



KTVŠ PF UKF



Športový edukátor

2

Ročník 4/2011

ISSN 1337-7809

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE



Skúsenosti s organizovaním voľného času detí na Základnej škole Hronské Kláčany vyplneného pohybovými aktivitami

Futbal a svalová nerovnováha u žiakov

Tchoukball - vhodná pohybová hra pro děti a mládež

Osvojovanie pádov ako prostriedok prevencie školských úrazov

Pohyb a pobyt v prírode - vybrané outdoorové činnosti I.

Naťahovacie cvičenia so švihadlami

Speedminton - kombinácia raketových športov

100

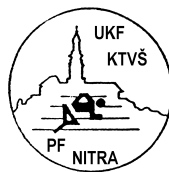
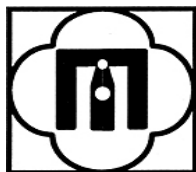
95

75

25

5

0



ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

OBSAH

Príhovor šéfredaktora	2
Skúsenosti s organizovaním voľného času detí na Základnej škole Hronske Kľačany, vyplneného pohybovými aktivitami (Mária Foťková).....	3
Futbal a svalová nerovnováha u žiakov (Pavol Pivovarniček - Elena Bendíková – Ľudmila Jančoková).....	8
Tchoukball – vhodná pohybová hra pro děti a mládež (Ladislav Bláha).....	14
Osvojovanie pádov ako prostriedok prevencie školských úrazov (Jaromír Šimonek).....	34
Pohyb a pobyt v prírode – vybrané outdoorové činnosti I. (Jaroslav Broďáni).....	43
Naťahovacie cvičenia so švihadlami (Natália Czaková).....	51
Speedminton – kombinácia raketových športov (Janka Kanášová).....	56
Príhovor šéfredaktora	

Milí čitatelia!

V dnešnom druhom čísle IV. ročníka Športového edukátora sa budeme v našich príspevkoch zaoberať viacerými novými témami, ako aj ponúkame skúsenosti s organizovaním voľného času detí na základnej škole.

Výkonnosť futbal prináša popri radosť z hry a pocit z víťazstva i prehry aj negatívne javy, medzi ktoré patrí aj svalová nerovnováha, ktorá sa prejavuje už u žiakov, ktorí navštevujú futbalové triedy. Medzi prostriedky naťahovania skrátených svalov patria naťahovacie cvičenia – bližšie sa o tejto téme dozviete z článku N. Czakovej.

Nové pohybové aktivity, ktoré v našom časopise predstavujeme, zastupujú tchoukball a speedminton.

V príspevku J. Broďániho sa oboznámime s vybranými outdoorovými činnosťami, ktoré sa realizujú v prírodnom prostredí, ktoré je pre deti a mládež prirodzené a zdravé. Okrem toho, ako sa hovorí: „Príroda je najlepšia a najlacnejšia telocvičňa“ a tak poďme s deťmi do prírody.

Súčasný stav motoriky našich detí a mládeže sa každým rokom zhoršuje. Hovoria o tom viaceré výskumné správy u nás i v zahraničí. Problematikou osvojovania pádov sa zaoberá príspevok J. Šimoneka, ktorý predkladá metodiku osvojovania pádov, ako prostriedok prevencie školských úrazov.

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

**SKÚSENOSTI S ORGANIZOVANÍM VOĽNÉHO ČASU DETÍ
NA ZÁKLADNEJ ŠKOLE HRONSKÉ KĽAČANY,
VYPLNENÉHO POHYBOVÝMI AKTIVITAMI**

Mária FOŤKOVÁ (ZŠ Hr. Kľačany) (fotkova@centrum.sk)

Každá škola si hľadá svoje špecifické prístupy podľa lokálnych podmienok ako posilňovať zdravý životný štýl detí, ako ich motivovať k pohybovým aktivitám a k aktivitám podporujúcim zdravie. K aktívnemu zapojeniu sa do pohybových činností nestačí vrodená potreba pohybu. Musí byť systematicky posilňovaná zámerným pôsobením výchovných činností od najútlejšieho veku a orientáciou záujmov detí na pohybové a športové aktivity počas voľného času.

Naša základná škola bola postavená v roku 1963, v roku 1983 k nej bola pristavená budova školskej jedálne a školského klubu detí. V roku 1991 telocvičňa so saunou. K udržiavanému areálu školy patria dve trávnaté ihriská a v roku 2001 sme vybudovali viacúčelové osvetlené a oplotené ihrisko. V rokoch 2004 -2005 sme postavili pre žiakov základnej školy lezeckú boulderigovú stenu a aj časť lezeckej steny so zlaňovaním.

V šk. roku 2008 sme zriadili pre žiakov I. a II. stupňa posilňovňu, ktorá slúži aj na vyučovanie hodín TV a modernej gymnastiky. Všetky uvedené ihriská, športoviská, sauna, lezecké steny aj posilňovňa sú k dispozícii len žiakom ZŠ, či už v rámci vyučovania, alebo na vyplnenie voľného času športovými krúžkami. Krúžky športového zamerania: futbalový, stolnotenisový, volejbalový, atletický, lezecký, gymnastický, šachový, krúžok vybíjanej a krúžok saunovania.

Medzi športové aktivity našej školy patria : Beh o majstra školy – 10.ročník, Stolnotenisový turnaj 12.ročník, cyklistické Kritérium Hronských Kľačan -15. ročník – celoslovenské preteky, Vianočný beh obce Hr. Kľačany- 9., ročník- má celoslovenský charakter .

Telovýchovné záujmy našich žiakov sú o cyklistiku a cykloturistiku, plávanie, turistiku, korčuľovanie, atletiku, o gymnastiku.

Z analýzy záujmu o športové hry sme zistili, že u chlapcov je najobľúbenejším futbal, stolný tenis, volejbal. U dievčat je to volejbal, vybíjaná a basketbal.

Do obsahu TV bol v roku 2009 zaradený turistický kurz pre žiakov 8. ročníka ako i sezónne činnosti.

Na základe zistených skutočností na našej Základnej škole v Hronských Kľačanoch sme vytvorili pre našich žiakov, pedagógov, rodičov ale i miestnu mládež a komunitu občanov kvalitnejšie podmienky pre pohybové a telovýchovné aktivity v rámci trávenia voľného času.



Obrázok 1 a 2 Saunovanie detí na ZŠ Hronské Kľačany

Na škole je v činnosti 10 športových krúžkov - vybíjaná, futbal 2 krúžky, lezenie na boulderingovej stene 2 krúžky, krúžok basketbalu, volejbalu, stolného tenisu - krúžok detí zo ZŠ, mládeže a krúžok dospelých, strelecký a krúžky tanca - moderného-rytmického a spoločenského. Pre dospelých a ženy v obci je v ponuke cvičenie kalanetiky, pilatesove cvičenia ako i cvičenie na fitloptách. Koordinátorka ŠPZ zabezpečuje aj relaxačné služby – masáže pre dospelých formou objednania kvalifikovanej masérky v priestoroch ZŠ. Na relaxáciu žiakov ZŠ a MŠ slúži školská sauna, v ktorej sa saunuje aj počas hodín TV i v krúžku Ozdravníček. Na realizovaní podujatí sa čím ďalej tým viac podieľa miestna samospráva - obec a mládež ako i rodičia detí zo ZŠ. Niektoré športové akcie už prekročili svojim rozmerom – účasťou - rámec okresu Levice

(Vianočný beh Hronských Kľačian, Cyklistické kritérium obce Hronské Kľačany).

Ako získavame a zabezpečujeme finančné prostriedky pre realizovanie pohybových aktivít vo voľnom čase pre školopovinnú mládež a dospelých v rámci projektu Škola podporujúca zdravie ?

Využívame projekty, ktoré ponúkajú finančné prostriedky na materiálne vybavenie telocvične, dokončenie už existujúcich športových plôch a ihrísk, ako i na výstavbu nových a netradičných foriem telovýchovných zariadení.



Obrázok 3 Na štarte cyklistických pretekov

Projekt **Otvorená škola (Ministerstvo školstva SR)** takúto možnosť dáva a my sme ju v roku 2004 využili na postavenie boulderingovej lezeckej steny, ktorá má u nás široké využitie. V školskej TV sa prostredníctvom lezenia využíva na rozvoj kondičných a koordinačných pohybových schopností, ako netradičná forma vyučovania – obmena šplhu na tyči a na lane. Na škole pracujú 2 krúžky lezenia, dochádzajú k nám aj žiaci so susedných škôl a blízkeho okolia, ale i stredoškólcami z levických škôl. Netradičná forma pohybu a atraktivnosť nám podnietila záujem u detí aj

u mládeži na zmysluplné trávenie voľného času a tým žiaci aj mládež využili vzdelávacie poukazy na športovú činnosť na našej škole.

Lezeckú stenu využívajú aj členovia levického JAMESU v rámci tréningu, zamestnanci EMO Mochovce, príslušníci hasičského zboru a Polícia v rámci kondičného tréningu.

Financie na materiálno-technický rozvoj športu - investície v oblasti športu pre všetkých a záujmovej činnosti na školách - poskytuje aj **Ministerstvo školstva SR -Sekcia štátnej starostlivosti o šport**. Pretože kompetencie v oblasti školstva prešli na samosprávu, spolupráca školy so svojim zriaďovateľom je nevyhnutná nielen v oblasti financií, ale aj v hľadaní spoločných nových priorít, ako život na škole a v obci skvalitniť. Tak tomu bolo aj pri žiadaní o poskytnutie dotácie na dokončenie viacúčelového ihriska, ktoré sme z dotácie MŠ SR oplotili a osvetlili, čím sme ho sprístupnili aj vo večerných hodinách pre mládež a občanov obce, ktorí si prídu zašportovať po skončení domácich prác a povinností.

Vstupom Slovenska do EÚ sa rozšírili možnosti získavania a čerpania finančných prostriedkov prostredníctvom medzinárodných projektov a grantov z programov zameraných na cieľovú skupinu mládež ZŠ a SŠ v SR.

V rokoch 2003-2004 sme sa spolu s našimi žiakmi, pedagógmi a rodičmi zapojili do projektu **PLAYOUT – HRAJME SA VONKU (Národná kancelária programu Socrates)**, kde sme spoločne so školami z Anglicka, Malty, Španielska porovnávali počas ročného obdobia hry a zvyky, ktoré sme sa spoločne učili. Z finančnej podpory projektu bolo postavené veľké vonkajšie šachové ihrisko, kde deti trávia voľný čas hraním živého šachu a počas veľkých prestávok je využívané na oddych a regeneráciu počas vyučovania. Tohto roku máme v pláne spolu za pomoci rodičov ZŠ v tomto priestore osadiť 2 pevné ping-pongové stoly a tak rozšíriť možnosti a využitie plochy aj o stolný tenis.

V roku 2005 sme vypracovali projekt **ŠPZ „Tanec a muzika“ (Národná kancelária programu Socrates)**, v ktorom je zapojená už aj komunita detí z materskej školy v obci spolu s rodičmi a partnerské školy z EÚ sú ZŠ a MŠ vo Francúzsku, Poľsku, Česku a v Litve. Z výskumu, realizovaného v projekte ŠPZ, kde sme získavali poznatky o telovýchovných a športových aktivitách na našej ZŠ, sme zisťovali aj záujmy rodičov o športovanie. Po zhodnotení výsledkov

sme navrhli riešenie, aby obec Hronské Kľačany vstúpila do projektu Zdravých miest a obcí Slovenska a aby sa obec zapájala do aktivít združenia, ktoré by pomáhali skvalitniť život občana vo všetkých sférach života. Po odsúhlasení na obecnom zastupiteľstve sa obec stala členom AZMOS. Národný program podpory zdravia je plnený a rozpracovaný pre všetkých obyvateľov a je harmonicky prepojený s projektom školskej mládeže ŠPZ. Aby sme vedeli, čo trápi našich občanov, aké majú predstavy o živote v obci, čo by chceli v živote komunity zmeniť alebo uviesť do života, vypracovala sa v obci za pomoci AZMOS a podpory Open Society Fundation (Nadácia otvorenej spoločnosti), prípadová štúdia obce s pracovným názvom "Zdravá obec Hronské Kľačany", ktorá je pre nás orientačnou pri realizovaní ďalších aktivít na ZŠ a v obci Hronské Kľačany a propagovaní pozitívnych hodnôt športu ako prostriedku vzdelávania a výchovy.

FUTBAL A SVALOVÁ NEROVNOVÁHA U ŽIAKOV

**Pavol PIVOVARNÍČEK - Elena BENDÍKOVÁ – Ludmila
JANČOKOVÁ**

(Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica)

Najpopulárnejším športom vo svete je bezpochyby futbal. Týka sa to diváckej sledovanosti, ale aj počtu registrovaných členov v národných futbalových zväzoch, nevynímajúc ani Slovensko, má futbal popri ľadovom hokeji jedno z prioritných postavení v záujmoch detí a mládeže. Futbal patrí k športom (športovým hrám), ktorý v porovnaní s inými nie je náročný na materiálne vybavenie, čo umožňuje najmä mladým chlapcom venovať sa mu. Či už v rámci riadeného tréningu vo futbalových triedach, kluboch, počas vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy, alebo v rámci organizovaného a neorganizovaného voľného času pre radosť, či zábavu (Kostencka, 2007a, b).

Každá športová hra, zvlášť pri vysokých (tréningových) objemoch a intenzitách prináša so sebou aj určité riziká, v podobe jednostranného zaťažovania a preťažovania organizmu (športovcov) žiakov. Na základe poznania o negatívnych dôsledkoch jednostranného fyzického zaťažovania existuje v súčasnosti snaha, čo najefektívnejšie kompenzovať práve jednostranné (tréningové) zaťaženie. Pri dosahovaní čo najvyššej výkonnosti však vo väčšine prípadov nie je v rámci (tréningového, vyučovacieho) procesu dostatočný čas na kompenzáciu jednostranného zaťažovania oporného a pohybového systému. Vo futbale je vo vzťahu k opornému a pohybovému systému vážnym problémom svalová nerovnováha, ktorá predstavuje nepomer funkčnosti medzi posturálnymi a fázickými svalovými skupinami (Velé, 2006; Bendíková, 2010), ktoré uvádzajú medzi školskou mládežou aj Kanasová (2004), Kopecký (2004), Bendíková – Stacho (2010), Kanasová – Šimončíčová (2011).

Medzi najviac preťažované a teda aj skrátené svaly u futbalistov patria:

- *m. iliopsoas* a *m. rectus femoris*,
- *m. erector trunci*,

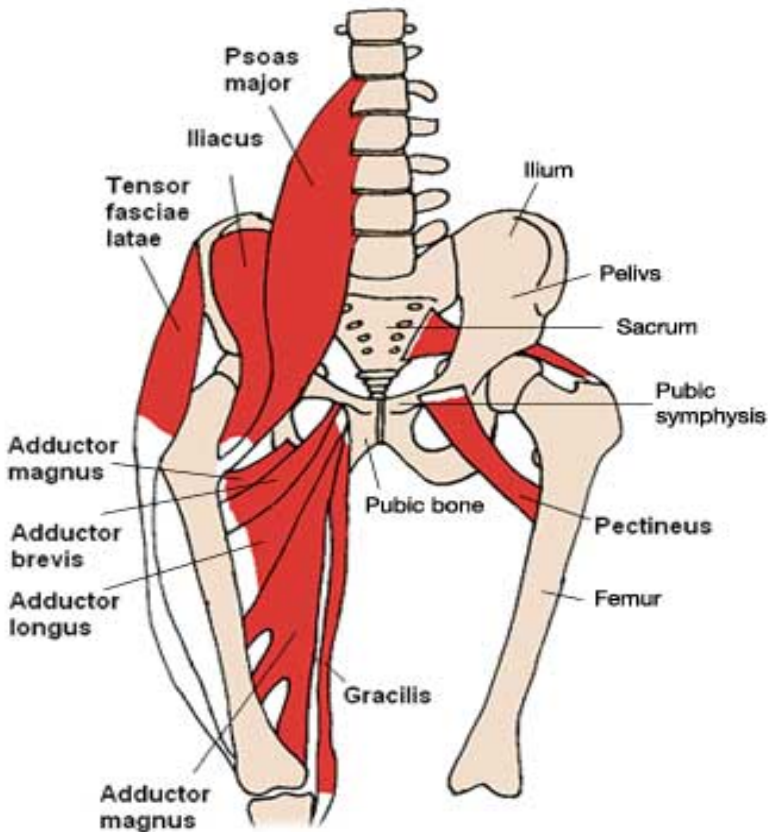
- *svaly zadnej strany stehna – „hamstringy“* (m. semimembranosus, m. semitendinosus, m. biceps femoris),
- *m. tensor fasciae latae,*
- *m. quadratus lumborum,*
- *m. pectoralis major,*
- *m. trapezius a m. levator scapulae,*
- *m. sternocleidomastoideus,*
- *adduktory (priťahovače) dolných končatín* – (mm. pectineus, m. adductor longus, m. adductor gracilis, m. adductor brevis, m. adductor magnus).

U futbalistov majú tendenciu k oslabovaniu a ochabovaniu nasledujúce svaly:

- *m. gluteus maximus,*
- *m. gluteus medius,*
- *mm. recti abdominis,*
- *mm. obliqui abdominis,*
- *dolné fixátory lopatiek,*
- *dolná časť m. trapezius,*
- *hlboké flexory krku.*

Podľa Baťalíka (2009) je svalová nerovnováha u futbalistov spôsobená typickým držaním tela - predklonom s pokrčenými kolenami pri hre, ako aj jednostrannou záťažou dolných končatín a obzvlášť dominantnej dolnej končatiny, ktoré ako uvádza autor sa prenášajú cez panvu na trup a horné končatiny.

Už podľa počtu svalov s tendenciou k ochabovaniu a skracovaniu je zrejmé, že sa jedná o komplexnú problematiku, ktorá si vyžaduje systematický a odborný postup riešenia. V prezentovanom príspevku sa zameriame na vnútornú stranu stehna – adduktory (obr. 1), ktoré ako uvádza Michalko (2002) sa podieľajú na švihy dolnej končatiny vpred a vzad, ovplyvňujú držanie tela v stojí a pri chôdzi a podieľajú sa na vonkajšej rotácii bedrového kĺbu. Významne sa zapájajú v krokovom mechanizme aj pri udržiavaní rovnováhy vo vzpriamenom postoji. Taktiež sa výrazne podieľajú na držaní panvy v horizontálnej rovine. Pri ich poruche dochádza k chybnému držaniu tela s negatívnymi dôsledkami pre pohyb.



Obr. 1 Adduktory stehna

Najväčším dôsledkom svalovej nerovnováhy sú úrazy a zranenia. Podľa Michalka (2002) je vo futbale príčinou častých zranení triesla svalová nerovnováha medzi zaťažovanými stehennými svalmi a oslabenými brušnými svalmi. Z uvedeného dôvodu je nevyhnutné zameriavať sa na ich odstraňovanie. Oslabené svaly neplnia svoju funkciu a zvyšujú riziko zranenia. Skrátene svaly obmedzujú výkonnosť, čím neumožňujú plný rozsah pohybu.

Z uvedeného vyplýva, že svalová nerovnováha má dvojaký negatívny efekt na organizmus človeka. Prvým je zdravotné hľadisko a možnosť zranenia, zatiaľ čo druhým problémom je horšia a menej efektívna výkonnosť. V extrémnych prípadoch môžu (funkčné, ale predovšetkým štruktúralne) poruchy, ktoré sú zapríčinené neodstraňovaním svalovej nerovnováhy znamenať koniec športovej alebo budúcej kariéry.

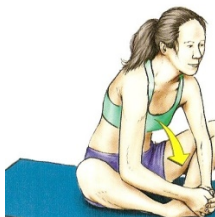
Podľa najnovších teórií a výskumov je pred športovým výkonom odporúčané zahriatie organizmu a potom dynamický strečing, prispôsobený danej športovej disciplíne. Odstraňovanie a prevencia pred svalovou nerovnováhou sú založené predovšetkým na statickom strečingu (skrátenejších svalových skupín a následne posilňovanie oslabených svalových skupín), ktoré patria do záverečnej časti (tréningového, vyučovacieho) procesu.

V súvislosti s riešenou problematikou nadobúda veľkú významnosť práve vyučovacia hodina telesnej a športovej výchovy. Práve vyučovanie v školskom prostredí by bolo vhodné poskytnutie priestoru a času edukácii žiakov (budúcich futbalistov) s problematikou a možnosťami odstraňovania svalovej nerovnováhy aj s praktickými ukážkami jednotlivých cvičení. Ďalšou alternatívou je vytvorenie potreby realizácie prevencie samoučelnosti u žiakov, ktorá by sa mala prejavovať práve v ich neskoršom životnom štýle. Dôležitá je v tejto súvislosti práve erudovanosť (schopnosť diagnostikovať funkčný stav oporného a pohybového systému) telovýchovného pedagóga (učiteľa, trénera, spolupráca s odborným lekárom, fyzioterapeutom, či učiteľom ZTV) s následnou realizáciou cvičení, či pohybových programov s intenciou na ich fyziologickú podstatu.

Zároveň prezentujeme vybrané cvičenia s intenciou na natiahnutie vnútornej strany stehenných svalov – adduktorov (obr. 2, 3, 4, 5).

Dôležité didaktické odporúčenia pri realizácii cvičení:

- Pred statickým strečingom svaly dostatočne rozohriať.
- Pri každom cvičení dôraz sa kladie na plynulé a pravidelné dýchanie.
- Jednotlivé cviky realizovať pomaly a postupným ťahom.
- V krajnej polohe nekmitať.

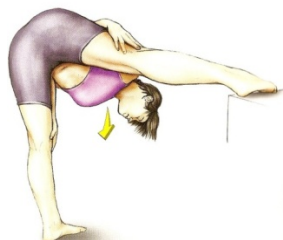


obr. 2

obr. 3

Obr. 2 Natiahnutie adduktorov bedrového kĺbu v podrepe únožmo

Obr. 3 Natiahnutie adduktorov bedrového kĺbu v sede



obr. 4

obr. 5

Obr. 4 Natiahnutie adduktorov bedrového kĺbu v stoji

Obr. 5 Natiahnutie flektorov kolenného kĺbu a adduktorov stehna v sede

Práca je súčasťou grantovej výskumnej úlohy VEGA MŠ SR č. 1/0409/10 „Biorytmy a športová výkonnosť“.

Literatúra

BAŤALÍK, J. 2009. *Je možné zvýšiť výkonnosť bez toho, aby som viac trénoval?* [online], [citované 14.01.2011]. Dostupné na internete: <http://www.ba3um.estranky.sk/clanky/futbal_predchadzanie-zraneniam/je-mozne-zvysit-vykonnost-bez-toho_-aby-som-viac-trenoval_>

- BENDÍKOVÁ, E. 2010. Vplyv vybraných piltesových cvičení na zmenu dynamiky chrbtice adolescentov. In *Pohyb a zdravie*. (Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov). Bratislava, 2010, SR EÚ – PEEM, s. 25 – 30.
- BENDÍKOVÁ, E. – STACHO, K. 2010. Vplyv kompenzačných cvičení na rozvoj pohyblivosti chrbtice u žiakov II. stupňa ZŠ. In *Studia kinantropologica*, České Budějovice, 2010, volume 11, č. 1, s. 35 – 41.
- KANÁSOVÁ, J. 2004. Muscular imbalance in 10–12-year-old pupils and possibilities of its influence within the school physical education lessons. Svalová nerovnováha u 10–12 ročných žiakov a možnosti jej ovplyvnenia v rámci školskej telesnej výchovy. In: *Acta Facultatis Pedagogicae Nitriensis Universitatis Konstatntini Philosophii*. Nitra: PF UKF, 2004, s.42- 47.
- KANÁSOVÁ, J. – ŠIMONČIČOVÁ, L. 2011. Kompenzačné cvičenia ako prostriedok odstraňovania svalovej nerovnováhy u školskej populácie. In *Šport a rekreácia 2011*, zborník vedeckých prác, UKF PF KTVŠ, 2011, s. 52 – 57.
- KOPECKÝ, M. 2004. Posture Assessment in Children of the School Age Group (7-15 Years of Age) in the Olomouc Region. In *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica*, 2004, vol. 34, no. 2, p. 19-29.
- KOSTENCKA, A. 2007a. Stopień prozdrowotnego stylu życia studentów a ich masa ciała. *Annales Universitatis Mariae Curie – Skłodowska*. Vol. LXII, suppl. XVIII, 3, Sectio D. Lublin, s. 395-398.
- KOSTENCKA, A. 2007b. Niektóre zachowania prozdrowotne studentów a ich stan zdrowia. *Annales Universitatis Mariae Curie – Skłodowska*. Vol. LXII, suppl. XVIII, 3, Sectio D. Lublin, s. 399-402.
- MICHALKO, J. 2002. *Adduktory stehna a ich poruchy u fotbalistov*. [online], [citované 14.01.2011]. Dostupné na internete: <<http://korzar.sme.sk/c/4656336/adduktory-stehna-a-ich-poruchy-u-futbalistov.html>>
- VÉLE, F. 2006. *Kineziologie, Přehled kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. Praha: Triton, 2006, 375 s.

TCHOUKBALL – VHODNÁ POHYBOVÁ HRA PRO DĚTI A MLÁDEŽ

Ladislav BLÁHA

(KTV PF UJEP, Ústí nad Labem) ladislav.blaha@ujep.cz

Pohybové hry tvoří oblíbený obsah školní tělesné výchovy, svoji atraktivitou jsou pevnou součástí pohybových programů také v rámci mimoškolních nebo rekreačních aktivit. Výběr pohybové hry podléhá celé řadě kritérií. Pokud máte zájem o hru zajímavou, rychlou, nenáročnou na požadované pohybové dovednosti a bez výskytu faulů nebo vzájemného atakování, je vhodnou volbou tchoukball.

Tchoukball je pohybová hra využívající prvky házené, volejbalu a baskické peloty (Bláha, 2001). Poněkud zvláštní název této hry vznikl spojením citoslovce vyjadřujícího zvuk míče při nárazu na pružnou síť se slovem „ball“. Historie vzniku tchoukballu souvisí s činností ženevského lékaře dr. Hermanna Brandta, který v průběhu výkonu své lékařské praxe evidoval počty úrazů, jejichž příčinou bylo soupeření sportovců (často při záměrném porušení formálních pravidel hry). Protože jeho představy o smyslu sportu spočívaly více v kultivaci hodnot fair play a soupeření bez ohrožení zdraví, rozhodl se vytvořit hru bez možností atakovat soupeře (Brandt, 1971). Více než 40letá existence hry a současný rozvoj tchoukballu ve světě v zemích s různými kulturami svědčí o tom, že vytvořil hru zajímavou, životaschopnou a vhodnou i pro použití v našich podmínkách.

Jaké mohou být argumenty pro využití tchoukballu ve školní nebo mimoškolní tělesné výchově a v rekreačních podmínkách:

a) Absence faulů, neexistence soubojů o hrací předmět

Pro mnohé děti je soupeření o míč velmi oblíbenou činností, jejíž kořeny lze pravděpodobně najít ve fylogenetickém vývoji člověka, a je-li správně korigováno, žáky posiluje a kultivuje. Výskyt faulů během her provozovaných ve školní tělesné výchově může ale také být jedním z otevřených projevů konfliktních situací, které se ve skutečnosti do výuky přenášejí již z každodenního soužití žáků ve třídě. „Pro nemalou část dětí je však existence „primitivního boje o míč“ těžko akceptovatelná, neboť ji vnímají jako situaci plnou

nepříjemného napětí a stresu (Bláha, 2003). Proto upřednostňují (pokud už vůbec) zcela jiný typ her, u nichž formální pravidla a herní principy souboj o hrací předmět zcela vylučují nebo připouštějí pro ně přijatelný způsob soupeření (Bláha, Redies, 2006; Redies, 1995). Tchoukball je hra založená na střídání práva držení hracího předmětu a těmto problémům se zcela vyhýbá. Agresivní projevy hráčů tak často vyvolané osobním kontaktem v souboji o hrací předmět zde vzniknout nemohou pro formální neexistenci těchto soubojů.

b) Jednoduché dovednosti

Provozování hry nevyžaduje ovládnutí specifických dovedností, ke kterým vede dlouhá cesta nácviku a osvojování. Základem hry je házení a chytání míče (což lze považovat za dovednosti základní až přirozené) spojené s určitým pohybem po hrací ploše. Tyto dovednosti děti ovládají již v předškolním věku a základy tchoukballu tak lze aplikovat velmi brzy v rámci drobných pohybových her a soutěživých cvičení. Jednoduchost prováděných činností bez zvláštních nároků na koordinaci umožňuje zapojení do hry i jedinců z opačného věkového spektra účastníků.

c) Efekt novosti

Středoevropský prostor se díky svým tradicím spíše prezentuje hrami jako je fotbal, volejbal, hokej, basketbal, házená, dnes již také florbal. Tchoukball může být nositelem zajímavých prvků do školní tělesné výchovy uskutečňované v různých prostorách (Bláha, 2008). Novost hry založené na zcela odlišných principech (odrážení vystřeleného míče od zvláštních konstrukcí) může být pro žáky zajímavá a dala by možnost realizovat se dosud nevyhraněným jedincům (Greber, 2005). Aplikace hry se může opírat o transfer z jiných pohybových her a může být vhodným doplňkem k již známým aktivitám, které žáci ovládají. Podpořila by zkvalitnění vybraných pohybových dovedností v proměnlivých podmínkách vyučovacího procesu tak jako získání dalších znalostí.

d) Další efekty pro žáky i vyučující

Pravidla podporují kooperativní jednání hráčů, vytváří předpoklady pro integraci výkonnostně slabších žáků a zcela umožňují koedukovaný provoz. Více než v jiných pohybových hrách tu jsou

zdůrazňovány myšlenky spravedlnosti, ohleduplnosti, udržování prospěšných partnerských vztahů a aspekty zdravotní (Jumpertz, Pütmann, 1981). Vyučující ocení nekomplikovaná pravidla a tím jednodušší podmínky pro rozhodování (Redies, 1995). Případně utkání lze vymezit délkou trvání, ale i dosažením počtu bodů (setů hraných obvykle do 15 bodů).

Základní principy hry

Hráči družstva se snaží

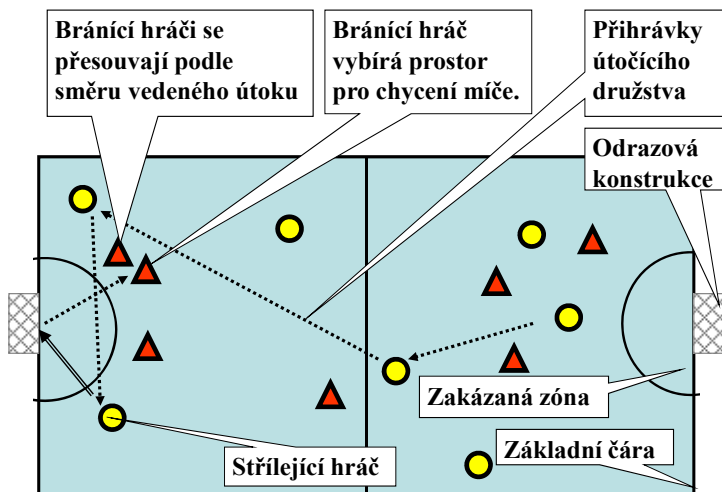
- a) získat v průběhu vymezeného času vyšší počet bodů nebo
- b) dosáhnout dříve předem stanoveného počtu bodů než soupeřící družstvo za bodované činnosti.

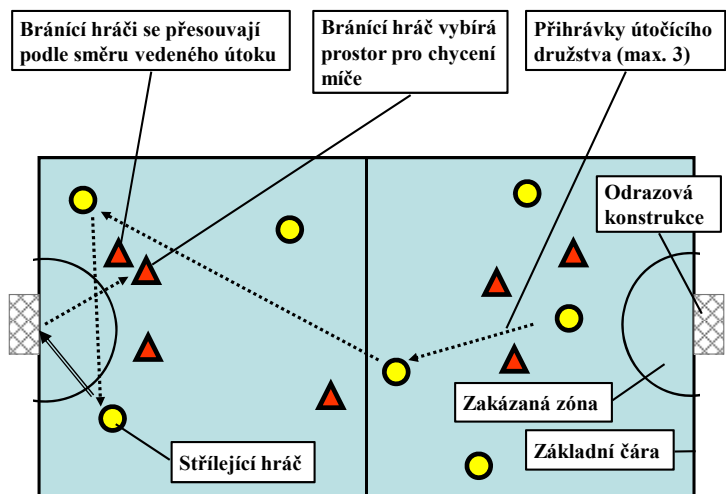
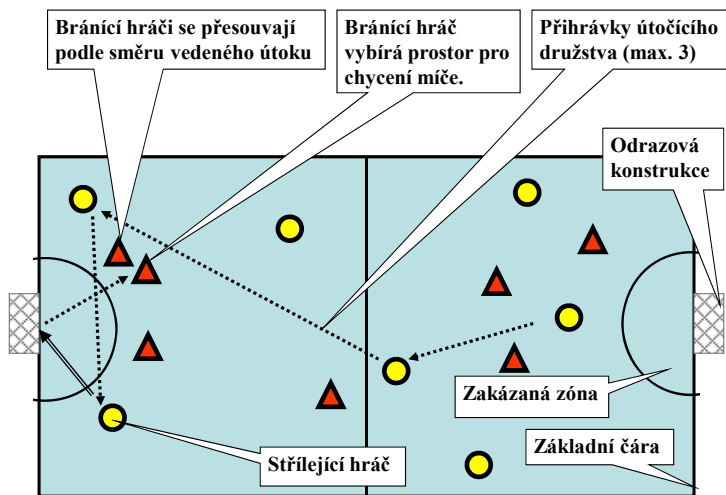
Hráči se pohybují po ohraničené ploše mezi odrazovými konstrukcemi (Obrázek 1), které jsou umístěny vždy za středy základních čar. Mezi nimi a částí hřiště určené pro pohyb hráčů jsou vyznačeny půlkruhové „zakázané zóny“, do kterých se může vstupovat pouze po odehrání míče, tj. např. po přihrávce nebo střelbě. Snahou hráčů je vytvořit si během maximálně tří přihrávek, které mají k dispozici, výhodné postavení pro střelbu na odrazovou konstrukci a vystřelit tak, aby odražený míč dopadl na hrací plochu vně zakázané zóny, aniž by se jej podařilo soupeři zachytit (Obrázek 2). Zatímco se útočníci snaží přiblížit k zakázané zóně libovolné konstrukce, hráči bráničeho družstva pozorně vnímají směr vedení útoku a snaží se zaujmout optimální postavení kolem zakázané zóny v místech předpokládaného dopadu míče na zem (Obrázek 3). Je zřejmé, že musí měnit své postavení podle principu úhlu dopadu – úhlu odrazu, tj. podle směru momentálně vedeného útoku. Útočícím hráčům nesmí být bráněno v jejich činnosti. Je jim tak ponechán volný prostor pro realizaci útoku a obrana se soustřeďuje pouze na výběr a zaujetí vhodného postavení pro chycení odraženého míče. Obránci mají nárok na prostor, ze kterého není veden útok a kde lze předpokládat dopad odraženého míče. Obsazování prostoru se řídí pravidlem „každý má nárok na svoji hru“. Jednoznačně to platí v okamžiku, kdy míč opustil ruku střílejícího hráče. V tomto případě se stává chybou jakékoli „překážení“ dosavadních útočnicků při zpracování míče obránci. Jakmile je míč obránci chycen, sami se stávají útočníky a mohou pokračovat útokem na libovolnou konstrukci. Zisk bodů je vázán na

kvalitu střelby. Podle toho může získat body útočící nebo bránící strana.



Obrázek 1 Odrazová konstrukce za středem základní čáry a zakázanou zónou, míče





Obrázek 2 Průběh hry v tchoukballe

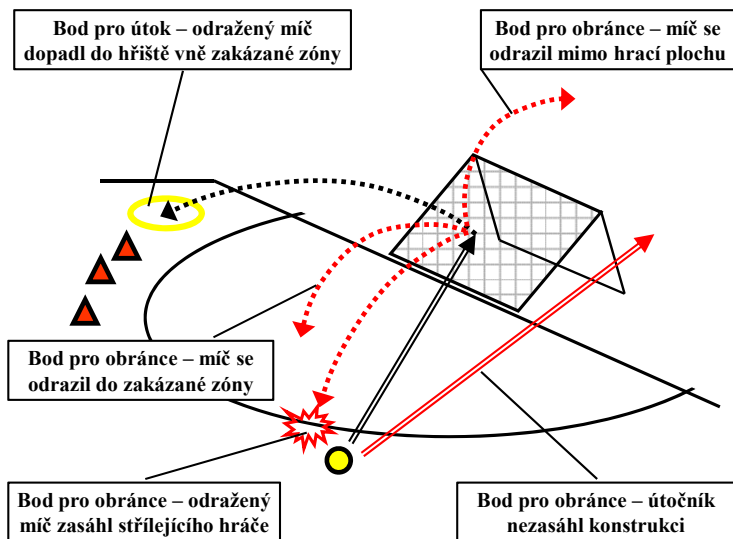


Obrázek 3 Bránící hráči očekávají míč podle úhlu vedeného střeleckého pokusu

Zisk bodu:

- Útočící strana získá bod v případě, že odražený míč dopadne do hřiště vně zakázané zóny.
- Obránci získávají bod za chybně realizovaný závěr útoku soupeřem v případě (Obrázek 4):
 - nezasažení odrazové konstrukce útočником,
 - odražení míče od odrazové konstrukce zcela mimo hrací plochu,
 - odražení míče od odrazové konstrukce do zakázané zóny,
 - zasažení samotného střílejšího hráče odraženým míčem,
 - střet střílejšího hráče s konstrukcí.

Pozn. Pokud se odražený míč dotkne spoluhráče útočníka, nepovažuje se to za chybu s následkem přidělení bodu pro obránce.



Obrázek 4 Schéma způsobu přidělování bodů soupeřícím stranám

Povolený způsob hry

Protože obránci nesmí nijak zasahovat do hry útočníkům (nelze ani zachytit soupeřovu přihrávku), její princip prakticky nedovoluje, aby došlo k vzájemným střetům soupeřících hráčů. Realizace útočné fáze hry je velmi rychlá, neboť jsou omezeny: počet přihrávek, doba a počet kroků hráče během držení míče (trojtakt). Je tedy možné stanovit:

- Hráč se může se třikrát dotknout země během držení míče (stání na obou končetinách se považuje za jeden dotek).
- Míč lze držet po dobu tří sekund.
- Hráč smí míč chytat a házet, odbít ho nebo udeřit s úmyslem popohnat či „vybrat“ rukama, rameny, hlavou nebo trupem.
- Během držení míče si jej hráč může předat z jedné ruky do druhé při splnění podmínek předcházejících dvou pravidel.
- Povolena je hra v kleče nebo v lehu.

Porušení pravidel

Nesoulad s výše popsanými body znamená porušení pravidel, které je možné specifikovat:

- Bránění soupeři ve hře jakoukoli formou, pokud má soupeř v držení míč (v přihrávání, ve střelbě, chytání míče nebo při pohybu s míčem) nebo pokud se snaží zaujmout obranné postavení,
- pád míče na zem jako důsledek chybné přihrávky nebo chybného chycení,
- držení míče déle než tři sekundy,
- více než tři došlapy na zem v době držení míče,
- dotek míče dolní končetinou pod úrovní pasu,
- dribling,
- vstup hráče do zakázané zóny, pokud se nejedná o došlap po střelbě a klamavé pohyby hráčů, které ovšem nijak nebrání v činnosti obráncům,
- více než tři přihrávky ve družstvu,
- dotek předmětů nebo území vně hrací plochy během držení míče,
- vzetí míče soupeři během jeho rozehrání,
- střelba na jednu odrazovou konstrukci více než 3x za sebou (bipolární varianta),
- nevhodné verbální chování,
- hod zřetelně zahraný proti soupeři,
- chycení odraženého míče členem útočícího družstva.

Důsledky porušení pravidel:

Porušení pravidel znamená předání míče soupeři, přičemž se pokračuje tzv. volným hodem z místa přestupku. **Volný hod** tak umožňuje navázání hry po přestupcích a nezapočítává se do série maximálně tří povolených přihrávek. Praxe je taková, že hráč uchopí míč do obou rukou a z místa přestupku (nebo mimo zakázanou zónu co nejbližší místu přestupku) přihraje jednou nebo oběma rukama některému ze spoluhráčů, který ve hře pokračuje „první přihrávkou“. Z volného hodu nelze přímo střílet na konstrukci.

Zahájení hry a rozehrání po zisku bodu

Uvedení míče do hry při zahájení nebo po zisku bodu je u jakékoli varianty tchoukballu podobné provedení volného hodu. Hráč

v prostoru za základní čarou a vedle odrazové konstrukce uchopí míč do obou rukou a jednou nebo oběma rukama přihráje některému ze spoluhráčů (Obrázek 5). U tchoukballu se dvěma konstrukcemi (bipolární) se rozehrává od konstrukce, kde bylo dosaženo bodu, u varianty s jednou konstrukcí (monopolární) lze rozehrávat rovněž od základní čáry směrem proti konstrukci. **Rozehrání po zisku bodu** je v režii družstva, které ztratilo bod na soupeře. Samotné uvedení míče do hry se podobně jako volný hod nezapočítává do povolené série tří přihrávek. U bipolární varianty je důležité, aby jedna z přihrávek zřetelně překročila středovou čáru (chodidla hráče chytajícího míč).



Obrázek 5 Hráč rozehrávající po zisku bodu

Variabilita hracích prostor

Ve školních a rekreačních podmínkách oceníme, že tchoukball lze hrát na jednu i dvě konstrukce na libovolném rovnějším povrchu (rovněž tráva, podlahy aj.). U dětí mladšího školního věku volíme menší prostory, hřiště pro žáky druhého stupně a středoškolské mládeže vymezujeme obvykle na velikost basketbalového hřiště při sedmi až devíti hráčích v každém družstvu. Monopolární variantu doporučujeme realizovat na hřišti do velikosti 15x20m při 5-6

účastnících na jedné straně. U pokročilejších žáků mají úspěch monopolární varianty (3-4 hráči na jedné straně) nebo bipolární verze s pěti až sedmi hráči na jedné straně. Svoji značnou oblibu si získává beachtchoukball (rozměry hrací plochy jsou 11 až 13m na šířku a 21 až 23m na délku) pro pětice hráčů (Bláha, 2006a). Problémem se může jevit odrazová konstrukce, která se již dá koupit. Pro začátky ji lze nahradit různými deskami nebo vyrobeným pružným výpletem, ale tyto kroky lze považovat za problematické. Přesto v příspěvku uvádíme jednu drobnou pohybovou hru, kterou lze aplikovat při dodržení základních principů tchoukballu bez konstrukcí.

Co můžeme doporučit?

Tchoukball lze charakterizovat omezeným počtem druhů uplatňovaných dovedností (hlavně házení a chytání míče). Zastoupení tvůrčích kombinací je poměrně velké, ale jejich vyústění podléhá nevelké škále osvědčených schémat. Od žáků je v průběhu hry vhodné požadovat,

- aby pochopili princip „zrcadla“ v případě nárazu a odrazu míče (úhel nárazu a odrazu),
- aby se správně orientovali v prostoru, zejména kolem zakázané zóny,
- aby se primárně snažili o udržení odraženého míče ve hře (nemusi to tedy být hned chycení), jeho získání pod svoji kontrolu nebo vytvoření podmínek pro jeho zpracování spoluhráčem.

V útočné fázi je dobré si uvědomit, že střelba vedená z boku je pro obránce obtížněji zpracovatelná, zatímco míč vystřelený čelně na konstrukci se chytá snadno a dokonce hrozí zasažení útočícího hráče. Vedení útoku by tak mělo být vždy z boků. Výhodné pro střelícího hráče je zachytit míč během rozběhu a následného výskoku nad zakázanou zónou, neboť se tak dostane blízko ke konstrukci a směr jeho střelby může být do poslední chvíle utajen. Musí však dbát na to, aby míč opustil jeho ruku v souladu s pravidly před došlapem na hrací plochu. Nejčastěji se používá střelba horním obloukem (Obrázek 6), přičemž odražený míč „kopíruje“ nad zakázanou zónou povrch hřiště a v ideálním případě dopadá těsně za její hranici. Střelba spodním obloukem se používá při vedení útoku podél základní čáry. Pokud je v tomto případě rotace míče podpořena pohybem zápěstí, obránci nejsou obvykle tak rychlí, aby ho zvládli zpracovat (Obrázek 7).



Obrázek 6 Střelba horním obloukem



Obrázek 7 Střelba spodním obloukem

Od hráčů je v obranné fázi hry vyžadován pohyb po hrací ploše s cílem zabránit odraženému míči dopadnout na zem. Prvotním úkolem obranného zákroku je udržet míč ve vzduchu. Často se upřednostňuje vyražení míče vzhůru pro další zpracování. Obranné zákroky se z větší části odehrávají po krátkém rychlém přesunu dvojice nebo trojice hráčů kolem zakázané zóny a zakleknutí s tím, že paže kryjí stehna, dlaně směřují vpřed a prsty se dotýkají povrchu

hřiště (Obrázek 8 a 9). Trojice hráčů by měla tvořit „stěnu“, od které se míče odraží vzhůru a mohou být zpracovány následně bezpečněji (Bláha, 2006b). Pokud je takto odražený míč zpracován jiným obráncem, je to považováno za první přihrávku.



Obrázek 8 Příprava na odražený míč



Obrázek 9 Spolupráce obránců

Tchoukball lze také poznávat prostřednictvím průpravných her nebo herních cvičení (Bláha, 2001, 2008). Platí to zejména v případě, že děti nemají o této hře vytvořeny žádné představy. Při seznamování se s principy tchoukballu lze využít různé odrazové konstrukce (Obrázek 10) a míče. V dalších fázích se již používají míče házenkářských parametrů.



Obrázek 10 Zvláštní odrazová konstrukce pro pohybové hry

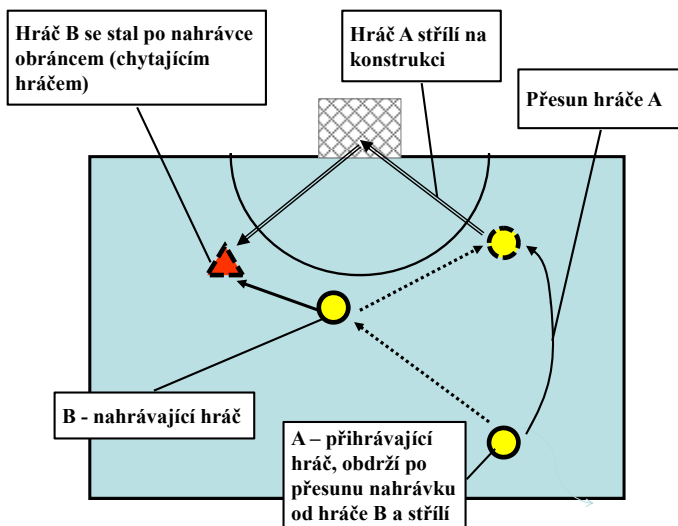
Jednoduchá pravidla (např. <http://pf.ujep.cz/~blaha/pradl1tc.htm>) a používané dovednosti umožňují realizovat hru po krátké době zacvičení. Vyučující se tak vyhne drilu nebo složitému nácviku potřebných dovedností, bez nichž hra není možná. Praxe ukazuje, že jednoduchou formu tchoukballu lze zahájit během jedné vyučovací hodiny.

Uvádíme několik příkladů průpravných a herních cvičení, které společně s průpravnou hrou dovedou žáky k monopolární variantě hry.

Střelba s výměnou úloh

Žáci vytvoří dvojice a určí si při zahájení cvičení role střílející (A) a nahrávajícího hráče (B). Střílející hráč (A) zaujme postavení na úrovni cca 8-10m před konstrukcí a přihrává míč partnerovi v postavení před zakázanou zónou (B). Ten nahrává do běhu střílejícímu hráči, po nahrávce se ale okamžitě stává obráncem (Obrázek 11). Odhaduje

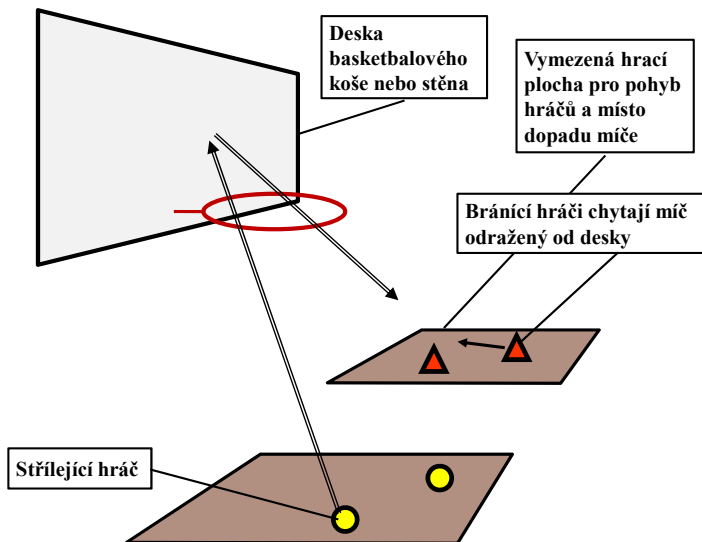
směrování odraženého míče a pokouší se jej zpracovat před dopadem na hrací plochu. Po chycení míče se role hráčů vymění a úloha se několikrát opakuje.



Obrázek 11

V průpravných hrách se již odvíjí souvislý herní děj, který není členěn ani redukován. Tchoukbasketbal je varianta průpravné hry v podmínkách, kdy nedisponujeme odrazovými konstrukcemi.

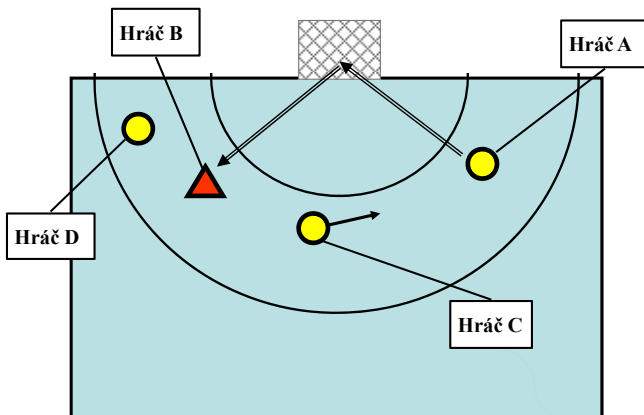
„Tchoukbasketbal” (Erard, 1991) využívá jako místo odrazu desku basketbalového koše nebo zeď tělocvičny. Po stranách jsou vymezeny hranice herního prostoru (tvořeným např. žíněnkami nebo čarami). Úkolem hráče(ů) je nahodit míč na čelní vymezený prostor (desku, zeď) tak, aby po odrazu dopadl do pole soupeře, který se jej však snaží zachytit (Obrázek 12). Umístění a velikost herního prostoru se nastavují podle dovedností žáků a kvality odrazů.



Obrázek 12

Každý sám...

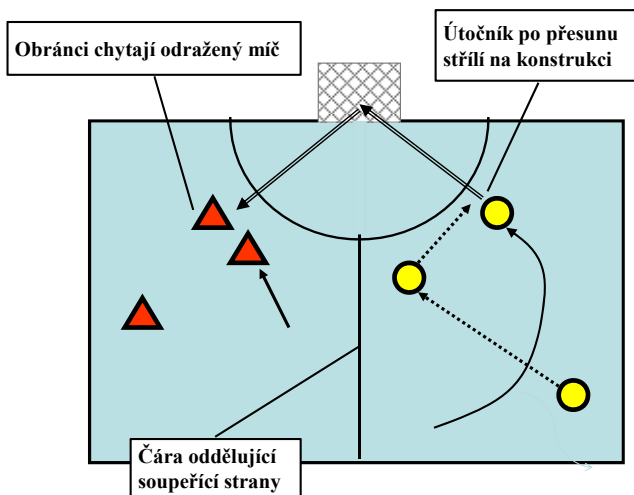
Hrací plocha je vyznačena dvěma půlkruhy (Obrázek 13). Nastupují čtyři hráči označení podle pořadí A, B, C, D. Hrají každý za sebe, přičemž A vede střelbu proti B, B proti C, C po chycení míče proti D a ten opět proti A atd. (Erard, 1991). Pro snadnější posuzování úspěšnosti hry se uvádějí jednotlivým hráčům pouze minusové body. Hráči jsou povinni si navzájem uvolňovat hrací prostor pro vedení svého útoku i realizaci obrany (Bláha, 2009).



Obrázek 13

Hra 2 na 2 nebo 3 na 3 na polovinách hřiště

Hráči jsou rozděleni na dvě skupiny, přičemž každá z nich zaujme postavení v jedné z podélně vyznačených polovin hrací plochy (tj. hrací plocha pro monopolární variantu se rozdělí spojnicí od středu konstrukce do středu protilehlé základní čáry). Zavádíme tchoukballová pravidla, ovšem nedojde při nich k promíchání hráčů na hrací ploše. Útok je veden z vlastní poloviny střelbou na konstrukci tak, aby odražený míč směřoval do pole soupeře (Obrázek 14). Ten má po zpracování míče k dispozici tři přihrávky pro odvetný úder. Chybou útočícího družstva je zahrání míče, který se odrazí zpět na vlastní polovinu. Rozehrává se podle dohody, nejlépe zpoza základní čáry vedle konstrukce. Výhodou této průpravné hry je nepřekážení soupeři (častá nezáměrná chyba začátečníků) a možnost důkladně připravit útok. Upozornění – rozehrává to družstvo, které bod nezískalo!



Obrázek 14

Po odstranění dělicí čáry dojde k promíchání hráčů na hrací ploše a lze zahájit monopolární variantu tchoukballu (s jednou konstrukcí). Bipolární variantu volíme po dobrém zvládnutí předchozí verze, neboť je náročnější při plnění obranných úkolů a přidávají se některá další pravidla.

Ačkoli formální pravidla samotná práva a omezení hráčů jasně vymezují, považovali tvůrci hry za vhodné upravit „sociální“ stránku hry „Chartou tchoukballu“ – dokumentem, orientujícím se na oblast sféry prožívání hry, smysl pro fair-play a partnerství.

Tchoukball je dnes plnohodnotnou sportovní hrou se svými oficiálními pravidly, které vytvořily a akceptují národní asociace pod patronací Mezinárodní federace tchoukballu (Fédération Internationale de Tchoukball – F.I.T.B. – viz <http://tchoukball.org/>). Na Univerzitě J. E. Purkyně v Ústí nad Labem vznikla řada programů směřovaných do škol na podporu tchoukballu (učebnice: <http://pf.ujep.cz/~blaha/indexch.htm>). Tchoukball se tak stává

známou pohybovou hrou, která doplňuje spektrum her provozovaných na školách.

Literatura

BLÁHA, L. *Tchoukball (Skriptum)*. 1. vyd. Ústí nad Labem : PF UJEP, 2001, 116 s. ISBN 80-7044-385-5.

BLÁHA, L., REDIES, T. „Fouls“ und Verletzungen im Sportunterricht? Das muss nicht sein! In MUŽÍK, V., JANÍK, T., WAGNER, R. *Neue Herausforderungen im Gesundheitsbereich an der Schule. Was kann der Sportunterricht dazu beitragen? VII. Sommerakademie 20. - 24. August 2006*. Telč : PF MU Brno, 2006, s. 136-151. ISBN 80-210-4191-9.

BLÁHA, Ladislav. Beachtchoukball jako plážová varianta tchoukballu – příležitost k využití pískové hrací plochy. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2006a, roč. 72, č. 2, s. 25-31. ISSN 1210-7689.

BLÁHA, Ladislav. Jak nacvičovat tchoukball zajímavě a účinně. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2006b, roč. 72, č. 3, s. 14-21. ISSN 1210-7689.

BLÁHA, Ladislav. Pohybová hra a vztah dominantního a submisivního jedince ve třídě (1). *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2003, roč. 69, č. 6, s. 11-16. ISSN 1210-7689.

BLÁHA, Ladislav. Tchoukball. *Športové hry*. 2008, roč. 13, č. 1, s. 39-40. ISSN 1336-0817.

BRANDT, H. *Étude critique scientifique des sports d'équipe - Le Tchoukball*. Genève: Editions Roulet, 1971, 195 s.

ERARD, P. Tchoukball. In: BUCHER, W., WICK, G. *1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft*. Schorndorf : Verlag K. Hoffmann, 1991, roč. 40, č. 3, s. 111-131. ISBN 3-7780-6361-8.

GREBER, C. *Tchoukball. Verstehen und unterrichten*. Magglingen : BASPO, 2005.

JUMPERTZ, Rudolf, PÜTTMANN, Matthias. Möglichkeiten zur Förderung der sozialen Kompetenz. *Sportunterricht*. 1981, roč. 30, č. 4, s. 134-143.

REDIES, Torsten. Ein Spiel, dass fasziniert...*Sporterziehung in der Schule*. 1995, č. 5, s. 19-28.

Zdroje na internetu – 29.06.2011: Retrieved from:

<http://pf.ujep.cz/~blaha/indextch.htm>

<http://pf.ujep.cz/~blaha/pradl1tc.htm>

<http://tchoukball.org/>

PaedDr. Ladislav Bláha, Ph.D., KTV PF UJEP, České mládeže 8, 400
96 Ústí nad Labem, [Česká](#) republika



OSVOJOVANIE PÁDOV AKO PROSTRIEDOK PREVENIE ŠKOLSKÝCH ÚRAZOV

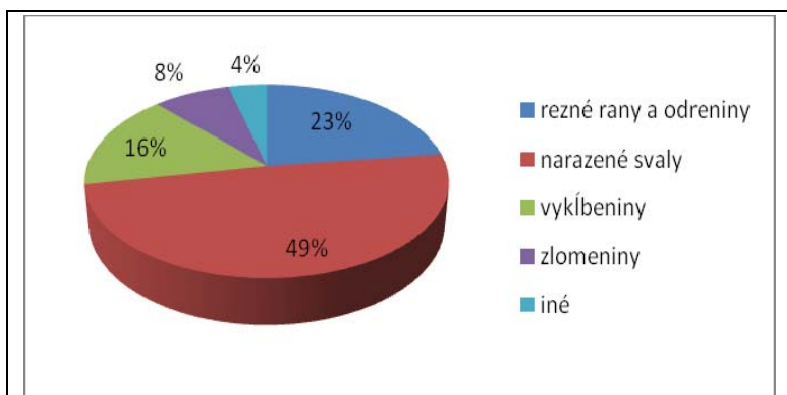
Jaromír ŠIMONEK (KTVŠ PF UKF Nitra)

Úrazy sú veľkým zdravotným rizikom pre našich školákov, ale aj seniorov. Každoročne postihujú stovky chlapcov, dievčat, no najmä staršie osoby. Pády nás sprevádzajú po celý život. Na rozdiel od detí, ktoré si každý pád s radosťou či plačom užívajú a bezstarostne sa zdvíhajú zo zeme a niekedy pád aj zámerne opakujú, aby si tento príjemný (či nepríjemný) pocit znova užili, pre populáciu vyššieho veku je zvýšené riziko pádu sprevádzané strachom a prípadný pád ich často odkáže na pomoc iných. Napr. pád u seniorov podľa Kalvacha (2009) znamená v 20-30% stredne ťažké alebo vážne zranenie, ktoré znižuje prechodne, alebo trvale mobilitu a sebestačnosť seniora a zvyšuje riziko predčasného úmrtia. S vekom exponenciálne narastá evidovaných (ošetrených) poranení z pádu. V pokročilých rokoch života človeka sa postupne znižuje úroveň kondičných a koordinačných schopností, popri tom tiež kvalita funkcie orgánov i regeneračná schopnosť organizmu. Liečba úrazov, prípadne hospitalizácia, je oveľa dlhšia a nákladnejšia ako v mladšom veku. Preto kladieme najväčší dôraz na prevenciu zranení. Minimálne 60% školských úrazov je možné predchádzať alebo im zabrániť (Mosebach, 2002; Stündel, 2005). Väčší objem pohybovej aktivity by mal prispieť k zníženiu úrazovosti tejto vekovej kategórie.

Prevencia úrazov detí je prioritou Ministerstva školstva, vedy výskumu a športu Slovenskej republiky. Zvýšenie počtu hodín telesnej a športovej výchovy na školách by malo plniť úlohu prevencie možných školských úrazov. No najnovšie výskumy ukazujú, že len nepatrné percento škôl si do Školského vzdelávacieho programu zvolilo tento predmet. Dve hodiny povinnej školskej telesnej výchovy nemôžu, podľa odborníkov, zabezpečiť zdravý vývoj detského organizmu. Navyše, dnešné deti sa viac ako pohybovým aktivitám venujú rôznym pasívnym a sedavým činnostiam. Následkom toho dochádza u nich k zhoršeniu držania tela, skráteniu svalstva, svalovej disbalancii, zhoršuje sa pohybová koordinácia, poklesla aj úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti (najmä sily horných končatín,

aerobnej vytrvalosti a koordinačných schopností), narastá počet detí s nadváhou a obezitou. V tomto parametri kopírujú slovenské deti a mládež európsky trend.

Zdravotný stav mnohých detí dáva podnet k zvýšeniu starostlivosti o nich. Mnohé výskumy sú alarmujúce: napr. výskum Berlínskej univerzity skúmajúci 400 detí vo veku 9-12 rokov ukázal, že každé tretie dieťa má poruchy držania tela a každé piate dieťa je obézne (Mosebach, 2002). Podľa iného výskumu športovo-motorická výkonnosť sledovaných 6-18-ročných detí sa za posledných 8 rokov znížila o viac ako 20%. Štúdia Univerzity v Karlsruhe dokázala, že deti, ktoré denne športujú, majú nielen menej úrazov, ale sú aj menej agresívne. Školy, ktoré sa zapojili v Nemecku do projektu „Škola v pohybe“, zaznamenali menej úrazov ako školy, ktoré v projekte neboli. Potvrdil sa tak predpoklad, že zvýšením objemu spontánnej pohybovej aktivity sa zvýšila istota pohybov detí a znížilo sa riziko úrazu (Petzold, 2006).



Obrázok 1 Štatistické údaje o úrazoch na hodinách školského športu v Thuringene (Nemecko) v r. 1999 (podľa autora Mosebach, 2002)

Nácvik pádov

Nacvičovať pády musíme skôr, ako začneme s nácvikom techniky a osvojovaním si pohybových zručností. Aby žiak mohol bezpečne prekonať pri dopade náraz na zem, treba ho na túto situáciu dôkladne pripraviť. Na začiatku nácviku pádov začíname postupne

z nižších polôh – z ľahu, drepu – a pokračujeme pádmi, ktoré vykonávame rýchlo a z vyššieho postoja.

Prípravné cvičenia vykonávané individuálne, zaraďujeme pravidelne i u vyspelejších žiakov, ale len v optimálnej miere. Nesmie sa stať, že nácvik pádov bude samoúčelný, keď by sme deti nútili dlhšiu dobu (niekoľko vyučovacích hodín po sebe) zámerne padať.

Zásady držania tela pri nácviku pádov

- Hlava je mierne predklonená, t.j. bradou pritiahnutá tesne k prsiam,
- Telo je v priebehu pádu vo vzduchu uvoľnené, spevní sa až tesne pred dopadom,
- Nohy sú mierne pokrčené, pri dopadoch na bok dopadá horná noha celou plochou chodidla na zem (podložku). Nohy sa nekrížia.

Pád vzad nacvičujeme pomocou rôznych cvičení (obr. 2). Príklad metodického radu:

1. Zo sedu, trup vzpriamený – predpažiť – skotúľať sa kolískou na chrbát – v okamihu, keď žiak prechádza na chrbát, udrieť oboma pažami, súčasne prednožiť – prehupnúť sa do východiskovej polohy.
2. To isté ale z drepu.
3. To isté cvičenie ale zo stoja. Jednou nohou zakročiť a dosadnúť tesne za ňu.



Obrázok 2 Pád vzad

Pád bokom – príklad metodického radu (obr. 3 a, b, c, d):

1. Zo sedu, trup vzpriamený – predpažiť skrmo pravou, pričom pravá ruka je pred ľavým plecom – plynule sa prehupnúť vpravo stranou na pravý bok – súčasne s dotykom pravej lopatky udrieť pravou pažou, prednožiť – vrátiť sa do východiskovej polohy.
2. To isté cvičenie z drepu, pravá noha sa odsúva vľavo stranou po žinenke.
3. To isté cvičenie zo stoja, pravá noha sa odsúva čo najďalej, dosadnúť tesne za pätu ľavej nohy.

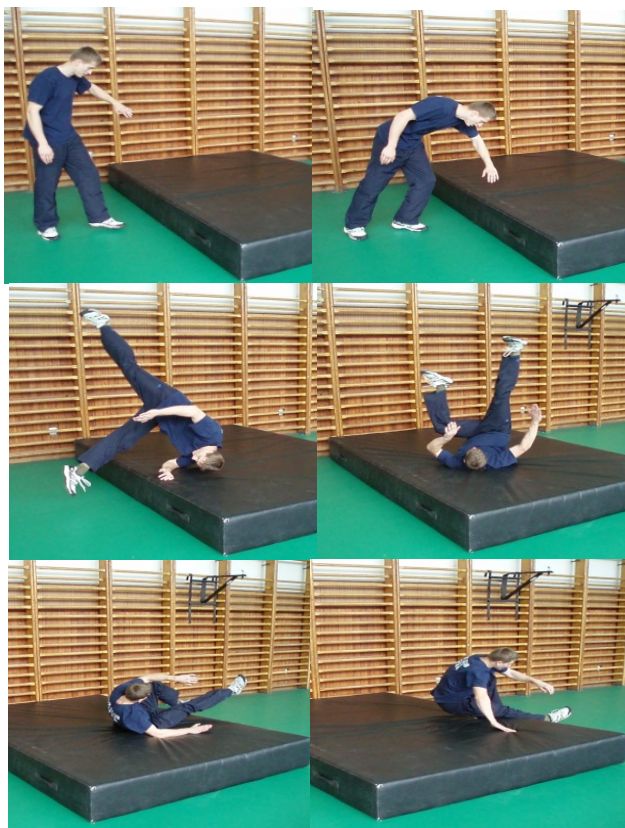


Obrázok 3 a, b, c, d Pád bokom

Pád kotúľom vpred – príklad metodického radu (obr. 4 a-f):

1. Z prirodzeného postoja mierne predkročiť pravou – predklon, ľavú ruku položiť na žinenku pred ľavé chodidlo, prsty smerujú dnu,
2. Pravú ruku položiť dlaňou na žinenku medzi pravé chodidlo a ľavú ruku, prsty smerujú vzad dnu.

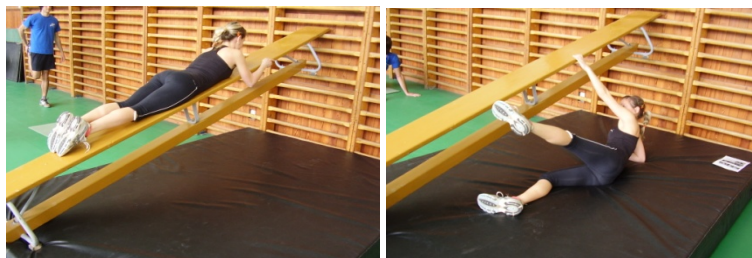
3. Z podrepu odrazom nôh vykonať kotúľ vpred cez pravé predlaktie, rameno, chrbát a ľavý bok do polohy v ľahu na ľavom boku. Nekrížiť nohy.
4. To isté cvičenie, pridať úder ľavou, prípadne pravou pažou v okamihu, keď sa lopatková časť chrbta začína dotýkať žienky.
5. To isté cvičenie z chôdze až z rozbehu s niekoľkými krokmi.



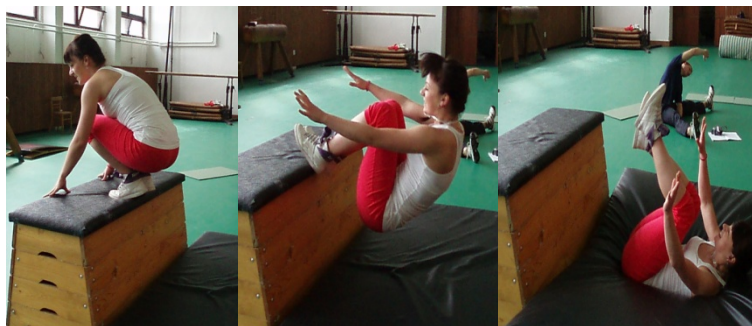
Obrázok 4 a-f Pád kotúľom vpred

Padanie z gymnastického náradia

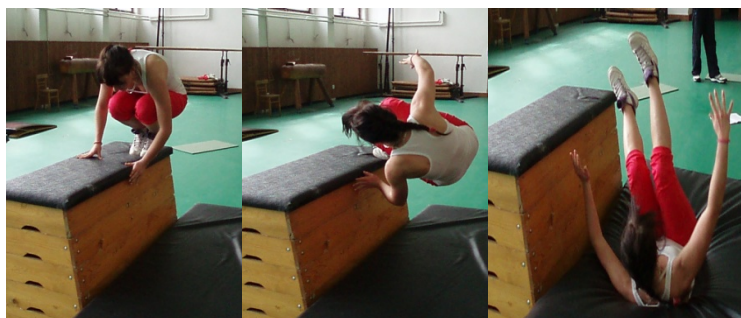
Pri cvičení vždy existuje niektoré náčinie a náradie, pred ktorými má žiak rešpekt alebo obavu. Aby žiaci tento strach odstránili, musíme ich nechať spočiatku si vyskúšať lezenie po tomto náradí, čím si zvykajú na jednotlivé polohy a postupne sa osmeľujú cvičiť aj v určitej výške nad podložkou. Na obr. 5 až 8 ponúkame názorné ukážky nácviku pádov z náradia.



Obrázok 5 a, b Padanie bokom zo šikmej lavičky



Obrázok 6 a, b, c Padanie zo švédskej debny vzad



Obrázok 7 a, b, c Padanie zo švédskej debny bokom



Obrázok 8 a, b, c Preskok cez kozu a pád kotúľom vpred

Padanie na kolieskových korčuliach

Pred tým, než začnú žiaci robiť prvé pohyby na kolieskových korčuliach, mali by zvládnuť techniku padania. Je dôležité vedieť čo urobiť v momente, keď sa zrazu ocitne korčuliar v nebezpečenstve a musí rýchlo zareagovať. Často v týchto prípadoch nasleduje pád. A preto, z hľadiska bezpečnosti žiaka – korčuliara, je nevyhnutné vedieť vopred, ako sa treba zachovať.

Padieť sa musíme učiť na mäkkom podklade (koberci, žinenke, lúke, atď.). Správnym spôsobom padania je možné predísť úrazu, avšak bez vhodných ochranných častí výstroja (chráničov kolien, lakťov a rúk) nie je možné úrazu úplne zabrániť. Z vyššie uvedených dôvodov predkladáme správny postup pri učení sa padať.

1. Padať sa má vždy smerom dopredu. Je to menej nebezpečné ako pád na chrbát. Pri páde dopredu sa tlak hmotnosti tela lepšie rozloží na jednotlivé časti tela.

2. Najprv treba padať na kolená (chrániče kolien), pretože tie tlmia pád a okrem toho sa po nich kĺžeme až do úplného zastavenia.

3. Po páde na kolená dopadáme na ruky dlaniami. Ak bude všetko pokračovať normálne, budeme sa kĺzať v polohe „na štyroch“.

4. Ak predsa len nedokáže žiak zabrániť pádu vzad, mal by sa pokúsiť aspoň urobiť polobrat vo vzduchu a dopadnúť čiastočne na ruky.

5. Pri páde je vždy dôležité myslieť na to, aby ste padali na chránené časti tela (kolená, lakte, ruky).

Literatúra

ČIHOUNKOVÁ, J. 2010. Prevence pádů u populace vyššího věku. In *Aktivní v každém věku IV*. Sborník příspěvků. Ed. Mgr. Hana Bednářová. Olomouc: FTK UP Olomouc, 2010, s. 31-33.

HARJUNG, M. – ATHANASIADIS, A. 1996. *Kolieskové korčule – šport a zábava pre každého*. Bratislava: Príroda, 1996. ISBN 80-07-00842-X.

KALVACH, Z. 2009. *Úrazy ve stáří*. Centrum úrazové prevence. [online].

- MOSEBACH, U. 2002. Anregungen zum Fallen-lernen in Schulsport und Verein. *Sportpraxis* no. 3, 2002, s. 6-10.
- PETZOLD, R. 2006. Zur motorischen Entwicklung von Schülern der Klassen 5 bis 9 in Abhängigkeit der Intervention der bewegten Schule. *Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge*, XLVII (2006), 1, 59-79.
- STÜNDEL, H. 2005. Gesundheit und Sicherheit von Kindern. *Sportunterricht*, no.7, 2005, s. 193.
- TOŠNEROVÁ, T. 2007. *Na pomoc kvalitnímu stáří z hlediska zdravotníka: Prevence pádů. Restrikce.* [online].
- VACHUN, M. 1983. *Džudo – základy tréninku.* Bratislava: Šport, 1983.

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

POHYB A POBYT V PRÍRODE – VYBRANÉ OUTDOOROVÉ ČINNOSTI I.

Jaroslav BROŽÁNI

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF v Nitre)

Samostatnou povinnou organizačnou formou vyučovania na základných a stredných školách je **kurz ochrany života a zdravia**. Je vyvrcholením procesu výchovy žiakov v tejto oblasti, formuje ich vlastenecké povedomie, dotvára sústavu ich zručností a návykov o ochrane človeka a jeho zdravia, prispieva ku zvyšovaniu telesnej zdatnosti a psychickej odolnosti žiakov. Učivo ochrany života a zdravia sa preberá v samostatných tematických celkoch, ktorých časťou je aj **pobyt a pohyb v prírode**. Obsahom tematickej časti pohyb a pobyt v prírode sú činnosti ako určovanie svetových strán, orientácia v teréne, práca sa mapou, využívanie topografických pomôcok, atď. Osvojovanie vedomostí, postojov, zručností a schopností sa realizuje v 4 častiach:

1. Pohyb a pobyt v prírode (prvé cvičenie)

- určovanie svetových strán podľa prírodných javov v teréne,
- orientácia v teréne podľa mapy (usmernenie mapy),
- orientácia v teréne podľa buzoly,
- overovanie a rozširovanie poznávania topografických značiek,
- orientácia mapy podľa buzoly,
- určovanie azimutu na terénny bod,
- zisťovanie vlastného stanovišťa na mape.

2. Pohyb a pobyt v prírode (druhé cvičenie)

- precvičenie odhadu vzdialeností (odhad, šírková a výšková metóda),
- meranie azimutov na mape a ich prenášanie do terénu,
- určovanie stanovišťa na mape pomocou buzoly (spätné prenášanie azimutov),
- kreslenie pochodovej osi (náčrt podľa mapy s doplnením potrebných údajov).

3. Pohyb a pobyt v prírode (tretie cvičenie)

- kótovanie vo vrstevniciach, doplnkové vrstevnice, zobrazenie terénnych tvarov vrstevnicami,
- určovanie nadmorskej výšky orientačného bodu v teréne na mape.

4. Pohyb a pobyt v prírode (štvrté cvičenie)

- zhotovenie topografického náčrtu,
- príprava a výber priestoru (stanovišť) pre orientačný (beh podľa azimutu).

Výkonový štandardy smerujú do overovania vedomostí a zručností z vyššie spomínaných oblastí topografie:

a) vedomosti

1.1 Zistiť pomocou vrstevnice na mape nadmorskú výšku určeného stanovišťa.

1.2 Odmerať vzdialenosť medzi dvoma danými bodmi na mape.

1.3 Čo je azimut a ako ho meriame?

b) zručnosti

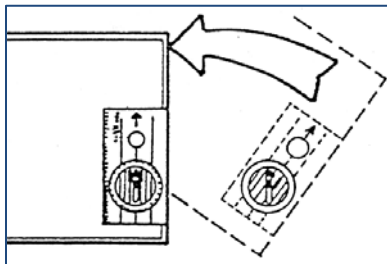
1.4 Orientovať mapu pomocou buzoly.

1.5 Určiť stanovište svojej školy na mape.

1.6 Určiť hlavné a vedľajšie svetové strany pomocou buzoly.

1.7 Urobiť jednoduchý náčrt z okolia školy.

Vybrané outdoorové činnosti



∴ Zorientovanie mapy pomocou buzoly

Buzolu priložíme dlhšou hranou k pravému alebo ľavému okraju mapy. Mapu máme položenú na vodorovnej podložke. Necháme ustáliť magnetku. Mapou následne otáčame tak dlho, kým smer SEVER – JUH na buzole je súbežný s čiarou minútového poludníka mapy. Horný okraj mapy predstavuje sever. Minútový poludník -

na mape sú zakreslené tenké rovnobežné čiary tiahnuce sa z hornej časti mapy k spodnej časti. Nazývame ich poludníky – v turistických mapách, vzhľadom na ich podrobnosť, minútové poludníky.



stupnici je totožné s hrotom magnetky). Stredná rýska na doske buzoly nám ukazuje hodnotu azimutu (uhla). Napríklad 126 stupňov.

.: Určenie azimutu na mape

Azimut je uhol medzi smerom na sever a smerom k zvolenému cieľu.

Buzolu položíme na mapu tak, aby jej dlhšia hrana spojovala východiskový bod (miesto, kde sa momentálne nachádzame) s bodom, kam chceme ísť (cieľ cesty). Počkáme, kým sa ustáli magnetka. Ciferníkom magnetky otáčame tak, aby „N“ na stupnici (niekedy aj označenie „N“ – north) ukazovalo na sever (označenie na



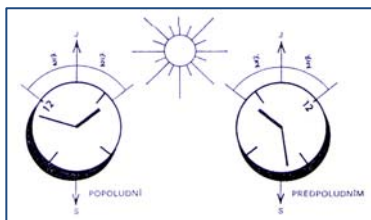
.: Určenie azimutu v teréne

Buzolu uchopíme do ruky pred seba a strednú rýsku nasmerujeme na objekt v teréne. Ciferníkom otáčame dovtedy, kým magnetka neukazuje na sever (0 stupňov na otočnom puzdre). Azimut objektu odčítame pri dotýčaní ciferníka a strednej rýsky dopy buzoly.

Poznámka:

Presun s obchádzaním prekážok vyžaduje pravidelné meranie azimutov. Jednotlivé azimuty si meriame skôr ako začíname obchádzať prekážky, resp. ako vyrazíme

na cestu. Potrebujete k tomu ceruzku, blok, mapu a buzolu.

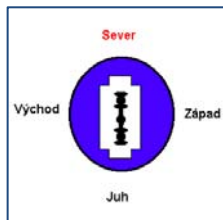


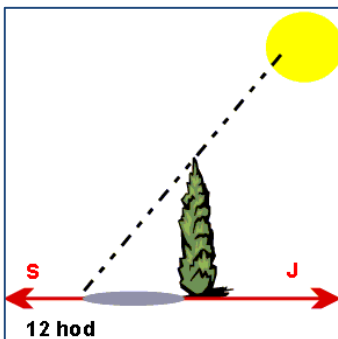
.: Hodinky ako kompas

Počas slnečného dňa môžeme určiť svetové strany pomocou hodínok s ručičkami. Hodinky položíme na vodorovnú plochu a malú ručičku nasmerujeme k Slnku. Uhol medzi malou ručičkou a dvanástkou rozdelíme na polovicu. Os uhla určuje smer sever - juh.

.: Kompas zo žiletky

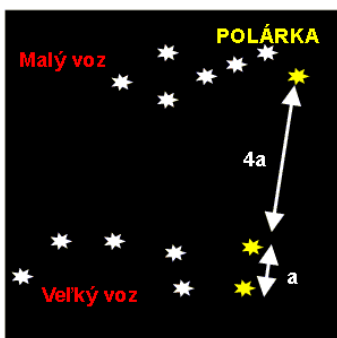
Naber do Petriho misky vodu a polož do nej žiletku tak aby plávala. Žiletku zmagnetizuj magnetom. Pozoruj správanie žiletky po zmagnetizovaní. Získali sme jednoduchý kompas. Povrchové napätie udržiava žiletku na hladine. Zmagnetizovaná žiletka sa orientuje v smere pólou Zeme.





:: Tieňom na sever

Na pravé poľudnie (12 hodín) predmety vrhajú tieň na sever, tento tieň nazývame poludňajšia čiara. Tieň sa otáča o 15 stupňov za hodinu takže vieme určiť sever aj v inom dennom čase. V lete je Slnko o 6. hodine približne na východe, o 15 hodine na juhozápade a o 18 hodine na západe. Miesta východu a západu Slnka sa menia podľa ročných období. V zime slnko vychádza na juhovýchode a zapadá na juhozápade. Na jar a na jeseň vychádza na východe a zapadá na západe.

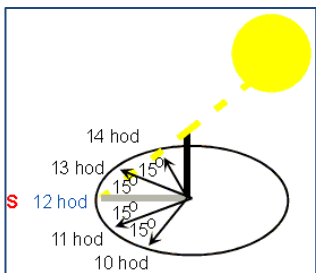


:: Na sever k Polárke

V noci určujeme sever pomocou hviezd Polárky. Na oblohe nájdeme súhvezdie Veľkého voza. 4 krát predĺžime vzdialenosť medzi dvoma jeho hviezdami k malému vozu k málo jasnej Polárke. Keď sa postavíme tvárou k nej, dívame sa na sever, napravo východ, naľavo západ a vzadu juh.

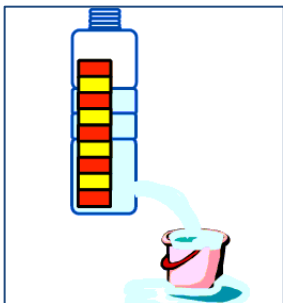
:: Telo ako kompas

O 12 hodine sa otočíme chrbtom smerom k slnku a upažíme oboma rukami. Tvár smeruje na sever, ľavá ruka na západ, pravá na východ a chrbát na juh. Deti môžu nakresliť čiary s kriedou na zem a na konce čiar doplniť veľké začiatkové písmená svetových strán.



:: Slnčné hodiny

Slnčné hodiny merajú čas pomocou tieňa. Sú to najstaršie známe hodiny. Ich nevýhodou je, že fungujú len pokiaľ svieti Slnko. Na ich zhotovenie potrebujeme palicu a kompas. Vieme, že o 12 vrhajú predmety tieň na sever a otáča sa o 15 oblúčkových stupňov za hodinu (o 6 ráno je na východe a o 18 večer na západe).



:: Vodné hodiny

Čas sa dá merať aj pomocou vody. Lubovoľnú nádobu naplníme vodou a urobíme do nej otvor. Podobne ako u sviečky si môžeme nádobu rozdeliť na dieliky. Ako voda vyteká, klesá hladina v nádobe. Výška hladiny vody nám určuje uplynutý čas. Nenadarmo sa hovorí "ušlo to ako voda" (na pokus je vhodné použiť priehľadnú fľašu z plastu, stupnica z papiera sa na ňu nalepiť). Stupnica musí byť pravidelná.

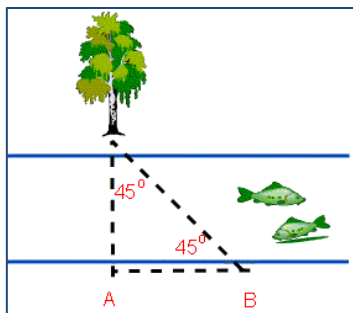
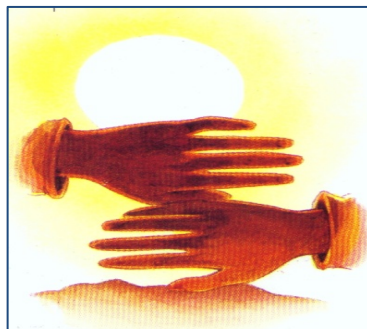


:: Hodiny zo sviečky

Jednou z možností merania času boli sviečkové hodiny. Zhotovujú sa ľahko. Stačí na sviečke označiť farebné pruhy a zapáliť ju. Keďže horí pomerne pravidelne môžeme pomocou nej merať čas. Čím je sviečka hrubšia a dlhšia tým dlhšie nám takéto hodiny vydržia.

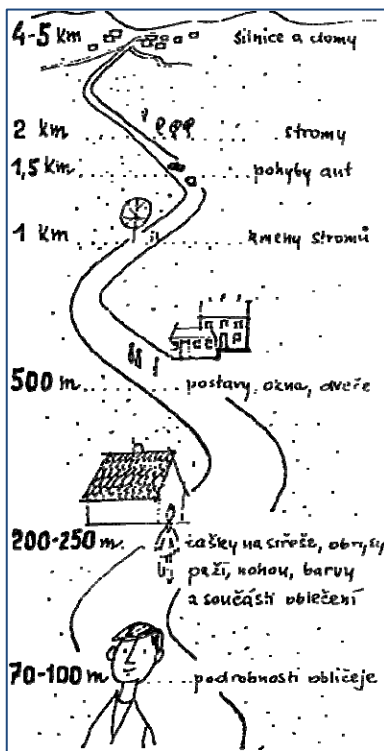
:: Slnko, ruky a čas

Spočítaj si počet rúk medzi Slnkom a obzorom pri vystretých pažiach. Na presnejšie určenie hodín je dôležité vedieť hodinu východu alebo západu slnka. 1 ruka = 1 hodina



:: Určovanie šírky rieky

Na opačnom brehu si vyhladneš predmet (strom). Ideš popri brehu pokiaľ sa myslenou čiarou k predmetu neutvorí uhol 45 stupňov (určíme kompasom). Utvorí sa rovnoramenný trojuholník, v ktorom sa dĺžka ramena AB rovná šírke rieky.



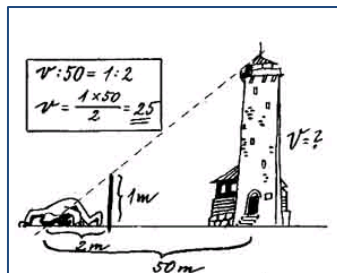
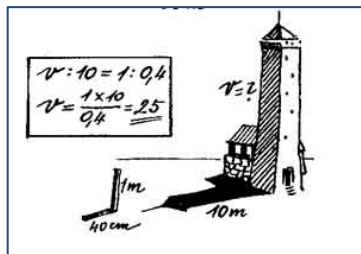
.: Optické odhady počas dňa

(v noci):

- 15 km - 10 km: veľké objekty, mestá a sídliská (zvuk zvonov, osvetlené sídliská)
- 8 km - 5 km: skupiny budov a osady (nezatemnené okná, streľbu)
- 3 km-2 km: jednotlivé domy a signálne svetlice (hluk motorov, jednotlivé výstrely)
- 1,5 km - 1 km: komíny budov (hluk elektrocentrál a hluk motorov)
- 800 m: vozidlá v kolóne aj samostatne (rúbanie stromov)
- 700 m: vety na stromoch pohyby paží a nôh
- 600 m: ploty a podrobnosti na stavbách (plameň zápalky)
- 500 m: obrysy osôb, okenné rámy (zatĺkanie kolov)
- 400 m: škvryny na odevu a zbrane (rezanie a sekание dreva)
- 300 m: obrysy končatín a hlavy (pochodovanie)
- 200 m: farba tváre, tehly v murive (povely horiacu cigaretu)
- 150 m: gombíky a podrobnosti výstroja
- 50-70 m: viditeľné oči, nos a prsty (praskot vetvičiek)
- 20 m – beľmo očí

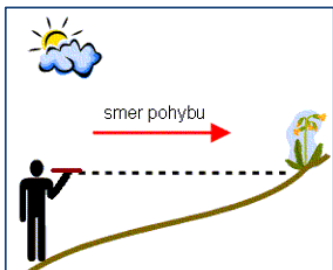
.: Odhad výšky budov 1)

Poznáme vzdialenosť od budovy 50 m, výšku palice 1 m a vrchol budovy vidíme ponad palicu zo zeme 2 metrov. Podľa vzorca $v:50 = 1:2$ je výška budovy 25 m.



.: Odhad výšky budov 2)

Poznáme vzdialenosť tieňa budovy 10 m, vzdialenosť tieňa 1 metrovej palice 40 cm. Podľa pomeru $v:10 = 1:0,40$ je výška budovy 25 m.

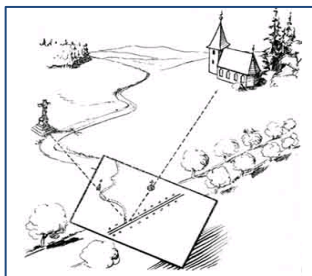
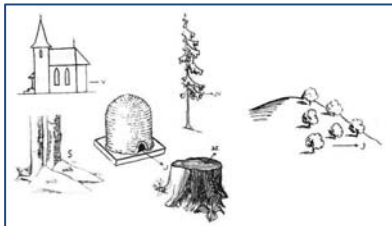


:: Sklon svahu

Zdvihni rovnú palicu do výšky očí, drž ju vodorovne a hľad' dopredu. Vyhládni si na svahu bod v smere palice a kráčaj k nemu. Rátaj každý druhý krok. Nakoniec vydeľ číslo počtom dvojkrokov. Výsledok udáva sklon svahu.

:: Určenie svetových strán - javy v teréne

Katolícke kostolné oltáre sú otočené na západ a pravoslávne na východ. Osamelé stromy majú bohaté vetvenie smerom na juh. Neskoršie topenie snehu na severnej strane. Vtáčie búbky a včelíny otočené na juh. Letokruhy širšie na juhu. Vínice na južnej strane. Mraveništia majú na južnej strane miernejší spád. Kôra stromov a veľké kamene na severozápade pokrytá lišajníkom.

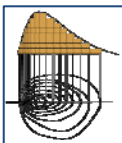
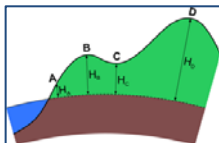


:: Určenie vlastnej polohy na mape

V teréne nájdeme dva terénne predmety, ktoré nájdeme aj na mape. Zorientujeme mapu a vynesiem smery k terénnym predmetom do mapy. Priesečník zakreslených smerov určuje naše stanovište.

:: Mierky máp, vrstevnice a nadmorská výška

Ak má mapa uvádzanú mierku 1:50000, tak 1 cm na mape má vzdialenosť 500 m a rozdiel medzi základnými vrstevnicami je 10 m. K vrstevniciam označených hrubou čiarou je doplnená príslušná nadmorská výška.



Mierky máp	Základné vrstevnice
1:10 000 (1 cm – 100 m)	2 m
1:15 000 (1 cm – 150 m)	5 m
1:50 000 (1 cm – 500 m)	10 m
1:100 000 (1 cm – 1 km)	20 m

KST TATÁRSKA LÚKA 905 m 1996 2665 / 2		KST ZÁMČISKO 1:00 h PIESOK 1:50 h 1995 2407 / 0			

.: **Topografické značky (zľava doprava)**

Poľná, lesná cesta; Diaľnica; Hlavná cesta; Budovy; Studňa;

Močiar; Prameň; Priepasť; Vrstevnice; Osamelá skala;

Pomník alebo pamätník; Jaskyňa; Kostol; Zrúcanina; Horáreň;

Zámok; Turistický prístrešok; Orientačne dôležitý strom; Cintorín; Hranice národného parku;

Štátna hranica; Pásová značka; Šípka ukazujúca smer; Miestna značka; Náučná značka;

Koncová značka; Značka pre trasu k prameňu; Značka pre trasu k zrúcanine; Značka pre

trasu k chate; Značka pre trasu k jaskyni;

Tabuľka a smerovka pre miestnu orientáciu s názvom organizácie, názvom lokality, nadmorskou výškou, rokom výroby a evidenčným číslom tabuľky. Smerová tabuľka je doplnená o pás vo farbe značenej cesty. Kúpeľné značenie. Farebná kombinácia zvislých pruhov označuje dĺžku rehabilitačného okruhu a jeho prevýšenie.

NAŤAHOVACIE CVIČENIA SO ŠVIHADLAMI

Natália CZAKOVÁ
(KTVŠ PF UKF Nitra)

Švihadlá patria k tým typom náčinia, ktoré sa nachádzajú vo vybavení väčšiny telocviční. Sú nielen cenovo dostupné, priestorovo (skladovo) nenáročné, ale aj výborne využiteľné ako vhodný prostriedok na rozohriatie, ale aj rozcvičenie žiakov, či už v úvodnej alebo záverečnej časti hodiny ako cvičenia naťahovacie.

Podľa dĺžky ich rozdeľujeme na dlhé a krátke. Cvičenia so švihadlom vyžadujú dobrú organizáciu, vzhľadom na možné zranenia spôsobené nedostatočnou vzdialenosťou medzi žiakmi. Výhodou švihadla je aj možné využitie jedného náčinia pre jedného, dvoch a dokonca aj pre troch žiakov, čo je mimoriadne výhodné pri nedostatočnom počte švihadiel v jednej skupine. Švihadlo je ideálnym prostriedkom na rozvoj rytmickej, priestorovo-orientačnej a kinesteticko-diferenciačnej schopnosti dolných končatín. Z kondičných schopností je vhodným prostriedkom rozvoja ohybnosti najmä svalstva dolných končatín. V tomto príspevku sa budeme zaoberať len naťahovacími cvičeniami s krátkymi švihadlami.

Nasledujúce cvičenia, je nevyhnutné realizovať s pravidelným dýchaním, s pohľadom smerom vpred (hlava môže byť mierne zaklonená), trup je vzpriamený. Výnimkou sú cvičenia, pomocou ktorých naťahujeme driekovú časť chrbtice, ktoré si vyžadujú hlavu v miernom predklone, pohľad upretý smerom k chodidlám a vyguľatý chrbát.

Cvičenia č.1, č.2 a č.3 sú vhodné na natiahnutie podkolenných väzov. V oboch prípadoch je švihadlo zachytené o prsty na nohách, ktoré priťahujeme smerom k trupu. Celá naťahovaná dolná končatina je vystretá, chrbát je vzpriamený. Pri cvičení č.1 a č.4 je dôležité, aby sedacia časť neopustila podložku.



Cvičenie 1 – Podkolenné väzy
v ľahu



Cvičenie 2 – Podkolenné väzy
v sede



Cvičenie 3 – Podkolenné väzy
v stoji



Cvičenie 4 – Dvojhlavý sval
stehna (hamstring) v ľahu



Cvičenie 5 – Dvojhlavý sval
(hamstring) v sede znožnom



Cvičenie 6 – Dvojhlavý sval stehna
(hamstring) stehna v podrepe



Cvičenie 7 – Dvojhlavý sval stehna v stoji spojnom



Cvičenie 8 – Dvojhlavý sval stehna v stoji rozkročnom



Cvičenie 9 – Dvojhlavý sval stehna v sede roznožnom



Cvičenie 10 – Pritáhovač bedrového kĺbu v sede roznožnom

Cvičenia č. 4 - 9 sú zamerané na natiahnutie zadnej strany stehna, tzv. hamstringov. Najdôležitejšie pri ich vykonávaní je dodržanie vzpriameného držania tela, postavenie hlavy v predĺžení trupu (príp. až do mierneho záklonu) a dolné končatiny musia byť vystreté. Pri predklone tlačíme k podložke hrudník, nie ramená!!! Švihadlo je pri cvičeniach zložené podľa potreby na štvrtinu alebo polovicu v závislosti od stupňa skrátenia daného žiaka.



Cvičenie 11 Quadriceps v stojí



Cvičenie 12 Quadriceps v kl'aku

Cvičenia č. 11 a 12 naťahujú prednú stranu stehna (quadriceps). Švihadlo je zachytené o prednú stranu priehlavku, ktorý priťahujeme smerom k sedaciemu svalstvu. Počas celého cvičenia v stojí je veľmi dôležité, aby boli kolenná vedľa seba. Pri realizácii cvičenia č.12 tlačíme panvu smerom vpred.



Cvičenie 13 Drieková časť chrbtice

Pri naťahovaní driekovej časti chrbtice v cvičení č.13 zachytíme švihadlo pod chodidlami a cez vyguľatený chrbát pretlačáme driekovú časť chrbtice smerom hore. Hlava je predklonená, pohľad smeruje dole a chrbát sa vyguľatí.

Všetky uvádzané cvičenia sú jednoduché z hľadiska priestoru, náročnosti cvičenia ako aj času, ktorý danému cvičeniu venujeme. Je vhodné cvičenie vykonávať s výdržou min. 6 do max. 10 sekúnd

s počtom 2 až 3 opakovania. Kratší čas je neúčinný a dlhší čas, ako nám potvrdila prax, spôsobuje u detí nezáujem, v niektorých prípadoch až nudu. Ďalej odporúčame cvičenia obmieňať (s cvičeniami vo dvojiciach, na rebrinách, lavičkách...), aby nestratili na atraktivite a splnili svoj cieľ a to zlepšiť ohybnosť súčasnej mládeže.

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

SPEEDMINTON – KOMBINÁCIA RAKETOVÝCH ŠPORTOV

Janka KANÁSOVÁ

(UKF PF – KTVŠ) jkanasova@ukf.sk

SPEEDMINTON vytvára novú dimenziu medzi raketovými športami. Je jednoduché sa ho naučiť, napriek tomu predstavuje pre hráčov neustálu výzvu, čo sa týka hracej techniky alebo fyzickej kondície, pretože je kombináciou toho najlepšieho, čo môžu badminton, tenis alebo squash ponúknuť.

SPEED BADMINTON spája ľudí vďaka športu, zábave a spoločným zážitkom. To bolo motívom pre zakladateľov spoločnosti **SPEEDMINTON**, aby prevzali geniálny berlínsky vynález high-tech badmintonového košíka s bezprecedentnými letovými vlastnosťami a predstavili ho svetu. Jednoduchý a predsa revolučný nápad.

SPEED BADMINTON ako šport vznikol v roku 2002, v súčasnosti sa pod značkou **SPEEDMINTON** vyrába kompletne vybavenie pre túto novú fantastickú hru. Výrobky vysokej kvality z najlepších materiálov za dostupnú cenu – pre šport bez hraníc, bez siete, bez akýchkoľvek priestorových obmedzení.

SPEED BADMINTON - môžete hrať **kdekoľvek** chcete: v telocvični, na piesku, v parku, na tenisovom kurte, na snehu a dokonca aj v noci...nepotrebuje žiadnu sieť - iba dobrú náladu na čistú zábavu. Košíky lietajú oveľa rýchlejšie a prudšie ako pri badminton, dokonca aj v ľahkom vetre.

Speed badminton je jednoducho prístupný pre začiatočníkov a ponúka veľa cvičebných možností a variácií. Je to zábavná hra. Rakety sú krátke a ľahké, čo ich robí ľahko použiteľnými. Košíky – speedre umožňujú silný úder s malou námahou. Toto všetko robí túto hru vysoko motivačnou. Hra zdokonaľuje kondičné a koordinačné zručnosti. Predovšetkým poskytuje aktívnu zábavu pre všetky vekové kategórie a všetky úrovne zručnosti.

- zábavná a efektívna cesta ako si zdokonaľiť kondíciu
- vysoko motivačná
- výborný šport pre začiatočníkov – rýchlo sa zlepšujú zručnosti

- rôzne košíky pre rôzne úrovne hry
- hrať sa dá vonku, alebo vo vnútri na akomkoľvek povrchu
- hrať je možné začať rýchlo a jednoducho – nie je potrebná sieť
- jednoducho pochopiteľné pravidlá hry
- vysoko kvalitné a odolné vybavenie
- je to cvičenie "zabalené do zábavy". Speed badminton milujú deti každého veku. Každý sa môže kedykoľvek zapojiť. Nikto nemusí len pozerieť a zostať pasívny

Rakety

Speed badmintonové rakety zn. **SPEEDMINTON** (obr.1) majú optimálne upravený tvar a váhu. Ich celková dĺžka 58 cm Vám poskytnú najlepšiu možnú kontrolu, presnosť a výbušnosť. Keďže stred úchopu pri tejto dĺžke leží v styčnom bode, majú speed rakety extrémne priaznivý vibračný profil pre paže a sú vhodné aj pre veľmi náročných hráčov.

(Obr. 1) Rakety



Speedre – tajomstvo Speed badmintonu

Dosahujú rýchlosť až 290 km/h a doletia až do vzdialenosti 30 metrov. Speedre (obr.2) sú vyvinuté tak, že ich váha a tvar ich robí aerodynamickejšími, než ktorýkoľvek iný badmintonový košík. Ponúkajú väčšiu odolnosť proti vetru vďaka ich vyššej váhe a

menšiemu aerodynamickému odporu. Tým dosahujú oveľa väčší dolet a presnejšiu dráhu letu.

(Obr. 2) Speedre pásy

(Obr.3) Skladacie gumové pásy

- Easy Court



Rozoznávame pri hre tri typy speedrov: FUN (pre kratšiu vzdialenosť a tréning), MATCH (pre zápasy na oficiálnom kurt) a NIGHT speeder (pre hru v noci - Blackminton)

Speedminton - Hracia plocha

Hracie pole a jeho rozmery môžete vyznačiť permanentne na takmer ľubovoľnom povrchu alebo pomocou dodávaného vybavenia tzv. EASY COURT.

Pre súťažnú hru je rovnako vhodný tenisový kurt, ktorý ľahko upravíte pomocou gumových pásov tzv. SPEED LINES.

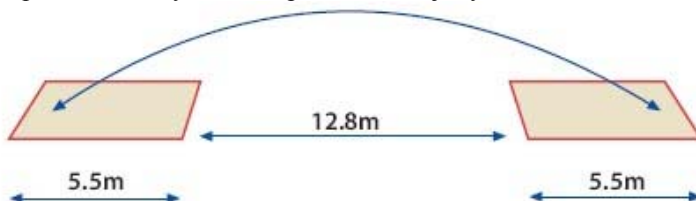
Fun kurt je najjednoduchšou a najspontánnejšou formou, ako usporiadať zápas v speedmintone. Pre vytýčenie bránok v ľubovoľnej veľkosti a v akejkoľvek vzdialenosti môžete použiť oranžové Gecko značky.



Čím je vzdialenosť medzi bránkami kratšia, tým sú i údery prudšie. A čím väčšie sú bránky, tým tvrdší je tréning.

Existuje mnoho spôsobov, ako usporiadať zápas vonku. Vedľa vonkajších tenisových kurtov si môžeš postaviť Speed Court

kdekoľvek, kde je dostatok miesta – 12,8 metrov dĺžky a 5,5 metrov šírky – či už trvalo vyznačený farbou alebo len nakreslený kriedou na asfalte pre možnosť rýchleho započatia každej hry.



Hracie pole je k dispozícii tiež ako prenosný kurt – **Easy Court** - vyrobený zo silných reflexných skladacích pásov (obr.3), ktoré možno pripevniť ku všetkým typom povrchov pomocou ukotvovacích kolíkov. Všetko potrebné sada obsahuje. Hra (speeding) na piesku poskytuje vašmu telu špeciálny tréning. Plastové ukotvovacie dosky slúžia pre upevnenie Easy Courtu do piesku. Môžete tiež postaviť dva kurty vedľa seba a zahrať si štvorhru podľa pravidiel hry.

Pravidlá pre SPEEDMINTON

- DVOJHRA

Hra

Hra končí keď jeden z hráčov dosiahne 16 bodov. Pokiaľ majú obaja hráči zhodne 15 bodov a viac hra pokračuje pokiaľ jeden z hráčov nedosiahne dvojbodový rozdiel. Zápas sa hrá na tri víťazné sety (best of tree).

Podanie

Hráči losujú o prvé podanie. Potom sa hráči striedajú po troch podaniach. Každé podanie sa počíta. Pokiaľ je zhodné skóre 15:15 podanie sa strieda po každom bode. Pri podaní si hráč môže zvoliť pole, z ktorého podáva, buď z vnútra hracieho poľa a podanie musí byť spodom alebo za zadnou čiarou, kde môže podávať nad hlavou. Strana, ktorá prehrala set v nasledujúcom začína podávať.

Body

Počíta sa každý úder, ktorý nebol správne vrátený. Body sú udeľované v nasledujúcich prípadoch:

- * - zlé podanie
- * - speeder (hrací košík) sa dotkol zeme
- * - speeder pristál v hracom poli alebo na čiare a nebol vrátený
- * - speeder pristál mimo hracieho poľa
- * - hráč sa dotkol dvakrát speederu pri jednom údere
- * - kontakt speederu s telom hráča

Pokiaľ hráč vrátil speeder, ktorý letel mimo hracej plochy, pokračuje sa v hre.

Zmena strán

Hráči menia strany po každom sete, aby zaistili rovnaké hracie podmienky (svetlo, vietor apod.).

V prípade piateho setu si hráči menia strany, ako náhle jeden z nich dosiahne 8 bodov.

- ŠTVORHRA

Štvorhra sa hrá na dvoch k sebe priľahlých kurtoch.

Hra

Hra končí keď jeden z hráčov dosiahne 16 bodov. Pokiaľ majú obaja hráči zhodne 15 bodov a viac hra pokračuje pokiaľ jeden z hráčov nedosiahne dvojbodový rozdiel. Zápas sa hrá na tri víťazné sety (best of tree).

Podanie

Na začiatku hry si strany vylosujú podanie a potom sa striedajú po troch podaniach. Podanie musí vždy letieť krížom na druhú stranu. Prvý servis na každej strane je vždy z pravej strany na ľavú polovicu súpera. Pri podaní stojí každý hráč na svojej polovici kurtu a po vrátení podania sa môžu voľne pohybovať. Pokiaľ je zhodné skóre 15:15 podanie sa strieda po každom bode. Pri podaní si môžete zvoliť pole, z ktorého podávate, buď z vnútra hracieho poľa a podanie musí byť zo spodu alebo za zadnou čiarou, kde môžete podávať nad hlavou. Strana, ktorá prehrala set v nasledujúcom začína podávať.

Ostatné pravidlá sú zhodné ako pre dvojhru

• Freestyle – SPEEDMINTON

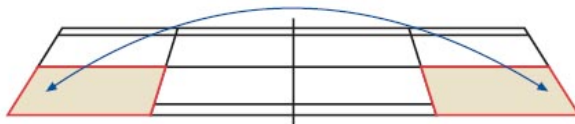
Freestylová hra bez ihriska a bez pravidiel – odpočinková hra na pláži, dlhé údery za šera (súmraku) alebo extrémne rany v parku – to všetko má svoje špeciálne kúzlo. Kdekoľvek, kde je dostatok miesta pre let

Speederu – až do 30 metrov.

Keby ste chceli radšej hrať ako spať, potom môžete použiť špeciálne navrhnutý Night Speeder – vložíte iba svetelnú tyčinku Speedlight do jeho priehľadnej hlavy.

- **SPEEDMINTON - hra v hale (indoor)**

Tenisové kurty sú perfektnou hracou plochou v akomkoľvek počasí. Pomocou niekoľkých jednoduchých krokov môžete premeniť tenisový kurt na dva oddelené Speed Courty. Použitím gumových pásov (T-lines) za pár sekúnd natiahneme „táčkovú“ čiaru do strán a dozadu k základnej čiare. Žiadne ďalšie zmeny nie sú potrebné. Sieť môže zostať, pri hre nevadí.



Dva páry (týmy) hráčov môžu hrať na jednom tenisovom kurte, či už hrajú dvojhru alebo štvorhru.

- **SPEEDMINTON - hra v noci Blackminton**

Prežite vzrušenie z hry pod hviezdami!

Ak chcete pokračovať v hre (speedovaní) aj po západe slnka, stačí vybalíť **Night Speeder** svetelnou tyčinkou **Speedlight**.

Night Speeder, špeciálne navrhnutý pre hru v noci, môže vo svojej hlave niesť svetelnú tyčinku Speedlight. Jednoduchým nalomením aktivujete Speedlight a vložíte ho do otvoru v hlave Speederu – to je všetko. Speeder lieta a žiari nocou ako prenikavá hviezda. Príspevok je súčasťou grantu KEGA K-11-103-00 Modelové programy pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.

Literatúra

Speed Badminton – SASB. (On-line) Retrieved 17. augusta 2010 on the World Wide Web: <http://speedminton.sk/>

Speedminton. 2006. (On-line) Retrieved 17. augusta 2010 on the World Wide Web: <http://www.sporting.sk/sk/sporty/speedminton-96>

POKYNY PRE PUBLIKOVANIE V ELEKTRONICKOM ČASOPISE ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

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

PRÍKLAD

ZÁKLADNÉ ATRIBÚTY PRI TVORBE KOMPOZÍCIE POHYBOVEJ SKLADBY

Mária KALINKOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

mkalinkova@ukf.sk

Jedna z najkomplexnejších definícií pohybovej skladby pochádza už od Serbusa (1960), ktorý ju charakterizuje ako prekomponovaný pohybovo–hudobný útvar, vytvorený na základe vedúcej ideí skladateľa, z telesných cvičení v spojení s hudbou,

obohatený o pohybové a choreografické, prípadne o iné netelovýchovné prostriedky, s uplatnením zákonov krásy a špecifických kompozičných postupov a princípov s ohľadom na plnenie základných úloh telesnej výchovy jej úloh a úloh hlboko zapôsobiť na estetickú a mravnú stránku cvičencov a divákov.

Literatúra

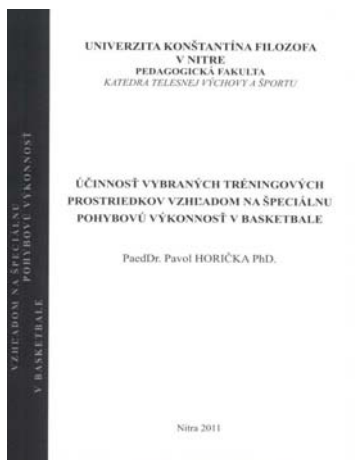
FIALOVÁ, E. – KESZŐCZE, E. 1993. *Pohybová skladba*. Vysokoškolské skriptá FTVŠ, UK. Bratislava.

INFORMÁCIE

MONOGRAFIE a učebnice, ktoré vyšli na Slovensku:



Šimonek, J.-Halmová, N.-Veisová, M.-Felix, K. *Metodická príručka telesnej výchovy pre materské školy a 1. st. ZŠ.* Bratislava: AT Publishing, 2011. 140 s. ISBN 978-80-88954-62-2-0.



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

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

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



Kol. autorov (Šimonek, Košťal, 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.

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

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.

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

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

Ďalšie publikácie:

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

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

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

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

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

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

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

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.

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

BROŽÁNI, 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.

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

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

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

Vydavateľstvo Peter Mačura - PEEM

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

Email: macurapeter@hotmail.com

Zameranie:

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

Vybrané tituly:

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

- Kyselovičová, O: Aerobik.
- Labudová, J.: Aquafitness.
- Macejková, Y. – Hlavatý, R.: Biomechanika a technika plaveckých způsobov. 2. vyd.
- Mačura, I. – Mačura, P.: Pohybové hry v živote, v škole a na tréningu.
- Mačura, P.: English-Slovak Basketball Dictionary.
- Mačura, P.: Slovensko-anglický basketbalový slovník.
- Miklovič, P.: Sančín 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, I.: Anglicko-slovenský a slovensko-anglický volejbalový slovník.
- Šimonek, J.: Volejbal (rozvoj koordinačných schopností).
- Šimonek, J.: Futbal – rozvoj koordinačných schopností
- Šimonek, J. – Martin, J.J.: English Sport Terminology.
- Štulrajter, V. – Jánošdeák, J. a kol.: Pohybové programy, regenerácia a masáž
- Štulrajter, V. a kol.: Strečing v tréningu futbalistov.
- Tóth, I. a kol.: English-Slovak and Slovak-English Ice Hockey Dictionary.
- Zapletalová L. - Přidal V. – Tokár, J.: Volejbal. Učebné texty pre školenia trénerov I. triedy. 2. vyd.
- Zapletalová, L. – Přidal, V.: Teória a didaktika volejbalu.
- Zemková, E. – Hamar D.: Závesný beh na bežiacom koberci v diagnostike anaeróbných schopností.
- Zemková, E. – Hamar, D.: Výškový 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.
Židek, J. – Petrovič, P.: Lyžovanie 2. vyd.
Židek, J. a kol.: Lyžovanie.
Židek, J. a kol.: Turistika.
Židek, J.: Zjazdové lyžovanie.

Redakčná rada:

Šéfredaktor: Jaromír Šimonek

Členovia: Nora Halmová, Mária Kalinková, Ladislav Baráth, Janka Kanásová, 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