ročníku stanovujeme jednu z podmienok hodnotenia v telesnej výchove aj súťaž v boulderingu, kde je úlohou žiakov vyriešiť a vyliezť 4 až 6 lezeckých ciest – boulderov. Na každý boulder má žiak – lezec časový limit a v ňom skúša boulder. Jeho cieľom je vyliezť na top boulder (vrchol steny) na čo najmenší počet pokusov. Vyhráva ten, kto vylezie na vrchol – na všetky bouldery na prvý pokus.

Obr. 1 Boulderingová stena na ZŠ v Hronských Kľačanoch



Preteky žiakov: ich úlohou je vyliezť na jednotlivý druh steny v čo najkratší čas. Súťažia vždy dvaja žiaci na približne rovnakých obtiažach cesty boulderov. Lezci, ktorí majú najlepšie časy, postupujú do druhého kola, každý žiak lezie obe cesty.

Lezecká stena je veľmi obľúbená, netradičná a má svoje pevné zastúpenie vo vyučovaní školskej telesnej výchovy, krúžkovej činnosti a záujmovej školskej športovej činnosti.

Literatúra

FOŤKOVÁ, M. 2001. Škola podporujúca zdravie a jej odraz v telovýchovnej aktivite detí, mládeže a dospelých. Rigorózna práca. Bratislava: FTVŠ UK, 2001.

MAJERSKÝ, O. 2002. Športové záujmy žiakov ZŠ a SŠ západoslovenského regiónu. Bratislava: MPC, 2002. ISBN 80-8052-165-4.

VOMÁČKO, S. – BOŠŤÍKOVÁ, S. 2003. Lezení na umělých stenách Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0406-4.

CYKLOTURISTIKA A TURISTIKA

Už v detstve si väčšina detí osvojí základné cyklistické návyky, do troch rokov sa naučí bicyklovať. Preto sa bicyklovanie stáva pohybovou aktivitou, ktorá je veľmi rozšírená medzi deťmi, mládežou, ale v neposlednom rade i medzi komunitou dospelých. Cyklistika – cykloturistika sa radí medzi športové aktivity, ktoré sú dostupné širokému spektru obyvateľov aj jej obľúbenosť jej pre pozitívne pôsobenie na zdravie nezaťažuje pohybový systém.

V našom výskume, ktorý sme robili v rámci obľúbených športových odvetví medzi žiakmi ZŠ v 5. ročníku, ktorí sa zapojili do projektov ŠPZ, najčastejším uvádzaným odvetvím bola cykloturistika – až 69% chlapcov ju uvádzalo ako výbornú športovú aktivitu.

Z tohto dôvodu sme sa cykloturistiku rozhodli zaradiť do sezónnych činností učebných osnov podľa obtiažnosti cyklistických trás v jednotlivých ročníkoch. Cyklistika zohráva v našom pojme telesnej výchovy a športu významnú úlohu pri vytváraní trvalého záujmu o pravidelnú pohybovú aktivitu. Záujmy o cykloturistiku sú zhodné aj u chlapcov a dievčat. Je

Obr. 2 Pred cyklistickými pretekmi žiakov ZŠ



integrovaná do učebných osnov telesnej výchovy a športovej výchovy, ako i vysokohorská turistika, ktorú realizujeme so žiakmi 8 ročníka ZŠ v Hronských Kľačanoch na základe výskumu športových záujmov žiakov našej ZŠ už druhý rok.

Obr. 3 Žiaci ZŠ v Hronských Kľačanoch na cyklotúre



HODNOTENIE ÚPOLOV V ŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVE

Erika ZEMKOVÁ

(FTVŠ UK Bratislava) zemkova@yahoo.com

Špecifické hodnotenie úpolov na školách sa realizuje v s metodikou podľa Antalu a kol. (1997) Hodnotenie v školskej telesnej výchove – úpoly.

Hodnotenie úpolov je súčasťou hodnotenia predmetu TV ako celku a má obsahovať dielčie hodnotenia po ročníkoch (podľa obsahu úpolových činností) a záverečné hodnotenie v poslednom ročníku:

- hodnotenie základných činností – pochopenie významu a ovládanie,
- hodnotenie základných techník – pochopenie významu, ovládanie a ich kombinovanie,
- hodnotenie útočných, ale najmä obranných a protiútočných základných činností a techník – pochopenie významu a ovládanie,
- hodnotenie nielen praktických činností, ale najmä teoretických vedomostí a dispozícií v súvislosti s psychickou záťažou, fyzickou náročnosťou a etickou výsposťou v rámci trestného práva – pochopenie významu a ovládanie v sťažených podmienkach,
- hodnotenie techník jednotlivých športových úpolov – pochopenie stretových činností v rámci pravidiel,
- hodnotenie komplexnej činnosti v bezprostrednom strete s pravidlami i bez pravidiel.

Spôsob hodnotenia:

Hodnotí sa škálou 1 až 5 podľa kvality vykonania, odpovedí a písomného vyjadrenia (praktická ukážka s ústnym vysvetlením a významom činnosti a písomný test).

1. Vysvetliť základné pojmy z terminológie úpolov, ich charakteristiku, význam a poslanie:

- | | |
|---|---|
| - definovať základné pojmy a opísať ich opis jednotlivých činností s ukážkou rozdelenie jednotlivých činností | 1 |
| - definovať základné pojmy opis jednotlivých činností s ukážkou určiť niektorú činnosť | 2 |
| - opis jednotlivých činností s ukážkou určiť niektorú činnosť | 3 |

- ukážka niektorej činnosti s neúplným opisom 4
- nič 5
- 2. Vysvetliť význam úpolov, športových úpolov a sebaobranu:
- definovať úpoly, športové úpoly a sebaobranu a ich význam 1
 - opis základných činností jednotlivých úpolov
 - rozdelenie športových úpolov a ich charakteristika
- definovať význam úpolov, čiastočne športových a čiastočne sebaobranu 2
 - čiasočný opis základných činností jednotlivých úpolov
 - rozdelenie športových úpolov
- definovať čiastočne niektoré úpoly 3
 - opis jednej základnej činnosti
- opis jednej základnej činnosti 4
- nič 5
- 3. Charakterizovať teoretické základy obranných, útočných a protiútočných techník z hľadiska biomechaniky:
- charakterizovať útok a základné znaky 1
 - vymenovať fázy útoku a charakterizovať ich obranu
 - vymenovať základné druhy obrany a charakterizovať ich
 - charakterizovať protiútok
- charakterizovať útok a základné znaky 2
 - vymenovať fázy útoku
 - charakterizovať obranu
 - vymenovať základné druhy obrany
 - charakterizovať protiútok
- charakterizovať útok a základné znaky 3
 - charakterizovať obranu
 - charakterizovať protiútok
- uviesť z čoho sa skladá bojové stretnutie v úpolových športoch 4
 - určiť vzájomné rozdiely so stručnou charakteristikou
- nič 5
- 4. Vysvetliť a zdôvodniť význam uplatňovania požiadaviek etiky, etikety, fair-play a právnych vedomostí pri stretových situáciách:
- nácvik činností a osvojovanie vedomostí 1
 - použitie činností a vedomostí v príprave, v športovom zápelení, v bežnom živote
 - úpoly a trestné právo

| | |
|--|---|
| správanie a konanie v jednotlivých stretových situáciách | |
| - čiastočný nácvik a osvojovanie vedomostí | 2 |
| použitie vedomostí a činností | |
| úpoly a trestné právo | |
| - použitie činností a vedomostí | 3 |
| úpoly a trestné právo | |
| - úpoly a trestné právo | 4 |
| - nič | 5 |
| 5. <u>Vymenovať miesta a popísať význam citlivých miest na ľudskom tele a spôsoby ich využitia:</u> | |
| - anatomický opis citlivých miest z pohľadu útoku, obrany, protiútok | 1 |
| druhy pôsobenia na rôzne miesta | |
| význam využitia jednotlivých miest na vyradenie | |
| úplné, čiastočné, pomocné | |
| - anatomický opis citlivých miest z pohľadu útoku, obrany, protiútok | 2 |
| význam využitia jednotlivých miest na vyradenie | |
| - anatomický opis citlivých miest | 3 |
| význam niektorých miest na vyradenie | |
| - význam niektorých miest na vyradenie | 4 |
| - nič | 5 |
| 6. <u>Opísať a ukázať:</u> | |
| 6.1. - definovať faktory postojov v karate a ich následný opis | 1 |
| opis bojového postoja v karate a ukážka | |
| rozdelenie postojov v karate | |
| - definovať faktory postojov v karate | 2 |
| opis bojového postoja v karate a ukážka | |
| rozdelenie postojov v karate | |
| - opis bojového postoja v karate a ukážka | 3 |
| rozdelenie postojov v karate | |
| - ukážka bojového postoja v karate a neúplný opis | 4 |
| - nič | 5 |
| 6.2. - definovať pohyb tela a pohyb nôh | 1 |
| charakterizovať základné pravidlá pri premiestňovaní | |
| ukázať vo vybranom postoji | |
| - určiť rozdiel medzi pohybom tela a pohybom nôh | 2 |
| charakterizovať základné pravidlá pri premiestňovaní | |

| | | |
|------|---|---|
| | ukázať vo vybranom postoji | |
| | - charakterizovať základné pravidlá pri premiestňovaní ukázať vo vybranom postoji | 3 |
| | - ukážka premiestňovania vo vybranom postoji s neúplnou charakteristikou základných pravidiel pri premiestňovaní | 4 |
| | - nič | 5 |
| 6.3. | - definovať pády a ich význam v úpoloch a opísať ich opis a ukážka najpoužívanejších pádov systematika pádov | 1 |
| | - čiastočne definovať pády s opisom čiastočný opis a ukážka pádu stručná systematika | 2 |
| | - opis a ukážka pádu stručná systematika | 3 |
| | - ukážka pádu | 4 |
| | - nič | 5 |
| 6.4. | - rozdelenie techniky rúk a základná charakteristika ukážka 3 vybraných úderov, sekov a krytov v karate s nasledujúcim jednoduchým opisom rozdelenie techniky nôh a základná charakteristika ukážka 3 vybraných kopov v karate s následným jednoduchým opisom | 1 |
| | - rozdelenie techniky rúk ukážka 1 vybraného úderu, seku a krytu v karate s následným jednoduchým opisom rozdelenie techniky nôh ukážka 1 vybraného kopu v karate s následným jednoduchým opisom | 2 |
| | - rozdelenie techniky rúk ukážka 1 vybraného úderu, seku a krytu rozdelenie techniky nôh ukážka 1 vybraného kopu | 3 |
| | - ukážka 1 vybraného úderu, seku a krytu ukážka 1 vybraného kopu | 4 |
| | - nič | 5 |
| 6.5. | - ukázať 5 vybraných kombinácií obranných a útočných techník s partnerom na mieste | 1 |

| | | |
|------|---|---|
| | - ukázať 5 vybraných kombinácií obranných a útočných techník s partnerom v pohybe | |
| | - ukázať 3 vybrané kombinácie obranných a útočných techník s partnerom na mieste | 2 |
| | - ukázať 3 vybrané kombinácie obranných a útočných techník s partnerom v pohybe | |
| | - ukázať 1 vybranú kombináciu obranných a útočných techník s partnerom na mieste | 3 |
| | - ukázať 1 vybranú kombináciu obranných a útočných techník s partnerom v pohybe | |
| | - ukázať 1 vybranú kombináciu obranných a útočných techník bez partnera na mieste | 4 |
| | - ukázať 1 vybranú kombináciu obranných a útočných techník bez partnera v pohybe | |
| | - nič | 5 |
| 6.6. | - charakteristika dvíhania, nosenia a skladania súpera základné princípy a ich vysvetlenie technická ukážka princípov | 1 |
| | - stručná charakteristika dvíhania, nosenia a skladania súpera základné princípy technická ukážka princípov | 2 |
| | - základné princípy technická ukážka princípu | 3 |
| | - technická ukážka základného princípu | 4 |
| | - nič | 5 |

Literatúra

ĎURECH, M. - ZEMKOVÁ, E. 1997. Úpoly. In ANTALA, B. a kol. Hodnotenie v školskej telesnej výchove (základy teórie a praxe). Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu UK, 1997. s. 138-142.

ZÁKLADY INLINE SKATINGU

Jaroslav BRODÁNI

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF v Nitre)

Využitie inline korčuľovania je naozaj širokospektrálne. Stalo sa obľúbeným doplnkom športovcov najrôznejšieho zamerania a veku. Využíva sa v základnej, zdravotnej, rekreačnej, kondičnej, výkonnostnej a vrcholovej forme.

Základnú formu inline korčuľovania môžeme vidieť v rámci rôznych druhov zariadení (školy, kluby, krúžky) a taktiež individuálnej rekreačno-pohybovej činnosti. Zameraná je na základy štruktúry (techniky) pohybov korčuľovania (pády, vstávanie, základný postoj, jazda vpred, zatáčanie, brzdenie), ktoré môžeme vykonávať v hromadnom výcviku. Úlohou je získať základné poznatky o účinku špecifických podnetov korčuľovania a ich využívaní na rozvoj pohybových schopností a taktiež osobného zdokonaľovania.

Prvotné pohyby ako postoj, pády a vstávanie by sa mali realizovať na mäkkom povrchu. Najvhodnejším je upravený trávnik, atletický štadión s umelým povrchom, atď.

Základný postoj sa realizuje v tzv. „Véčku“ alebo „Téčku“. Pri prvom postoji smerujú päty k sebe a špičky od seba. Zvierajú pritom uhol 90°. V druhom prípade „téčko“ vychádza z postoja „Véčko“. Rozdiel je posunutý jednej nohy do stredu druhého chodidla. Pri pohľade smerom na zem vidíme písmeno „T“. Pre zvýšenie stability sa využíva postoj „Áčko“. Hmotnosť je pritom rozložená rovnomerne medzi obe bočne rozkročené nohy. Pri prenášaní hmotnosti z jednej nohy na druhú sa tento postoj využíva aj na zmenu smeru. Zvýšenie stability je možné dosiahnuť aj v predozadnom smere v „nožnicovom“ postoji. Predozadné rozkročenie nôh umožňuje stabilnejšie prekonávanie nerovného terénu alebo prekážok. Pri všetkých postojoch je nutné zníženie ťažiska tela, ktoré sa prejaví v miernom ohnutí v bedrovom a kolennom kĺbe, pričom chrbát je vystretý. Pri správnom prevedení si nevidíme na špičky korčúľ. Ruky sú pritom ohnuté v lakťoch v 90° uhle a mierne predpažené pred telom. Hlava je vzpriamená a dívame sa vpred. Zvyšovanie stability realizujeme pomocou rôznych pomocných

cvičení. Cvičenia zameriavame na prenášanie hmotnosti z nohy na nohu a na prácu s ťažiskom tela vo vertikálnom smere.



Osvojenie si **pádov a vstávania** je nevyhnutnou súčasťou výcviku. Pády vpred a vzad nacvičujeme na mäkkom a nešmykľavom povrchu. **Pád vpred** je charakteristický čo najnižším znížením ťažiska, dopadom na chrániče kolien a na koniec dopadom na chrániče zápästia a lakťov. Pád je ukončený ľahnutím na podložku. Mierne pokrčené paže pred telom a roztvorené prsty smerujúce nahor minimalizujú možnosť odrenín. **Pád vzad** zahajujeme opätovným znížením ťažiska, tlak rozložíme na ruky smerujúce nadol vedľa tela. Pád ukončíme ľahnutím na chrbát. Pád vzad je v porovnaní s pádom vpred nebezpečnejší. Môže pri ňom dôjsť k narazeniu kostrče, panvy alebo zlomeniu zápästia.



Najjednoduchším spôsobom **vstávania** je z kľaku. Jednu nohu pokrčíme, pričom vytvoríme medzi lýtkom a stehnom 90 ° uhol. Obe dlane položíme na koleno, preniesieme hmotnosť na ruky a vstaneme. Rukami sa môžeme oprieť aj o zem.



Základná jazda vpred tvorí základ pre všetky pohyby korčuliara. Charakteristická je základným postavením a nohami vo „Věčku“. Využívajú ju začiatočníci ale aj pokročilí. Je základným pohybom pre tých, ktorí neovládajú predĺžený sklz na jednej korčuli ale aj pre tých, ktorí prekonávajú mokrý povrch. Pohyb pripomína skôr chôdzu ako korčuľovanie. Vychádzame vždy z „Věčka“, pričom postupne prenášame hmotnosť z jednej nohy na druhú. Postupne sa snažíme pohyby súvisle nadväzovať na seba a predlžovať dobu sklzu.

Základné zatačanie prirodzene nadväzuje na základnú jazdu vpred. Pred samotným zatočením by mal korčuliar získať určitú rýchlosť, ktorá mu poskytuje pocit istoty. Po získaní rýchlosti zaujmeme základný postoj a snažíme sa korčule sú postaviť do tvaru písmena „A“, čím zabezpečíme stabilnejšiu polohu korčuliara. Postupne sa hlavou, trupom a rukami vytáčame do smeru jazdy (oblúka), znižujeme ťažisko a prenášame hmotnosť na vonkajšiu korčuľu. Držíme ich pritom v rukách a snažíme sa ich smerovať do stredu pomysleného kruhu.



Základy brzdzenia, resp. techniky brzdzenia sú nevyhnutnou súčasťou zručností inline korčuliara. S prihliadnutím na dlhšiu brzdnú dráhu inline korčúľ sa stáva korčuliar nebezpečnejší pre seba a okolie ako cyklista. Práve z tohto dôvodu je nutné ovládať viaceré spôsoby brzdzenia a to v dostatočnej vzdialenosti pred prekážkou. Medzi základné spôsoby brzdzenia patrí brzdzenie pomocou pätnej brzdy, vjazdom do trávy, zastavenie

o stenu, zastavenie pluhom a zastavenie pomocou brzdivých krokov. Pri nácviku sa odporúča rýchlosť, ktorá dáva korčuliarovi pocit istoty.

Brzdenie pätnou brzdou vychádza zo základného postoja s paralelným držaním korčúľ. Počas jazdy predšúvame korčuľu s brzdou pred druhú tak, aby brzda bola minimálne na úrovni prvého kolieska zadnej korčuli. Zdvihneme špičku prednej korčuli a snažíme sa vyvinúť tlak na pätnú brzdu. Súčasne znižujeme ťažisko tela a udržujeme paralelné postavenie korčúľ. Vytočením špičky z paralelného postavenia korčúľ môže dôjsť k zatočeniu.



Zastavenie vjazdom do trávy (Grass stop) alebo na iný mäkký povrch, nám umožní znížiť rýchlosť alebo v prípade nutnosti aj úplné zastavenie. Využívame predozadné rozostavenie nôh. Pred samotným vjazdom na trávnik, znížime v základnom postoji čo najviac ťažisko tela a hmotnosť presunieme na zadnú nohu. Hlbším postavením ťažiska zabezpečíme vyššiu stabilitu korčuliara. Zníži sa tak pravdepodobnosť pádu, ktorá je spôsobená zastavením korčúľ a zotrvačnosťou tela. Brzdenie pomocou pätnej brzdy vynechávame. Pri nácviku nesmieme zabudnúť na možnosť preskoku cez terénnu nerovnosť alebo obrubník. Hmotnosť tela sa snažíme pri dopade do trávinatej plochy rozložiť na obe nohy, resp. viac na zadnú nohu.

Pri nižších rýchlostiach sa využíva **zastavenie o stenu (Wall stop)**. Tento spôsob zastavenia sa využíva nielen o stenu ale aj pri zastavení o auto, stĺp alebo plot. Prevedenie je v základnom postoji s predpaženými rukami. Pri náraze o stenu sa ruky ohýbajú v lakťoch pružne tlmia náraz, pričom súčasne vytáčame hlavu do strany aby nedošlo k poraneniu tváre.



V praxi sa často stretávame aj s obdobným **pribrzdením o korčuliara**. V tomto prípade odporúčame vždy upozorniť korčuliara zvolaním (napr. pozor, idem) aby sa mohol pripraviť na kontakt a predísť tak kolízii. Vhodným cvičením je tzv. „vláčik“. Hybnosť predávajúceho korčuliara sa odovzdáva preberajúcemu zatlačením rúk do oblasti bedier v stoji ale aj v pohybe.



Zastavenie pluhom má svoje korene v zjazdovom lyžovaní. Využíva sa iba pri brzdení v nízkych rýchlostiach alebo pri pribrzdžovaní. Pri jazde v základnom postoji rozložíme hmotnosť na obe korčule rovnako. Súčasne so znižovaním ťažiska v kolenách a bedrovom kĺbe rozširujeme postoj do písmena „A“. Nasleduje mierne smerovanie špičiek a kolien k sebe a proti povrchu. Pri zastavení by mali špičky smerovať k sebe. V prípade, že postoj neudržíme a špičky sa dotknú, musíme rátať s prípadným pádom vpred.



Zastavenie pomocou brzdivých krokov vychádza z pluhového postoja. Pri brzdení zdvíhame a kladieme na zem opakovane jednu aj druhú nohu, pričom špička zdvihnutej korčule vždy smeruje ku špičke korčuli na ktorej stojíme. Po osvojení techniky je možné využiť tento spôsob brzdzenia aj pri vyšších rýchlostiach.

Organizáciu výučby pri základoch inline skatingu (kolieskového korčuľovania) ovplyvňujú viaceré faktory. Najdôležitejším je korčuliarska úroveň jednotlivcov, počet korčuliarov a vek. Prerozdelenie do skupín by malo prebiehať hneď na začiatku kurzu. Výučbu prispôbujeme najslabšiemu korčuliarovi. Optimálny počet 10 korčuliarov v družstve umožňuje efektívnejšiu výučbu a individuálnejší prístup. Profil a obtiažnosť terénu prispôbujeme úrovni korčuliarov. Terén by mal byť suchý a bez rôznych predmetov (kamene, lístie, vetvičky). U začiatočníkov je optimálna široká rovina bez kopcov a zjazdov. Výučbu je vhodné spestriť pomocou rôznych didaktických pomôcok (molitanové tyče, umelé klobúčiky, obruče, hokejky, laná, atď.). Korčuliari by nemali byť zaradení do výučbu ak nemajú prilbu a chrániče. Výučba začína obdobne ako v iných fyzických aktivitách zahriatím a rozcvičkou.

Pravidlá korčuliara sú zo zákona rovnaké ako práva a povinnosti chodca. Korčuliar by mal korčuľovať po chodníkoch pre chodcov a na miestach k tomu určených. Tam, kde chodník nie je alebo je neschodný, pohybuje sa po ľavej krajnici alebo najbližšie pri ľavom okraji vozovky. Zatiaľ čo chodci smú ísť po krajnici alebo okraji vozovky najviac dvaja vedľa seba, korčuliari (skejtboardisti, lyžiar a iní) sa môžu pohybovať len v rade za sebou. Pokiaľ chce korčuliar ísť po chodníku, môže, ale len po jeho pravej strane, prípadne po vyznačenej časti chodníka. Keď však nikde na okolo nie je chodník, aj korčuliarom zostáva iba cesta. Keďže korčuliar je vlastne chodec, mal by ísť po ľavej krajnici, prípadne čo najbližšie pri ľavom okraji vozovky. Pri predbiehaní majú prednosť chodci. V čase zníženej viditeľnosti majú korčuliari používať červené blikajúce svetlá.

Literatúra

EDVARDS, Ch. 1996. *Abeceda inline bruslení*. Praha: IKAR, 1996, 37 s.
HARJUNG, M. - ATHANASIADIS, A. 1996. *Kolečkové brusle: šport a zábava pro každého*. Bratislava: Príroda, 1996.

- INLINE-ONLINE. 2010. *Vše o bruslení*. (online) [cit. 2010-08-02]. Dostupné na internete: <http://www.inline-online.cz/>
- KUBAN, J. - KIRCHNER, J. - LOUKA, O. 2004. *Inline bruslení*. Grada 2004, 112 s.
- LADIG, G. - RÜGER, F. 2003. *Inline bruslení*. České Budějovice: Kopp. 2003, 127 s.
- REICHERT, J. - KREJČÍ, J. 2006. *Jak dokonale zvládnout inline bruslení*. Grada, 2006.
- SHERKER, S. - CASSELL, E.2010. *Inline skating injury : Review of literature*. [online] Monash University : Accident Research Centre, 59 s. [cit. 2010-08-02]. dostupné na internete: <http://monash.edu/muarc/reports/muarc133.pdf>

SNOWBOARDING A BEZPEČNOSŤ

Jiří MICHAL

(KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica)

Cieľom tohto príspevku je nadviazať na predchádzajúcu časť zo Športového edukátora č. 2/2009. V tejto časti sa budeme venovať základným činnostiam, ktoré sú obsahom základného snowboardového výcviku a zároveň prinášame aj časti zo zdokonaľovacieho snowboardového výcviku. Súčasťou snowboardového výcviku na základných školách sú aj pravidlá pohybu na zjazdovke, ktoré Vám prinášame v závere tohto príspevku.

Jazda na vleku

Pri nástupe na vleč, snowboard narovnáme do smere jazdy, rukami uchopíme záves, náraz stlmíme pokrčením paží a s ich pomocou zahákneme kotvu za stehno prednej nohy. Zadná noha nie je vo viazaní, je postavená na podložku pred zadné viazanie (obr.1). Pri rozjazde do strmšieho svahu sa pre zmiernenie prudkého zrýchlenia jazdy raz alebo viackrát odrazíme zadnou nohou a položíme včas na podložku medzi viazanie.

Pri rozjazde je hmotnosť viac na prednej nohe, neskoršie sú obe nohy zaťažené rovnomerne. Prednou rukou sa držíme tyče, zadná je upažená a pomáha vyrovnávať stabilitu. Vertikálnym pohybom dolných končatín vyrovnávame nerovnosti. V prípade pádu okamžite pustíme kotvu a uvoľníme trasu vleku.

Obr. 1 Jazda na vleku



Jazda na sedačkovej lanovke

Pri nástupe na sedačku máme zadnú nohu von z viazania skôr. Nohu musíme mať vypnutú až do konca lanovkovej trasy. Ak sme sa ešte nikdy na sedačkovej lanovke neviezli, upozorníme na to ešte pred nástupom vlekára. Ten môže spomalíť chod sedačky alebo nám podá pomocnú ruku. Keď jazdec pred nami opustil štartovaciu plošinu, postupujeme kolobežkovými odrazmi zadnej nohy dopredu. Rukou sa chytíme sedačky a sadneme si. Sedíme čo najviac vzadu a nezabudneme si zaklapnúť bezpečnostnú konštrukciu nad sebou. Na konci sedačky nasmerujeme prednú nohu tak, aby špica snowboardu ukazovala do oblohy. Zadnú nohu položíme na podložku proti zadnému viazaniu. Nechame kĺzať board prirodzene po snehu. Ak sa celá plocha boardu dotkla snehu, postavíme sa. Rukami od seba odtlačíme sedačku a spustíme sa dolu výstupovým svahom. Ak spadneme v tomto priestore, pokúsime sa čo najskôr dostať z priestoru sedačky.

Zosúvaný oblúk (driftovaný)

Základné prvky pri zosúvanom oblúku:

- Zosúvaný oblúk ku svahu
- Nadväzované zosúvané oblúky ku svahu (girlandy)
- Zosúvaný oblúk s prechodom cez spádnicu
- Nadväzované zosúvané oblúky
- Zosúvaný oblúk nasadený zvýšením ťažiska
- Zosúvaný oblúk nasadený znížením ťažiska

Zosúvaný oblúk ku svahu (poloblúk)

Je to oblúk, pri ktorom jazdec po jazde šikmo svahom neprechádza cez spádnicu – vykonáva len poloblúky ku svahu. Ako prvé začíname vykonávať poloblúky na frontsidovej strane t.j. čelom ku svahu. V jazde šikmo svahom (na frontside) prenesieme hmosnosť na prednú nohu, snowboard položíme viac na plochu sklznice, naviažeme rotáciou horných končatín, trupu, panvy a tlakom dolných končatín v smere oblúku t.j. ku svahu. Rotácii trupu napomáhajú horné končatiny (ako pomôcka slúži vystretá predná paža, ktorá ukazuje smer vykonávaného oblúka. Rotačný pohyb panvy smerom do oblúku je veľmi dôležitý. Zastavíme opäť tlakom na hornú hranu (obr. 2).

Obr. 2 Zosúvaný oblúk ku svahu (poloblúk)



Prípravné cvičenia

- prenášanie ťažiska pri jazde šikmo svahom – pri jazde šikmo svahom meníme rozloženie hmotnosti na snowboarde, striedavo zaťažujeme prednú nohu a následne sa vraciame do rovnomerného zaťaženia dolných končatín.
- zosúvanie na mieste s oporou o pevný bod (resp. o partnera). Pri tomto cvičení sa snowboardista chytí pevného bodu alebo partnera, snowboard je na ploche sklznice. Zaťažíme prednú nohu a rotáciou v smere zosúvania otáčame snowboard striedavo tým, že odľahčenu zadnú nohu sunieme striedavo do strán,
- zosúvanie na mieste – snowboard je na ploche sklznice, pri tomto cvičení zaťažíme prednú nohu a rotáciou v smere zosúvania otáčame snowboard striedavo tak, že odľahčenu zadnú nohu sunieme striedavo do strán. Vykonávame podobne pohyby ako v predchádzajúcom cvičení. Rotácii môžu napomáhať horné končatiny,
- pri poloblúku poskytuje partner stojaci nad cvičencom pomoc, pričom vedie snowboardistu za ruku.

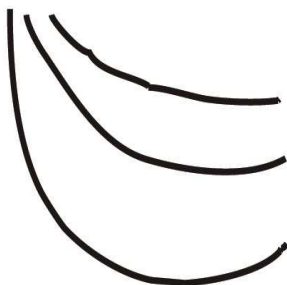
Cvičenia

- postupné zvyšovanie rýchlosti nájazdu a zmenšovanie polomeru oblúka – vejár (obr. 3),
- precvičovanie poloblúkov na backside,
- zosúvaný poloblúk okolo vytýčených mét.

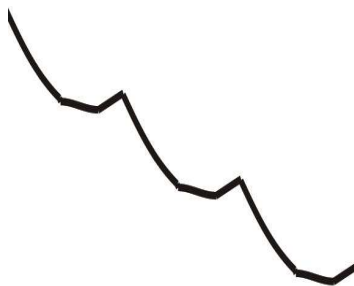
Chyby

- veľké zaťaženie prednej hrany,
- veľké prenesenie ťažiska na zadnú nohu na začiatku oblúku,
- na konci oblúka protirotácia trupu,
- veľké pretočenie snowboardu na konci oblúku – (jazda dozadu).

Obr. 3 Vejár



Obr.4 Girlandy



Nadväzované zosúvané oblúky ku svahu (girlandy)

Vychádzame zo zosúvaného oblúka ku svahu (poloblúka), pričom na konci oblúku pred spomalením uvedieme snowboard do sklzu opätovným zaťažením prednej nohy a naklonením dosky na sklznicu, nasleduje ďalší zosúvaný oblúk ku svahu s rotáciou trupu ku svahu a postupným zaťažovaním strednej časti snowboardu. Jednotlivé nadväzované zosúvané oblúky ku svahu vykonávané v rovnakom smere - stopa v snehu vytvára vlnu (obr. 4).

Cvičenia

- precvičovanie nadväzovaných poloblúkov na backside,
- postupné zvyšovanie rýchlosti nájazdu a znižovanie polomeru poloblúkov,
- zosúvané poloblúky okolo vytýčených mét.

Chyby

- nenatočenie dosky do smeru oblúka, nedostatočná rotácia trupu a panvy,
- prílišné prenesenie ťažiska na zadnú nohu na začiatku oblúku,
- prílišné pretočenie snowboardu na konci oblúku,

- nesprávne nasadenie na nadväzovaný poloblúk.

Zosúvaný oblúk s prechodom cez spádnicu

Pri tomto oblúku začíname z jazdy šikmo svahom na backside, váha je rozložená na obe nohy rovnomerne. Následne preniesieme hmotnosť na prednú nohu (pokrčíme koleno) a položením snowboardu na celú plochu sa board dostáva na krátky čas do jazdy po spádnicu. Rotáciou paží a trupu v smere oblúku sa snowboard začne stáčať ku svahu (na frontside). Smerom do oblúku rotuje tiež panva aj jej pohyb je veľmi dôležitý. Rotáciu trupu podporí tlak dolných končatín v smere oblúku, ktorým stáčame snowboard. Pri frontsidovom oblúku tlačí predná noha do jazyku topánky a zadná pôsobí na pätku viazania. V priebehu oblúka udržiavame ťažisko bližšie k zemi. Počas celého oblúka sa pozeráme do smeru jazdy – vystretú prednú pažu (obr.5).

Zmena smeru nastáva plynulým a regulovaným zosúvaním, pri ktorom sa snowboard stále dotýka celou sklznicou snehu a jazdec sa postupne vracia do rovnomerného zaťaženia dolných končatín. Iba v závere oblúku ľahko preklopíme snowboard na hranu prenieseme zaťaženie na prednú nohu, aby nedošlo k pretočeniu dosky. Nejazdíme na hrane! Po zvládnutí oblúka na frontside nacvičuje oblúk na backside.

Obr. 5 Zosúvaný oblúk s prechodom cez spádnicu



U začiatočníkov je veľmi dôležitá rotácia trupu vrátane panvy smerom do oblúku. Veľmi dobrou pomôckou je pohyb horných končatín

smerom do oblúku, ktoré nasleduje aj trup. U pokročilých jazdcov trup behom oblúku nerotuje. Uhol ramennej osi vzhľadom k pozdĺžnej osi snowboardu by sa nemal výrazne meniť. Nemalo by teda dochádzať k protirotačným pohybom, ktoré majú negatívny vplyv na priebeh oblúku. Pri nácviku zosúvaných oblúkov sa nepoužíva vertikálny pohyb.

Prípravné cvičenia

- prvé oblúky vykonávame na miernom svahu,
- vykonávanie oblúkov v partnerskom systéme, t.j. partner stojí pod cvičencom a vedie ho v oblúku (vykonávanie najskôr na frontside až následne na backside),

Cvičenia

- vykonávanie jednotlivých oblúkov samostatne.
- vykonávanie oblúkov s rozličným polomerom,
- vykonávanie oblúkov okolo mét,
- vykonávanie oblúkov so zmenami polôh paží (skrížené paže nad hlavou, na hrudi, upažené paže, pokrčené paže za hlavou, skrížené paže za chrbtom),
- vykonávanie oblúkov so zmenou výšky postavenia (veľký podrep, malý podrep, vystreté nohy),
- vykonávanie oblúkov kombináciou zmeny rôznych polôh paží a výškou postavenia,
- vykonávanie oblúkov s lyžiarskou palicou (na ramenách, za chrbtom, v podkolení, pred sebou, v upažení, kreslenie čiary vo vnútri oblúka a pod.).

Chyby

- bojzlivé nasadenie oblúka po jazde po spádnicí - strach z rýchlosti,
- veľké zaťaženie prednej hrany,
- veľké naklonenie do oblúka,
- prisadávanie zadnej časti snowboardu
- prílišné prenesenie ťažiska na zadnú nohu na začiatku oblúku,
- protirotačia pri vyjazdení oblúka,
- pretočenie snowboardu na konci oblúka.

Nadväzované zosúvané oblúky

Po dôkladnom zvládnutí oblúkov cez spádnicu na frontside a backside, prechádzame k nácviku nadväzovaných zosúvaných oblúkov. Ide o plynule spojenie prechodu z frontside na backside a naopak. Po dokončení oblúka nezastavujeme, ale opäť prenášame ťažisko na prednú nohu a odľahčíme hornú hranu s tým, že plynulo preklópime snowboard na nasledujúcu vnútornú hranu a natočíme trup do nového smeru.

Cvičenia

- prvé oblúky vykonávame na miernom svahu,
- * ďalšie cvičenia podobne ako cvičenia pri zosúvanom oblúku s prechodom cez spádnicu

Chyby

- bojzlivé nasadenie nadväzovaného oblúka,
- nerovnomerné vykreslenie oblúku na frontside a backside stranu (oblúk na backside stranu býva kratší),
- zlé časovanie a rytmus pri nadväzovaných oblúkoch,
- nedostatočný rotačný impulz pri nadväzovanom oblúku,
- rýchle prehranenie,
- na konci oblúku pretočenie, veľké zaťaženie zadnej nohy,
- príliš vystreté dolné končatiny.

Zosúvaný oblúk nasadený zvýšením ťažiska

Pri tomto cvičení sa zameriavame na vertikálny pohyb ťažiska počas jazdy. Ide o vertikálny pohyb ťažiska, ktorý je založený na dynamickom pohybe smerom hore a následnom znižovaní ťažiska. Pred oblúkom vychádzame zo zníženého základného postavenia pri jazde šikmo svahom. Začiatok oblúka zahájime dynamickým zvýšením ťažiska (vspriamením sa), pri ktorom odľahčíme snowboard a prehraníme. Následne pokračujeme plynulým pokrčením dolných končatín, znižujeme ťažisko a vyvíjame väčší tlak na snowboard, ktorý je otáčaný do smeru oblúku. Po vyjazdení oblúka opäť skončíme v základnom zníženom postavení v jazde šikmo svahom a následne opäť pokračujeme dynamickým zvýšením pri nasadení do ďalšieho oblúka.

Zosúvaný oblúk nasadený znížením ťažiska

Obdobne ako pri predchádzajúcom oblúku sa jedná o vertikálny pohyb ťažiska. Pri tomto oblúku ide o vertikálny pohyb ťažiska, ktorý je

založený na dynamickom pohybe smerom dole a následnom zvyšovaní ťažiska počas oblúka. Zo základného postavenia pri jazde šikmo svahom zahajujeme oblúk rýchlym dynamickým podrepom, pri ktorom prehraníme snowboard. Počas oblúku sa následne plynule vzpriamujeme. Zosúvaný oblúk dokončujeme opäť v základnom postavení a následne môžeme nadviazať ďalší oblúk. Jedná sa o opačný pohyb ťažiska pred nasadením oblúka oproti predchádzajúcemu cvičeniu.

Prípravné cvičenia pri vykonávaní zosúvaných oblúkov nasadených zvýšením a znížením ťažiska

- jazda šikmo svahom zvyšovaním a znižovaním ťažiska na frontside a backside,
- nadväzované oblúky ku svahu (girlandy) zvyšovaním resp. znižovaním ťažiska.

Cvičenia pri vykonávaní zosúvaných oblúkov nasadených zvýšením a znížením ťažiska

- vykonávanie oblúku so zvyšovaním a znižovaním ťažiska na frontside a backside,
- vykonávanie oblúkov so zvyšovaním a znižovaním ťažiska s rôznym polomerom,
- vykonávanie oblúkov so zvyšovaním a znižovaním ťažiska s rôznou rýchlosťou.

Chyby pri vykonávaní zosúvaných oblúkov nasadených zvýšením a znížením ťažiska

- nedostatočné (resp. veľké) zvýšenie resp. zníženie ťažiska pri nájazde do oblúka,
- nedostatočné (resp. veľké) zvýšenie resp. zníženie ťažiska pri jazde v oblúku,
- slabé odľahčenie snowboardu pri prehraní,
- zlé časovanie a rytmus pri nadväzovaných oblúkoch,
- veľký náklon do oblúka pri zvýšení resp. znížení ťažiska má za následok, že sa hrana zareže do snehu a nasleduje strata rovnováhy.

Carvingový oblúk (rezaný)

Z hľadiska výučby na školách býva carvingový oblúk zaradený až v zdokonaľovacom výcviku. Carvingový oblúk je aktívna a náročná technika jazdy, pri ktorej jazdec dosahuje väčšej rýchlosti. Počas oblúku je

snowboard vedený iba po hrane, čoho výsledkom je úzka stopa viditeľná v snehu.

Základné prvky pri carvingovom oblúku:

- carvingový oblúk ku svahu,
- carvingový oblúk s prechodom cez spádnicu,
- carvingový oblúk nasadený zvýšením ťažiska,
- carvingový oblúk nasadený znížením ťažiska.

Carvingový oblúk ku svahu

Pri nácviku carvingových oblúkov začíname s carvingovým oblúkom ku svahu (poloblúkom). Pri jazde šikmo svahom plynulým naklonením dolných končatín a trupu spojeným s prenesením váhy na hranu snowboardu zatočíme smerom ku svahu a zotrváme v tomto postavení až do úplného zastavenia. Polomer oblúkov postupne zmeňujeme, pričom uhol nájazdu je bližšie ku spádnici. Bližší popis práce trupu a panvy uvádzame pri carvingovom oblúku s prechodom cez spádnicu.

Prípravné cvičenia

- opakované zosúvanie šikmo svahom striedané s jazdou šikmo svahom pri väčších rýchlostiach,
- jazda šikmo svahom s odrazom z hornej hrany smerom ku svahu na frontside a backside,

Cvičenia

- carvingové oblúky ku svahu (poloblúky) s rozličným polomerom,
- carvingové oblúky ku svahu so zmenami polôh paží (skrížené paže nad hlavou, na hrudi, upažené paže, pokrčené paže za hlavou, skrížené paže za chrbtom),
- carvingové oblúky ku svahu so zmenou výšky postavenia (veľký podrep, malý podrep, vystreté nohy),
- carvingové oblúky ku svahu kombináciou zmeny rôznych polôh paží a výškou postavenia,
- carvingové oblúky ku svahu s lyžiarskou palicou (na ramenách, za chrbtom, v podkolení, pred sebou, v upažení, kreslenie čiary vo vnútri oblúka a pod.).
- nadväzované carvingové oblúky ku svahu (girlandy) – striedanie zosúvaných a carvingových oblúkov,
- nadväzované carvingové oblúky ku svahu na frontside a backside.

Chyby

- pretáčanie snowboardu na konci oblúku,
- protirotácia trupu,
- nenatočenie snowboardu od spádnice k vrstevnici
- nesprávne hnanie,
- nedostatočný náklon do stredu oblúka
- zosúvanie.

Carvingový oblúk s prechodom cez spádnicu

Oblúk začíname so základného postavenia jazdy šikmo svahom na backside hrane. Pri dosiahnutí vhodnej rýchlosti odľahčíme hornú hranu a postupne preklápame snowboard na dolnú hranu. Naklonením dolných končatín a trupu do stredu oblúku začíname hraniť. Počas oblúku sa dolné končatiny a trup plynule nakláňajú do oblúka. Tento náklon sa počas oblúka zväčšuje a v závere oblúka je najväčší. Po vyjazdení oblúka sa tlak na hranu znižuje a dostávame sa opäť do základného postavenia pri jazde šikmo svahom. Veľmi dôležité je sústrediť sa na správne časovanie zaťažovania vnútornej hrany počas celého oblúka. Správne vykonanie vyžaduje na rozdiel od zosúvaného oblúka väčší náklon a samozrejme aj väčšiu rýchlosť. Pri základnom carvingovom oblúku sa snažíme zamedziť vertikálnemu pohybu ťažiska. Počas oblúka je dôležitá správna poloha trupu voči snowboardu. Pri jazde rezaným oblúkom sa ťažisko vplyvom odstredivej sily posúva smerom ku stredu dosky a tak je potrebné pred výjazdom z oblúka opäť preniesť ťažisko na prednú nohu.

Cvičenia

- jazda v oblúkoch s rozličným polomerom a rýchlosťou nájazdu,
- vykonávanie oblúkov najskôr na frontside a na backside stranu,
- vykonávanie oblúkov okolo vyznačených mät,
- jazda vo dvojici – tieňová jazda snowboardistov s rovnakým postavením.

* ďalšie cvičenia podobne ako cvičenia pri zosúvanom oblúku s prechodom cez spádnicu

Chyby

- nedostatočné natočenie snowboardu ku spádnici,
- záklon snowboardistu pri prejazde spádnice,
- protirotácia trupu,

- veľký resp. malý náklon trupu v oblúku,
- nevhodné časovanie zaťaženia hrany na začiatku resp. na konci oblúku.

Carvingový oblúk nasadený zvýšením ťažiska

Obdobne ako pri zosúvanom oblúku nasadeným zvýšením ťažiska je východnou polohou výrazne znížený základný postoj pri jazde šikmo svahom. Zvýšením ťažiska odľahčíme snowboard a zároveň prehraníme. Počas oblúku s postupným znižovaním ťažiska nakláňame dolné končatiny a trup do smeru oblúku. Oblúk ukončujeme v zníženom postoji, ktorý je prípravou pre ďalší oblúk. Pri jazde dominuje vertikálny a horizontálny pohyb dolných končatín, ktorý je v kontraste s kludným pohybom trupu a horných končatín. Tento oblúk sa využíva na strmších svahoch.

Carvingový oblúk nasadený znížením ťažiska

Zo základného postoja pri jazde šikmo svahom začíname oblúk rýchlym podrepom počas, ktorého prehraňujeme. Následne postupným zvyšovaním ťažiska a naklonením dolných končatín a trupu do stredu oblúka dokončujeme oblúk. Celý oblúk dokončíme opäť v základnom postavení pri jazde šikmo svahom. Aj pri tomto oblúku je dôležitá vyššia rýchlosť, ktorá umožní jazdu po hrane.

Chyby pri vykonávaní carvingových oblúkov nasadených zvýšením a znížením ťažiska

- nedostatočné natočenie snowboardu ku spádnicí,
- záklon snowboardistu pri prejazde spádnice,
- nedostatočný náklon do oblúka má za následok, že sa hrana nezareže do snehu a nasleduje strata rovnováhy, resp. zosúvanie,
- nedostatočné (resp. veľké) zvýšenie resp. zníženie ťažiska pri nájazde do oblúka,
- nedostatočné (resp. veľké) zvýšenie resp. zníženie ťažiska pri jazde v oblúku,

Jazda v rozličných povrchoch a terénoch

- jazda v hlbokom snehu
- jazda v mokrom snehu
- jazda na zľadovatenom povrchu
- jazda v bubnoch
- jazda cez terénne nerovnosti

Jazda v hlbokom snehu

Pri jazde v hlbokom snehu je potrebná väčšia rýchlosť na to, aby sa dokázal jazdec cez hlboký sneh previesť. Pri jazde v hlbokom snehu je potrebné dbať na to, že výška snehu nie je všade rovnaká a snowboardista musí správne reagovať na hĺbku snehu. Jazda v hlbokom snehu je charakteristická tým, že jazdec má ťažisko presunuté viac dozadu. Výška zaťaženia pätky závisí od hĺbky snehu. Čím je hĺbka snehu väčšia, tým viac je zaťažovaná pätká, špička snowboardu by mala byť vyššie (nad snehom). Nohy by mali byť mierne pokrčené, tak aby jazdec mohol kopírovať prípadné terénne nerovnosti. Počas jazdy v hlbokom snehu sa nevyužíva príliš vertikálny pohyb ťažiska. V oblúku je tlak vyvinutý smerom do skĺvnice, čím sa predchádza prílišnému zahraneniu. Oblúky sa vykonávajú plynulými pohybmi, impulzy pre oblúk sú mierne a jazda nie je príliš razantná. Samotný náklon tela je menší ako pri klasickom oblúku. Chybou je ak sa telo dostáva do protirotácie. Pri plánovanej jazde v hlbokom snehu si môžeme pomôcť posunutím viazania dozadu.

Jazda v mokrom snehu

Pre jazdu v mokrom snehu sa najčastejšie používajú rezané oblúky so zvyšovaním ťažiska. Dôležitým je intenzívne odľahčenie snowboardu na konci oblúka. V príliš hlbokom snehu je potrebné zvýšenie tlaku na pätku. Náklon snowboardistu je počas jazdy v mokrom snehu menší, čím predchádzame prílišnému zarezaniu hrany.

Jazda na zľadovatenom povrchu

Na zľadovatenom povrchu je veľmi dobre vidno postavenie hrany. Počas jazdy na ľade je dôležitá regulácia rýchlosti. Dostatočná rýchlosť umožňuje správne nastavenie hrany tak, aby bola v čo najlepšom kontakte s podložkou. Ide o správne načasovanie a intenzitu tlaku na hranu. Je dôležité rovnomerné rozloženie hmotnosti na hrany. Jazda s veľkým prenesením ťažiska na prednú resp. zadnú hranu sa prejaví v ustrelovaní hrany. Pri jazde na zľadovatenom povrchu sa dôraz kladie na optimálny náklon dolných končatín a trupu do stredu oblúku.

Jazda v bubnoch

Samotná jazda v bubnoch je veľmi fyzicky a technicky náročná. Charakteristický pre jazdu v bubnoch je vertikálny pohyb, ktorý umožňuje nerovnosti čo najlepšie kopírovať. Počas jazdy v bubnoch je váha viac na zadnej nohe, čím zamedzujeme prepadávanie cez predok snowboardu.

Dôležité je sústrediť sa na rýchlosť vertikálneho pohybu, pričom je nutné udržať trup a paže v kľude.

Jazda cez vrcholy bubnov – na vrchol bubna prichádzame v základnom postavení, postupne znižujeme ťažisko tak, aby sme na vrchole mali jeho polohu čo najnižšie (podrep). Tým sa stáva snowboard odľahčený a ľahšie sa natáča do nového smeru. Súčasne zahajujeme razantnú rotáciu hornej časti trupu a vyvíjame tlak dolných končatín v smere oblúka. Po prejazde vrcholu bubna sa vzpriamovaním (zvyšovaním ťažiska) opäť dostaneme do základného postavenia.

Jazda medzi bubnami – technika je obdobná ako pri jazde cez bubny, pričom však bubny obchádzame. K znižovaniu ťažiska a rotácii dochádza pred nájazdom do koryta, zároveň odľahčený snowboard prehraníme. Oblúk dokončíme s následným zvyšovaním ťažiska.

Jazda cez terénne nerovnosti

Pri jazde cez terénne nerovnosti môžeme využívať dva spôsoby skokov – freestyleovým resp. alpine skok.

Alpine skok - je charakteristický tým, že sa snažíme čo najmenej prerušiť kontakt so snehom a byť čo najdlhšie v sklze. Pred terénnou nerovnosťou maximálne znižujeme ťažisko a pri prechode cez hranu sa snažíme bez odrazu čiastočným vystretím nôh stlmiť výskok. Pri dopade znižujeme ťažisko a zabraňujeme nekludnému postoj.

Freestyle skok - je charakteristický tým, že na prekonanie nerovnosti využívame na dlhý a vysoký skok. Na skok ideme v zníženom postoji s rovnomerným rozložením hmotnosti. Z hrany nerovnosti sa odrážame obidvomi nohami súčasne, pričom využívame aj švihový pohyb paží. Po odraze nohy krčíme pod seba, bližšie k trupu. Dopad sa snažíme realizovať na celú plochu sklznice. Náraz pri dopade môžeme zmierniť pokrčením nôh, ktoré môžu byť počas letu vystreté.

Využívanie ďalších skokov a trikov vo freestyle je u dnešnej mládeže veľmi obľúbené a začína sa mu venovať značná časť mladej populácie. Odporúčame realizovať freestyleové triky a skoky z hľadiska bezpečnosti pod odborným vedením skúsených inštruktorov.

Pravidlá pohybu na zjazdovke

Správanie sa všetkých účastníkov na zjazdovkách vrátane prilahlých priestorov vymedzuje tzv. Biely kodex, ktorý bol formulovaný v alpských krajinách a je rešpektovaný aj u nás. Za jeho porušenie môžu byť

udelené veľmi nepríjemné postihy. Postihnutými môžu byť nielen jednotlivci, ale aj učiteľ za nevhodné vedenie družstva.

Ohľad na ostatných

Každý snowboardista sa musí správať tak, aby nikoho neohrozil a nespôsobil škodu sebe ani druhej osobe, plne zodpovedá za svoju výstroj.

Spôsob jazdy, rýchlosť a zmeny smeru

Každý snowboardista musí jazdiť ohľaduplne, prispôbovať jazdu svojim schopnostiam, podmienkam terénu, snehu a počasiu. Snowboardista stojí šikmo v smere jazdy, čím má zorné pole obmedzené. Musí preto dbať na dostatočný odstup od ostatných jazdcov a pozorne sledovať dianie v jeho okolí.

Voľba stopy

Snowboardista prichádzajúci zozadu musí svoju stopu voliť tak, aby neohrozil jazdca pred sebou. Súčasne musí vedieť, že jeho zorné pole je bočným postojom obmedzené.

Predbiehanie

Predbiehať je možné zhora, zdola, zprava alebo zľava ale vždy s takým odstupom, aby predbiehaný mal dostatok priestoru pre svoj pohyb a nebol obmedzený pri jazde.

Zastavenie

Snowboardista sa musí vyvarovať zastaveniu v úzkych a neprehľadných miestach, úsekoch, pokiaľ nie je v núdzi. Pri páde musí takéto miesto, čo najrýchlejšie opustiť.

Začatie a pokračovanie v jazde

Každý snowboardista, ktorý chce začať jazdu alebo po zastavení v jazde pokračovať, sa musí presvedčiť, že pod sebou ani nad sebou nikoho neohrozuje.

Zapínanie a odopínanie snowboardu

Každý snowboardista musí pri zapínaní a odopínaní snowboardu používať kraj zjazdovky.

Rešpektovanie značiek

Každý snowboardista musí rešpektovať značky a tabule s pokynmi – uzavretie zjazdovky, lavínové nebezpečenstvo a pod., rešpektovať pokyny ochranárov.

Správanie pri nehodách

Pri nehodách je povinný každý snowboardista poskytnúť prvú pomoc. Miesto nehody zreteľne označiť nad zraneným a zaistiť pomoc horskej služby.

Poskytnutie totožnosti

Každý snowboardista, ak je svedkom alebo účastníkom nehody, alebo je za ňu zodpovedný je povinný na požiadanie poskytnúť svoju totožnosť.

Jazda na vleku

Pri jazde na vleku sa doporučuje uvoľniť zadnú nohu z viazania a položiť ju na plochu medzi viazanie. Zaradujeme sa v poradí v akom sme prišli, po vystúpení z lanovky čakáme na ostatných na voľnom priestranstve, nie v bezprostrednej blízkosti výstupu.

Správanie sa pri stretnutí s ratrakov

Nezávisle od povinnosti vodiča ratraku musí dávať snowboardista sám pozor, pretože ratraky sú ťažko riaditeľné a vodič nemá vždy možnosť úplného prehľadu. Ratrak môže pracovať tiež v neprehľadnom teréne a náhle sa zjaviť pred snowboardistom. Snowboardista si musí udržať bezpečný odstup, t.j. pri dobrej viditeľnosti 15 m vpred i vzad a 3 m do strán. Ratrak má vždy prednosť v jazde. Snowboardista sa musí dopredu uistiť, akým smerom ratrak pôjde a či smer nemení. Na úzkych úsekoch je vhodné radšej zastaviť a nechať ratrak prejsť. Pokiaľ nemôže snowboardista po páde alebo poškodení výstroja včas urobiť ratraku miesto musí dať znamenie vodičovi.

Záver

Zámerom našich dvoch príspevkov bolo napomôcť učiteľskej verejnosti – učiteľom telesnej výchovy pri zaradovaní snowboardového výcviku do učebných plánov na školách. Tým, že sa snowboardový výcvik môže v zmysle nových učebných osnov ISCED 2 a ISCED 3 realizovať na školách, sa nám snád' podarí získať ešte väčší záujem žiakov škôl o vykonávanie tejto pohybovej aktivity. Už v súčasnosti pociťujú viaceré

školy tlak od žiakov na zaraďovanie snowboardových výcvikov do školských vzdelávacích programov. Je len na nás, aby sme vychádzali v ústrety týmto požiadavkám a rozširovali si svoje vedomosti o tom, ako sa čo najlepšie pripraviť na riadenie snowboardového výcviku. Aj samotné vysoké školy, pripravujúce budúcich učiteľov telesnej výchovy sa musia razantnejšie postaviť k tomuto trendu. KTVŠ FHV UMB už úspešne pripravuje všetkých budúcich učiteľov telesnej výchovy na realizáciu snowboardových výcvikov na školách. Katedra v spolupráci so Snowboardovou asociáciou Slovenska (SAS) pripravuje pre učiteľov z praxe preškolenia, ktoré im umožní získať osvedčenie o spôsobilosti viesť základný snowboardový výcvik na školách.

Literatúra

- BINTER, L. 2006. Snowboarding. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1474-4.
- LURIE, J. 1996. Snowboarding. Bratislava: Art area, 1996. ISBN 80-9675-738-5.
- LUŽA, J. - NOSKOVÁ, P. 1998. Základy snowboardingu. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1998. ISBN 80-2101-962.
- MICHAL, J. 2006. Analýza stavu lyžovania na základných školách. In Súčasnosc' a perspektívy telovýchovného procesu na školách. Banská Bystrica: PF UMB, 2006. s. 186-196. ISBN 80-8083-227-7.
- VOBR, R. 2006. Snowboarding. České Budějovice : Kopp, 2006. ISBN 80-7232-296-6.

VYUŽITIE STREČINGU V ŠKOLSKEJ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

Natália CZAKOVÁ – Janka KANÁSOVÁ
(Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre)

Dobrá ohybnosť zvyšuje kvalitu života, je prevenciou proti úrazom, zlepšuje výkon a v neposlednom rade znižuje svalovú bolestivosť. Ohybnosť sa dá zlepšiť prostredníctvom strečingových cvičení. Sú dobrou formou rozcvičenia, ale najvhodnejšie a najúčinnnejšie sú po samotnej pohybovej aktivite. Preto je najvhodnejšie zaradiť strečing do záverečnej časti hodiny telesnej a športovej výchovy. Jeho realizácia si vyžaduje určité znalosti z anatómie a ovládanie správnej techniky strečingu.

Strečing delí Nelson - Kokkonen (2009) na statický, dynamický, balistický a PNF. Dynamický strečing je založený na dynamických pohyboch s konkrétnym pohybovým obsahom (napr. nácvik smeča) špecifickým pre daný šport, balistický strečing je založený na hmitaní bez prerušenia pohybu. Oba sú vhodné viac do tréningových programov ako do školskej TaŠV. Systém PNF je konkrétny z hľadiska určenia svalu, založený na troch fázach (kontrakcia – relaxácia - natiahnutie), ale jeho realizácia je zdĺhavejšia. Využíva sa najmä v rehabilitácii. Statický strečing, ktorého podstatou je výdrž v krajných polohách je síce menej špecifický, ale o to jednoduchší a bezpečnejší.

Alter (1999) odporúča výdrž v krajnej polohe min. 6 až 30 sek. Cvičenia sa majú realizovať s **výdychom, držanie tela je počas celého cvičenia vzpriamené, hlava je v predĺžení trupu až mierne zaklonená** (výnimkou sú naťahovacie cvičenia na spodnú časť chrbtice). Pre všetky typy strečingu platí zásada dokonalého rozohriatia formou behu, skákania cez švihadlo atď. Na základe skúseností odporúčame výdrž v krajnej polohe 10 sek, ktorá je postačujúca nielen z praktického hľadiska, ale aj z pohľadu udržania si záujmu detí o cvičenie. Cvičenie opakujeme 2krát.

Pretože často dochádza k nesprávnemu realizovaniu strečingových cvičení, ponúkame nasledovný konkrétny obsah prípravnej alebo záverečnej časti hodiny TaŠV s využitím statického strečingu.

Svaly šije: východisková poloha – stoj mierne rozkročný, vzpažiť skrčmo dnu – ruky v tyl. Ťahom paží smerom vpred a dolu vykonávame predklon a snažíme sa dotknúť bradou hrudnej kosti (obr. 1 a 2).



Obrázok 1 (pohľad spredu)



Obrázok 2 (pohľad z boku)

Svaly ramien: východisková poloha – kľak sedmo, päty spolu (alternatívou je sed skrížny), ruky vbok (palce smerujú vpred!) pomalým miernym predkláňaním trupu súčasne pretláčame lakte a ramená oboch paží smerom dole (obr. 3 a 4).



Obrázok 3 (pohľad spredu)



Obrázok 4 (pohľad z boku)

Spodná časť trupu (široký sval chrbta): východisková poloha – podrep mierne rozkročný, uchopením sa za vnútornú stranu kolien, pomaly vystierame paže a predkláňame hlavu (obr. 5 a 6)



Obrázok 5 (pohľad z boku)



Obrázok 6 (pohľad spredu)

Šikmé brušné svalstvo: východisková poloha – sed roznožný LP (ľavá paža) vzpažiť, PP (pravá paža) s oporou dlane o podložku, úklon trupu vpravo (trup sa nesmie predkláňať, ani zakláňať, presne kopíruje pravú DK), hlava je v predĺžení trupu (obr. 7).



Obrázok 7 (pohľad spredu)



Obrázok 8 (opora o stenu)

Pri prvom nácviku je možná aj alternatíva v stoji s oporou tela o stenu (obr. 8).

Alternatíva v stoji: stoj rozkročný. PP vbok, LP vzpažiť úklon trupu vpravo (trup zostáva vzpriamený (obr. 9 a 10).



Obrázok 9 (pohľad spredu)



Obrázok 10 (pohľad z boku)

Lýtkové svaly: východisková poloha – rebriny: podrep výkročný pravou, ľavá vystretá, paže vystreté, hlava, trup a ľavá DK (dolná končatina) tvoria jednu priamku, obe chodidlá smerujú vpred. S výdychom tlačíme ľavú pätu smerom do podložky (obr. 11).



Obrázok 11



Obrázok 12

Východisková poloha – rebriny: špičkami chodidiel sa postavíme na spodnú priečku rebrín a s výdychom pomaly tlačíme päty smerom k zemi (obr.12).

Podkolenné väzy: východisková poloha – podpor podrepmo, prstami na rukách uchopíme prsty na nohách. So súčasným výdychom pomaly vystierame DK. Pri vyspelejších cvičenoch sa môžeme prítahovať hrudníkom k stehnám. Hlava je v predĺžení trupu (obr. 13 a 14).



Obrázok 13 (východisková poloha)



Obrázok 14

Adduktory bedrového kĺbu (svaly vnútornej strany stehna): východisková poloha – sed roznožný tvárou k rebrinám, uchopíme priečku rebriny vo výške ramien a pomaly s výdychom predkláňame, hlava je v predĺžení trupu (obr. 15).



Obrázok 15

Svaly prednej strany stehna: východisková poloha – ľah vpredu, pravú pažu skrčiť pod bradu, ľavou uchopiť priehlavok ľavej DK. Pomaly príťahujeme priehlavok smerom k sedacím svalom, súčasne vydychujeme a tlačíme ľavú stranu panvy smerom do podložky (obr. 16).



Obrázok 16

Hamstringy (svaly zadnej strany stehna): východisková poloha – sed spojný, chodidlá sú uvoľnené. S výdychom sa pomaly predkláňame hrudníkom k stehnám. Chrbát je vystretý. (obr. 17).



Obrázok 17

Východisková poloha – ľah vzadu: pravú DK skrčmo ľavú DK prednožiť, pätu ľavej DK dáme čo najbližšie k sedacím svalom. S výdychom pomaly príťahujeme prednoženú DK k hlave, chodidlo je uvoľnené (obr. 18).



Obrázok 18

Sedacie svalstvo: východisková poloha – ľah vzadu, preložíme ľavé lýtko cez pravé koleno a s výdychom priťahujeme pravé koleno smerom k hlave. Trup, hlava a paže zostávajú celou plochou na zemi (obr. 19).



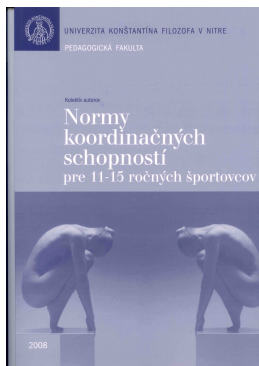
Obrázok 19

Literatúra

NELSON, A. – KOKKONEN, J. 2009. *Strečink na anatomických základoch*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 247-80-247-2784-4, 143 s.
ALTER, M. 1999. *Strečink*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-763-X, 225 s.

INFORMÁCIE

MONOGRAFIE a učebnice, ktoré vyšli na Slovensku:



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

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

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

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

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

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

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

NOVINKY!!!:

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

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

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

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

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

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

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

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

Vydavateľstvo Peter Mačura - PEEM

Zameranie:

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

Vybrané tituly:

Allárová, H. – Labudová, J.: **Pravidlá a súťažný poriadok synchronizovaného plávania**.

Baláž, J. a kol: **Vybrané kapitoly z biomechaniky I**.

Baláž, J.: **Biomechanika lyžovania**.

- Bínovský, A.: Systematická a funkčná športanatómia (pre vzdelávanie trénerov). 3. vyd.
- Blahutová, A.: Športová príprava v zjazdovom lyžovaní.
- Blahutová, A.: Zjazdové lyžovanie. Sociálno-psychologické faktory športovej výkonnosti.
- Blahutová, A.: Technika a didaktika zjazdového lyžovania.
- Demetrovič, E. – Zrubák, A.: Stolný tenis.
- Demetrovič, E. a kol.: Stolný tenis: športová príprava talentovanej mládeže. 2. vyd.
- Demetrovič, E.: Vybrané kapitoly z teórie a metodiky stolného tenisu talentovanej mládeže.
- Ďurech, M.: Silová príprava v zápasení.
- Ďurech, M.: Spoločné základy úpolov.
- Ďurech, M.: Využitie úpolových cvičení v basketbale.
- Glesk, P.: Manažérske aspekty športu.
- Halmová, N.: Rozvoj koordinačných schopností detí predškolského veku.
- Holienka, M.: Futbal. Koordinačné schopnosti.
- Holienka, M.: Futbal. Rozcvičenie vo futbale. 2. vyd.
- Holienka, M.: Futbal. Kondícia – tréning. Rýchlostné schopnosti. 3. vyd.
- Holienka, M.: Futbal. Kondičný tréning. 2. vyd.
- Chromík, M. – Šimonek, J. – Šutka, V.: Didaktika telesnej výchovy
- Kačáni, L.: Futbal – tréning hrou. 2. vyd.
- Kalinková, M. – Kalinka, P.: Somatopológia, somatometria a somatopsychológia v športe (vybrané kapitoly z antropomotoriky).
- Kalinková, M. a kol.: Gymnastika pre deti a mládež.
- Kanásová, J.: Držania tela u 10 až 12 – ročných žiakov a jeho ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy.
- Kanásová, J.: Funkčné svalové poruchy u 10 až 12 ročných žiakov a ich ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy.
- Kyselovičová, O. – Herényiová, G.: So švihadlom netradične (Rope Skipping). 2. vyd.
- Kyselovičová, O.: Aerobik.
- Labudová, J.: Aquafitness.
- Macejková, Y. – Hlavatý, R.: Biomechanika a technika plaveckých spôsobov. 2. vyd.
- Mačura, I. – Mačura, P.: Pohybové hry v živote, v škole a na tréningu.
- Mačura, P.: English-Slovak Basketball Dictionary.
- Mačura, P.: Slovensko-anglický basketbalový slovník.
- Miklovič, P.: Sančin kata Godžu-rju Karatedó.

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

KONTAKT:

Adresa: Peter Mačura-PEEM, Sokolíkova 11, 841 01 Bratislava 42
Email: macurapeter@hotmail.com

Redakčná rada:

Šéfredaktor: Jaromír Šimonek

Členovia: Nora Halmová, Mária Kalinková, Ladislav Baráth, Janka Kanássová, Helena Šišovská, Soňa Kršjaková, Elena Bendíková.

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

Grafická úprava: Akad. mal. Jozef Dobiš

Časopis vychádza: 2x ročne. Ročné predplatné: 4 EUR. Jednotlivé čísla: 2 EUR. Registr. č.: EV 2608/08. Uzávierka čísel: 1. číslo: 1.4. 2. číslo: 1.10.

Elektronická verzia časopisu: www.ktvs.pf.ukf.sk/sportovy_edukator.html
ISSN 1337-7809

ISSN 1337-7809